

Геше Майкл РОУЧ  
Кристи МАКНЕЛЛИ

как  
работает  
йога



зов бесконечности



Геше Майкл РОУЧ  
Кристи МАКНЕДДИ

# как работает ЙОГА

исцеление и самоисцеление  
с помощью йога-сутры



УДК 2  
ББК 86.33  
Г 456

**Geshe Michael Roach & Christie McNally**  
HOW YOGA WORKS

*Перевод с английского Шаши Мартыновой  
Консультант перевода Алексей Круглое  
Оформление обложки Мариш Югановой*

**Геше Роуч М., Макнелли К.**

Г456 Как работает йога. Исцеление и самоисцеление с помощью йогасутры / Геше Роуч М., Макнелли К. / Перев. с английского Ш. Мартыновой - М.: «Гаятри», 2006. - 280 с.

ISBN 5-9689-0051-2

Майкл Роуч - первый человек Запада, двадцать лет проживший в суровых условиях тибетских монастырей, заслуживший титул геше - своеобразную «докторскую степень» буддизма.

Геше Майкл Роуч - автор мировых бестселлеров «Огранщик алмазов» и «Тибетская книга йоги». Его перу принадлежит более тридцати переводов древних буддийских текстов.

В книге «Как работает йога» Геше Майкл Роуч и его соавтор Кристи Макнелли в сказочной форме, просто и занимательно рассказывают о секретах и глубинной сути йоги.

Эта книга может быть интересна не только специалистам, но и любопытствующим новичкам. Из всех книг о йоге, переведённых на русский язык, эта наиболее просто и увлекательно объясняет, что йога - не просто «восточный фитнес», а прежде всего философия и образ жизни.

УДК 2 ББК 86.33

© Geshe Michael Roach, Christie McNally, 2004

© Ш. Мартынова, 2006 ISBN 5-9689-0051-2

© «Гаятри», 2006

## То, с чего мы все начинаем

*Третья неделя февраля  
Год Железной Змеи (1101 г. н. э.)*

Это было одно из тех маленьких пыльных индийских селений, перед которыми даже указателя не встретишь - дорога просто становится шире, на ней прибавляется народу, и вот уже буйная зелень джунглей отступает, и появляются первые домишки, обложенные необожженным кирпичом. Попадаешь в тощую вереницу крестьян и женщин, несущих на головах глиняные кувшины с водой, бредущих вместе с ними коров, свиней, кур -и все они направляются к центру селения.

Мы подошли к увесистой деревянной балке, перегораживавшей дорогу где-то на высоте пояса. На обочине рядом виднелась сторожевая будка, а в ней - скучающий стражник, свешивающийся из окошка на самом солнцепеке, вдыхая дорожную пыль. За последний год мы с Вечным повидали десятки подобных сторожевых постов: страже предписывалось ловить всех, кто таскал хворост или дичь из окрестных джунглей - собственность какого-нибудь очередного местного тирана, провозгласившего себя королем. Но по большей части стражники просто пользовались случаем требовать взятку с проезжих торговцев.

Люди и скот подходили к заставе, подныривали под шест, и мы с Вечным поступили так же. Вечному, моему лохматому тибетскому псу, едва достававшему мне до колен, это далось совсем без труда.

Но стоило нам двинуться дальше, как стражник выбрался из своей будки. Он лениво наклонился, подобрал камень с земли и швырнул его в Вечного, но тот уже привык к подобному обращению к собакам в Индии и легко увернулся. Но я порядком

устала, мне было жарко, и, подобрав Вечного на руки, я одарила охранника вызывающим взглядом.

- Эй, ты, - крикнул он.

Я шагала, как ни в чем не бывало - так меня учила моя бабушка. Всегда можно сказать, что не расслышала.

- Эй, ты, там! Стой! - а вслед за этими словами раздался звук постукивания лати по земле. Лати - это гибкая жутковатого вида дубинка. Если упереть ее одним концом в землю, то она достанет до пояса. С такими ходят все стражники. Она не производит особо устрашающего впечатления, но это только на первый взгляд: в умелых руках это штука одним махом вспарывает кожу. И кое-кто из таких стражников только и ищет повода лишний раз воспользоваться ею. Так что я замедлила шаг.

- Подойди-ка сюда.

Я повернулась и взглянула пристальнее ему в лицо - темное от многих часов под палящим солнцем и от злобного нрава. И еще из-за чего-то, пока неясного. Я приближалась медленно, стараясь держаться спокойно.

- Марш в сторожку, - велел он, дубинкой указывая мне дорогу. В будке едва хватало места для одного человека, не говоря уже о двоих. Но лучше было не возражать: уж слишком напряженно его пальцы сжимали дубинку.

Он втиснулся в будку следом за мной и оказался совсем близко, даже слишком близко, и тут я поняла, что еще мне в нем так не понравилось. От него тянуло тем самым сладковатым духом, который обычно исходит от всех, кто злоупотребляет местной тростниковой брагой. Он вперил в меня свои налитые кровью глаза, смерил взглядом мое простенькое оранжевое сари - почти год назад я выменяла это легкое хлопковое платье за свою шерстяную одежду, в которой пришла с гор.

- Ты не из этих мест, - молвил он, словно обвиняя.

- Да, сударь, я не местная.

- И откуда же ты в таком случае?

- Из Тибета, - ответила я. Он воззрился на меня непонимающе. - Где снеговые горы, - пояснила я, махнув рукой в направлении севера.

Он кивнул, но уже успел перевести глаза с моего лица вниз, грубо разглядывая меня, потом Вечного, а затем - мою красную шерстяную сумку.

- Что в сумке? - спросил он тем же тоном обвинителя. Сотню раз пришлось мне выслушать этот сакраментальный вопрос. Вступление перед тем, как с меня потребуют взятку.

Но на этот раз я была не в том настроении:

- Ничего ценного, - ответила я, пытаясь отстраниться хоть на дюйм от него и его душка.

- Открывай, - приказал он, ткнув пальцем на узенький подоконник на высоте локтей.

Я одарила его коротким суровым взглядом и молча выложила все свои вещи на подоконник. Всё, что у меня было: шаль, подаренная Катрин, маленькая деревянная плошка и книга, которую я обернула, чтобы защитить от непогоды.

- Открой, — велел он, указывая на книгу. Я развернула тряпицу, и стражник склонился над древними страницами, будто намереваясь прочесть что-то. Книга лежала вверх тормашками.

- Старая книга, - провозгласил он, выпрямившись и уставившись мне прямо в глаза.

- Да, старая, - подтвердила я.

- Где ты ее взяла?

- Мне дал ее мой Учитель, - ответила я. Он снова взгляделся в мое лицо:

- Твой Учитель? - переспросил он недоверчиво.

- Мой Учитель, - повторила я.

- Убери все обратно, - сказал он, махнув рукой на книгу и прочие вещи. Я медленно собралась, стараясь не показывать, что у меня тряслись руки. Я смотрела мимо него, в дверной проем.

- Я могу идти?

Он забрал у меня из рук сумку.

- Ты пойдешь со мной, - и с этими словами он повернулся и зашагал по дороге в сторону города.

Я последовала за ним, прижимая Вечного к своему отчаянно колотящемуся сердцу. Примерно через полчаса стражник свернул с дороги в какой-то маленький пыльный дворик. В глубине стояло грязное ветхое сооружение все из того же унылого глиняного кирпича. Здание украшало крыльцо, крытое истерзанными пальмовыми листьями, покосившееся на один бок, густо заляпанное грязью. Под самой крышей здание венчало изображение львиной морды и двух перекрещенных мечей под ней, нацарапанных прямо на глине. Герб местного князька, подумалось мне - все похожи один на другой. Уже хорошо то, что этот охранник не поволок меня к себе домой. Быть может, я смогу поговорить с кем-то рангом повыше, с кем-нибудь, кто хотя бы не был пьян.

Темнолицый страж отступил в сторону и указал на крыльцо своей палкой.

- Пошла, - прорычал он.

Я подобрала юбку, перешагивая через грязь на пороге, и открыла дверь внутрь.

- Сядь, - сказал он, указывая на узенькую скамеечку у стены, а сам направился к двери, которая была напротив скамейки, и я услышала, как он обращается к кому-то вполголоса.

Я оглядела эту утлую жандармерию, на деле - тюрьму, поскольку теперь я уже с точностью могла сказать, что так оно и было. Я находилась в довольно большом зале; задняя часть помещения была разгорожена все тем же глиняным кирпичом на три крохотные камеры. Передняя часть каждой камеры была открыта для обозрения, зарешеченная бамбуковыми шестами от пола до потолка, с такой же дверью. Две камеры пустовали, а в крайней правой виднелась чья-то фигура, лежащая на полу лицом вниз.

У стены напротив меня находилась склад старых ржавых мечей и пик, закрытых на здоровенный деревянный засов. Настоящее оружие - нешуточная сила, которой этот город, вероятно, никогда не видывал. Еще две маленькие комнатки как раз за моей спиной - вот и вся тюрьма. Я вернулась взглядом к кучам грязи на полу.

Стражник вернулся.

- Пошли, - сказал он, указывая на сей раз на дверь за своей спиной. Я вошла с тяжелым чувством, прижимая Вечного к груди.

- Садись, - промолвил мой страж и ткнул в травяной коврик на полу, - комендант желает поговорить с тобой. Ну, погоди, -и он ушел, закрыв за собой дверь.

Я села и взглянула на коменданта. Он сидел в дальнем углу комнаты на коврике с подушками, перед ним стоял низенький столик, заваленный бумагами. Казалось, комендант с головой был погружен в свои записи, помечая что-то в бумагах бамбуковым пером. Но я уже была достаточно осведомлена об этом маленьком бюрократическом трюке. Он вынудит меня ждать до тех пор, пока не будет убежден, что мне предельно неудобно, прежде чем даже дать мне понять, что он знает о моем присутствии. Так он давал мне понять, что я нахожусь в положении, недостойном никакого внимания.

Одним словом, я принялась разглядывать комнату и самого коменданта. Его окружал жуткий беспорядок в виде свитков



бумаг, укрытых слоем бурой пыли. Единственным источником света в комнате служило крошечное оконце напротив двери, и теперь вечернее солнце заливало его и его бумажки.

На вид ему было лет тридцать пять, карьерист, слуга народа средних лет. Мне подумалось, что когда-то он, вероятно, был даже красив: густые черные волосы в легких завитках, но теперь припорошенные сединой - ранней сединой, как мне показалось. Когда он поглядывал с сторону, чтобы сверить что-то в каком-то списке, я заметила, что он слегка кривится - обратив внимание на его сутулые плечи, я предположила, что у него неладно со спиной из-за всех этих лет конторской работы и сидения, скрючившись над бумагами. Лицо его было исполнено силы и даже некоего благородства, но теперь оно было исчерчено линиями, рожденными болью, пролеглими между бровей и пересекающими уголки рта. Скулы припухли, а под глазами виднелись мешки - похоже, он плохо спал из-за болей в спине, и не только в ней. Что-то было у него и на сердце. И, чтобы не выглядеть слишком уж вызывающе, я потупила глаза и стала ждать, как подобало женщине в наше время.

В конце концов он отложил перо, закрыл чернильницу и поднял на меня глаза - твердый взгляд, полагающийся начальнику.

- Пристав утверждает, что я должен тратить время, задавая вопросы какой-то девице с книжкой, - вздохнул он.

Я взглянула ему в лицо. Оно не было недобрим, но было явственно помечено болью, и посему я решила вести себя смирно. Повисло молчание, и на миг я почувствовала, что он готов меня отпустить. Я бросила взгляд на дверь, и он словно помедлил, но когда я вновь посмотрела на него, он уже пристально изучал мое лицо, будто я могла бы быть кем-то, кого он знал. Потом он опустил глаза на мгновение, а потом решительно упер ладонь в свой столик.

- Подойди ближе. Покажи книгу.

Я приблизилась к нему, вынула книгу из сумки и положила перед ним. Я было собралась открыть ее, но он опередил меня, и вот уже его сильные красивые руки легко и быстро развернули книгу. Он явно умел обращаться с книгами.

- Пристав был прав, - кивнул он, - Она очень старая, буквы нацарапаны на пальмовых листьях.

Я кивнула, и сердце мое екнуло.

- Как к тебе попала эта книга? - спросил он, глядя испытующе мне в лицо.

- Ее дал мне мой Учитель.
- Учитель? Какой еще Учитель?
- Тот, сударь, — сказала я, помедлив, понимая, что сейчас с легкостью могу попасть в переделку, - тот, который... учил меня по ней.
- Учил по ней?
- Да, сударь.
- Тебя, девчонку? Сколько тебе лет?
- Семнадцать, сударь.
- И ты... ты изучала такую вот книгу?
- Да, - ответила я, поднимая голову с оттенком гордости, как сделала бы моя бабушка.
- Где?
- Дома, в Тибете.
- И Учитель твой оттуда?
- Да, сударь... или...
- Что «или»?
- Был оттуда.
- Он мертв?
- Мой Учитель... - как мог он понять это? - Мой Учитель... ушел.
- Ушел? - он уставился на меня настороженно, ощущая мое замешательство.
- Да, сударь, - сказала я нерешительно, начиная не на шутку беспокоиться.
- Отчего же ты пришла в Индию?
- Я направляюсь к Ганге, в Варанаси, чтобы продолжить обучение.
- Обучение? Ты, девчонка? У кого ты собираешься учиться?
- С Учителем, - ответила я жалобно.
- С каким Учителем? Как его имя?
- Я не знаю...
- Не знаешь? Как же ты его найдешь?
- Или ее? Я задумалась, но смогла лишь покачать головой. Он вновь изучал мое лицо.
- Сколько ты уже в пути?
- Я уставилась в потолок, пересчитывая месяцы.
- Год, сударь. Почти точно год.
- И что же по этому поводу думает твой муж?
- У меня... у меня нет мужа, сударь.
- Допустим. А отец?
- Отец... отец знает, что я в Индии.

- Знает, но одобряет ли? - он скривился, и все что мне оставалось, это потупить.

Комендант вздохнул и прошелся пальцем по названию книги. Я заметила, как шевельнулись его губы, проговаривая написанные на санскрите, родном мне языке, слова. Он мог их прочесть, насколько я могла судить, но с большим трудом - только буквы.

- Тут написано «Йога Сутра», - промолвил он, - Мать всех учений по йоге.

Я кивнула.

- И ты изучила эту книгу? Хорошо ее знаешь?

Я снова кивнула.

Он внезапно выпрямился, и я снова заметила, как он скривился от боли, настолько привычный к этому, что сам он едва ли заметил свою гримасу.

- А теперь представь, каково мне все это слышать, - сказал он, - Девица твоего возраста, заявляющая, что она изучила подобную книгу, бесценную книгу, при помощи какого-то исчезнувшего учителя. Блуждающая в одиночку в чужой стране, без мужа, без разрешения отца, направляющаяся к учителю, имени которого она не знает. И, если верить приставу, без гроша в кармане.

Я кивнула. Он вполне точно обрисовал всю мою жизнь.

- И ты готова поклясться, что книга - твоя? Что ты не украла ее?

- Она моя.

Он снова вздохнул, тяжело вздохнул, и вдруг резко развернул книгу ко мне. Он перелистал несколько страниц и ткнул пальцем в одну из них.

- Вот отсюда. Читай, что тут написано. Я склонилась над столиком.

- Это из второй главы, - начала я, - и в ней говорится:

*Все, что не длится вечно,*

*Кажется нам таковым.*

## II, 5a

Комендант опустил взгляд и какое-то время изучал прочитанное. Когда он снова посмотрел на меня, глаза его блеснули, словно он готов был расплакаться. И в голосе его прозвучал гнев и даже некое беспокойство:

- Что это значит? - требовательно спросил он.

- Это о нашей жизни, - ответила я тихонько, - О наших друзьях, семье, работе, теле. Пока они с нами, когда мы видим их, прикасаемся к ним, нам кажется, что они вечно пребудут с нами. Но они рано или поздно покидают нас.

Лицо его напряглось.

- Здесь об этом не сказано.

- Именно это здесь и сказано, смею вас заверить, сударь.

- Ты лжешь. Ты просто что-то придумываешь, пытаешься улизнуть с этой вещью, с вещью, которую ты украла. Но в этой книге говорится не об этом. Это книга о йоге, величайшая книга о йоге, а йога - это... ну, йога - это любой знает, это упражнения, нечто, что можно сделать, особые упражнения, чтобы стать здоровее, освободиться от неприятностей, неприятностей в теле, - и он склонился надо мной, и это движение вновь заставило его невольно скривиться от боли.

- Здесь сказано об этом, - повторила я.

Комендант вытаращился на меня и захлопнул книгу. Я потянулась, чтобы обернуть ее, он его рука тяжело легла поперек страниц.

- Я удержу ее, - произнес он без выражения.

- Но она нужна мне.

- Вполне возможно, но это не имеет значения. Ты тоже остаешься.

У меня аж рот открылся, и слезы бешенства и страха навернулись на глаза, как бы я с ними ни боролась.

Комендант с некоторым трудом поднялся и теперь взирал на меня с высоты своего роста.

- Поглядим, не донесет ли кто о пропаже книги. Это займет... несколько дней. За это время у тебя будет возможность доказать, что книга эта действительно твоя.

- Но... как? - выкрикнула я.

- Проще простого, - улыбнулся он, но все еще с некоторым напряжением, - у меня есть сложности, знаешь ли. У меня больная спина, больная... с очень давних пор. Покажешь, как можно выправить мне спину, и если у тебя получится, тогда мне будет ясно, что ты знаешь йогу, и я смогу поверить, что книга принадлежит тебе. Поняла? - спросил он, явно завершая разговор.

- Но... - начала было я.

- Пристав, - позвал он, - заприте ее.

## Непреходящее благополучие

*Четвертая неделя февраля*

Грубо схватив за руку, пристав отвел меня к средней камере, втолкнул внутрь и запер дверь на засов. Минуту спустя он вернулся с куском грубой веревки.

- Повяжи собаке на шею.

- Пес останется со мной, - сказала я, безуспешно пытаюсь подражать бабушкиному повелительному тону.

- Никаких собак в тюрьме, - отрезал он. Я какое-то время стояла, не двигаясь, и взирала на него, а потом просто расплакалась. Хоть как-то, но это подействовало.

- Я его привяжу снаружи, - проговорил он, стараясь изобразить суровость, - Будешь видеть его через окно, - и он указал палкой на заднюю стену с маленьким зарешеченным окошком.

- А еда? А вода? - спросила я.

Он глянул на меня с недоброй ухмылкой.

- Та же, что и у тебя.

Тут он нетерпеливо постучал палкой по полу, и я осознала, что мне крепко повезло, что пристав хотя бы не собирался попросту убить Вечного. Я повязала веревку и велела своему маленькому льву потерпеть - сейчас не время вгрызаться людям в ноги. Он вел себя смирно и, кажется, все понимал - мы через многое прошли вместе, и вот опять случилось нечто, что необходимо пережить, чтобы достичь поставленной цели.

Я действительно могла видеть его в окно, и, когда стусились сумерки, мы обнаружили небольшое отверстие у основания стены. Через него я могла высунуть руку наружу и погладить Вечного по носу, стоило только как следует потянуться, но земля

у стены была плотно завалена мусором. Я встала на цыпочки у окна и выглянула наружу - под стеной тянулась канава, оканчивавшаяся на углу здания небольшой стоячей лужей нечистот. И тогда я поняла, что обнаруженная мною дырка в стене предполагалась служить мне отхожим местом, и я обернулась к передней стене моей камеры.

Пристав все еще сидел напротив, на скамеечке, безжалостно вперившись в меня глазами, в которых я разглядела некое подобие голода - вроде того, какой мог бы быть к бутылки с брагой. И тут я с ужасом осознала, что это может стать самой страшной частью моего заключения - быть все время на виду, день и ночь, перед любым, кто бы ни пожелал поглазеть, бодрствую ли я, сплю ли, или даже справляю нужду.

Поначалу я решила, что никто ничего не должен видеть, но потом я села и задумалась о том, как поступил бы мой Учитель - что сделала бы Катрин. Слова Мастера, слова Патанджали, который тысячу лет назад написал ту самую книгу, что лежала сейчас на столе у коменданта, пришли мне на ум, озвученные голосом Учителя:

*И они осознают, что  
Само их тело есть тюрьма.*

### III, 39В

В каком-то смысле мы все находимся в тюрьме, от которой лишь смерть может освободить нас. И все прочие тюрьмы, в таком случае, всего лишь некая точка зрения. Здесь я получила замечательную возможность стать сильнее и, вероятно, помочь другим - тем, кто находился рядом, включая пристава, - каждому, кто находился в своей собственной тюрьме. И с этим я улеглась отдыхать на кучу соломы в углу.

Проснувшись, как обычно, до рассвета, я проделала свои обычные утренние практики. Давным-давно поняла я, что неукоснительная ежедневная практика - выше жизненных трудностей, которые вечно возникают, чтобы помешать мне практиковать. Хорошо еще, что в тюрьме было темно, и единственным долетавшим до меня звуком было тихое похрапывание человека в соседней камере. Это означало, что он хотя бы не был мертв.

Закончив, я села поразмышлять. Я думала о коменданте и его больной спине. Я могла бы представлять все происходящее как

нечто ужасное, как что-то, что могло стоить жизни Вечному и мне, а могла попытаться увидеть за всем этим нечто большее.

Я задумалась над тем, как наилучшим и наискорейшим образом помочь коменданту и его спине, и мне вдруг стало ясно, что обстоятельства поставили меня как раз в то положение, в котором, с моих же слов, я всегда желала оказаться: возможность помочь кому-то исцелиться при помощи йоги - знания, изложенного в книге Мастера. А потом я поймала себя на мысли, что впервые, подобно моему Учителю, могу ощутить, каково это - быть по ту сторону обучения и смотреть на ученика, вроде меня самой. До меня дошло, что обучение меня самой, такой гордой и упрямой, было куда более сложной задачей, чем вылечить больную спину усталому конторщику. И я принялась за план наших занятий.

Солнце уже было высоко, когда в нашей тюрьме началось хоть какое-то оживление. Первым в проеме входной двери появился высокий юноша, где он и остался стоять, глаза на людей, проходивших мимо по дороге. Десятью минутами позже по дорожке к крыльцу прошел комендант. Юноша резко выпрямился, откозырял и почтительно уступил дорогу старшему по званию.

Комендант махнул рукой в сторону моей камеры:

- Приведите арестованную ко мне.

Молодой охранник с удивлением на лице впервые обнаружил мое присутствие. Он молча отвел меня к коменданту, после чего вышел и закрыл за собой дверь.

- Начнем прямо сейчас, - скомандовал комендант.

Я кивнула:

- Подойдите, пожалуйста, и встаньте тут, - сказала я и ука зала на середину комнаты. Он подошел и встал, и я оглядела его в молчании, в точности, как мой Учитель в первый день моего обучения. И тогда я поняла, что Катрин высматривала, ибо одно то, как комендант стоял, сказало мне все о его жизни.

Его живот, подбородок и вообще кожа были дряблыми, как у человека, который весь день просиживает за столом. Сутулый, с шеей, словно замороженной в одном положении годами напряжения - в попытке угодить начальству, где бы оно ни было. А боль в спине и житейские страдания сделали его когда-то мягкие черты жесткими и избородили лицо морщинами.

Я словно видела его, как луковицу, слой за слоем... Закрытое тело; теряющие подвижность суставы; внутренние ветры, застревающие в суставах; мысли, стреноживающие внутренние ветры; невзгоды жизни, возмущающие поток мыслей. И в самой

середине всего этого — источник его жизни и всех ее событий, каждое из которых вызванное прочими, и ни одно из них он не мог предотвратить сам, поскольку даже не знал, что все это происходит.

Но с чего же начать? Откуда начал бы мой Учитель? Я снова услышала голос Катрин и произнесла вслух слова Мастера, обращаясь к коменданту, своему первому ученику:

*Позы приносят чувство благополучия,  
Которое непреходяще.*

## II.46

- Позы? Имеются в виду упражнения? - спросил он, - Вот теперь это уже похоже на йогу.

Я улыбнулась.

- Во всяком случае, начнем с этого. А теперь встаньте как можно ровнее..., - и я потратила час на то, чтобы поставить его в собственном теле так, как предположительно ему должно было стоять в нем. Так, как он стоял в нем когда-то, прежде чем привычки не согнули и не искривили его раму. И чтобы он не подумал, что это все, на что я способна, я проделала с ним Поклон Солнцу, который уже через пару минут заставил его отчаянно пыхтеть и отдуваться.

К концу занятия он подошел с видом человека, уже кое-чего достигшего - точно с таким же я, должно быть, заканчивала свой первый день занятий, и я понимала, что он того заслужил. Даже чтобы начать, требуется немало смелости.

- Все это вам нужно проделывать каждое утро в течение ближайшей недели, - сказала я, - это займет всего лишь пять-десять минут. В следующий раз продолжим. Эти позы приведут вашу спину в порядок - в точности, как говорится в книге, - и я утвердительно кивнула в сторону моей книги, которая все так же лежала на столе, - это вылечит спину, и вылечит как следует.

Комендант счастливо кивнул и отправил меня обратно в камеру.

Около полудня того же дня на пороге тюрьмы появился мальчик. Щуплый и босоногий, одетый только в драные штанишки. В руках у него был поднос, покрытый тряпицей. Он прошел в одну из боковых комнат и вернулся оттуда вместе с молодым охранником. Вдвоем они направились в камеру по соседству



с моей, я услышала звук отпираемого засова, а потом увидела, как мальчуган ушел. Пахнуло запахом риса и домашнего хлеба, и я осознала, что мы с Вечным не ели уже пару дней.

Нам не привыкать было к голоду в пути, когда приходилось есть только если удавалось нарвать диких фруктов с деревьев, или если какой-нибудь случайный путник соглашался поделиться остатками своей снеди. Но запах все равно кружил голову. Я ожидала, когда и мне принесут поесть, и вдруг поняла, что еды может не быть совсем. И в тот же миг из соседней камеры потянулась рука, втолкнувшая маленькую чашку с рисом и фасолью между прутьями решетки.

- Ешь, - раздался шепот за стеной, - Только быстро, и возвращай чашку. И ради всего святого, не дай приставу это увидеть.

Я поспешно проглотила предложенное, отложив большую часть в ладонь, для Вечного, и вытолкнула чашку обратно, как раз перед тем, как тень приставы накрыла входную дверь.

## Причина не увиливать

*Первая неделя марта*

Меня не перестает удивлять, сколь быстро человек привыкает к чему угодно. Дни летели, но я нашла им отличное применение, поддерживая ежедневную практику йоги, размышляя об уроках, преподанных мне Катрин. Поэтому все обстояло так, будто я приняла отшельничество - и, похоже, именно так оно и было. Жизнь за стенами крошечной грязной тюрьмы текла скучно — иногда мог заглянуть какой-нибудь крестьянин, чтобы заявить о покраже коровы, вот и все. Чашки с едой появлялись из-за стены ежедневно, в полном молчании, всякий раз после того, как один из местных мальчишек доставлял поднос в соседнюю камеру. Этой еды едва-едва хватало мне и Вечному, задышавшемуся от жары, привязанному к чахлому деревцу. Когда-то я коротко обстригла его роскошную шерсть, чтобы помочь ему странствовать под индийским солнцем, но он страдал все равно.

Следующий урок с комендантом был ровно неделю спустя после первого. Он приказал привести меня к нему в комнату, и я попросила его повторить пройденное в прошлый раз. Через пару минут мне стало ясно, что он пропустил три, а то и все четыре дня практики. Я остановила его.

- Вы увиливали от практики, - сказала я твердо, - Мастер говорит в своей книге, которая вон там, на столе, что

*Практика должна быть постоянной,  
Без пропусков.*

I. 14B

- Я не увиливал, - ответил он, тоном, в котором ясно читалось, что он не привык, чтобы его отчитывали. Но я знала, что сейчас должна настоять, иначе он никогда не излечится.

- Увиливали, - повторила я, — Это ясно, как божий день, так же, как если бы вы взглянули в глаза настоящего преступника и смогли увидеть, натворил ли он что-то или нет.

- Я хочу сказать, - комендант откашлялся, - что *не увиливал* от практики - я нашел *необходимым* не практиковать в какой-то день.

- День? - я криво улыбнулась и вдруг ощутила резкий укол где-то в сердце - я вспомнила, как Катрин когда-то сказала мне это же слово, с той же кривой улыбкой.

- Ну, допустим... допустим, больше, чем один день, - неохотно согласился он.

- В таком случае вы должны сейчас же отдать мне мою книгу и отпустить меня, - сказала я невозмутимо, - спину вам не вылечить ни за что, если вы не станете практиковать каждый день, хоть понемногу. Сам Мастер говорит:

*Пятое препятствие –  
Лень.*

I.30E

Комендант потемнел и резко выпрямился, с обычной своей гримасой.

- При чем тут лень? - негодуяще возразил он, - Я не лентяй! Это... из-за работы! Срочной работы! На мне лежит ответственность, знаешь ли!

- Всегда причина такова? - ответила я холодно, - Всегда? Что-то важное, что нужно срочно сделать?

Он примолк и задумался.

- А в один из дней - кажется, всего один, - я был совсем не в настроении, понимаешь? Тянуться, нагибаться, пыхтеть и все прочее... Мужчина в моем возрасте и с моей ответственностью...

- Довольно, - улыбнулась я, останавливая его жестом, - я все это уже слышала.

- Слышала? - он внимательно посмотрел на меня, - ты многих учила? Я думал... думал, что, похоже, твой первый ученик.

- Да нет, не то, чтобы я слышала все эти оправдания от других, - я даже рассмеялась, - я сама пыталась использовать их в разговорах со своим Учителем, и знаю, что это такое. Это

просто лень, обыкновенная лень, и не называйте ее никакими благородными именами. Постоянно что-то всплывает, а йога все-таки требует некоторых, пусть небольших, усилий и времени, — и вы уваливаете. Вам просто не очень-то хочется заниматься. Вам не очень-то хочется вылечить спину. Лучше просто отпустите меня.

- Но я хочу... Я хочу вылечиться. Больно ведь, ты же знаешь, — и он приложил ладонь к спине и печально потупился, - все... болит. Я, правда, думал, что ты можешь мне помочь.

Мы помолчали; я смотрела на него, отягощенного печалью. И мне показалось, что, возможно, он как раз готов к сильному шагу, к шагу, с которого начнется длинный путь, если только он и впрямь попробует.

- Комендант, сударь, я вам верю. Я верю, что вы действительно хотите излечиться.

Он поднял глаза и мягко взглянул на меня, с какой-то даже признательностью.

- Скажу вам кое-что, прямо сейчас, нечто очень особенное; рановато вообще-то говорить вам это, но если вы станете этому следовать - искренне следовать! - то сможете практиковать постоянно. Не будете уваливать. И тогда практика сработает.

Он кивнул:

- Скажи! Я попробую. Я кивнула в ответ:

- В книге Мастер говорит:

*Если желаешь преодолеть препятствия,  
Есть одна-единственная,  
Ключевая практика.*

1.32

- Так что же это? - спросил он.

- А потом Мастер говорит:

*Должно воспользоваться состраданием.*

I.33B

Комендант отвернулся и уставился в окно.

- Сострадание? Что бы это значило? Как это помешает мне уваливать от практики?

- Тут нужно кое-что уяснить, - сказала я тихонько, - Кое-что важное. Смотрите - невозможно заниматься йогой только для того чтобы исцелить свою спину. Это слишком мелко. Мы сами по себе мелки. Если мы делаем что-то, только чтобы помочь самим себе, это никогда не сработает. Вам не удастся по-настоящему вложиться во что-то, если это только для вас одного. Нужно, чтобы была какая-то большая цель.

- Большая? Вроде чего?

- Взглянем на то, как женщина будет работать ради своих детей - только подумайте, сколько всего она способна сделать, 24 часа в день, изо дня в день, десять, двадцать лет. Ваша конторская возня рядом с этим - ерунда. И все это она может творить только по одной причине - потому что она делает это не для себя. Она делает это и для других тоже.

Комендант рассмеялся:

- Ты что же, хочешь, чтобы я занимался йогой ради других? Уж не хочешь ли ты сказать, что я не смогу выправить себе спину, пока не пойму, как мне вылечить по ходу еще парочку спин?

- Вроде того, - сказала я, - все, что вам нужно, это думать о том, что вы помогаете другим людям тем, чему учитесь сами. Представьте, что я научила вас всей этой йоге, и вдруг спина ваша выздоровела, и вот вы уже разгуливаете с неизменной широкой улыбкой на лице - не изменит ли это кое-что и в жизни пристава, к примеру, или того молодого стражника?

- Караульного? - улыбнулся комендант, - ну не знаю, тут придется поднатужиться, чтобы заставить его делать хоть что-нибудь. У него никогда не бывает сил, ничто не вызывает в нем воодушевления. Он съедает с утра горку жареных материних лепешек и плетется на работу. И стоит потом весь день на крыльце и пялится в пустоту, - комендант примолк, - Можно ли что-то с ним сделать с помощью йоги? Думаешь, йога могла бы придать ему хоть какой-то бодрости, хоть какого-то интереса к жизни?

- Йога много чего может, - ответила я, - и много такого, о чем вы даже не догадываетесь. Но что да, то да - она могла бы изменить его жизнь, - я намеренно замолчала, чтобы комендант смог прислушаться к тому, что я собиралась сказать, - Но теперь, когда он узнал, что вы занялись йогой, он подождет и поглядит, как это на вас подействует. Если будет очевидно, что помогает, то мы могли бы втянуть его, чтобы он смог сам изменить что-то в своей жизни. И поэтому, смотрите сами - если есть сострадание, и если вы станете думать, что, излечивая свою спину, вы могли бы подлечить и караульного, то когда вам вдруг

захочется увильнуть от практики, вы этого не сделаете. Потому что тогда вы навредите ему, понятно?

Комендант поразмыслил над сказанным, но было видно, что эта идея пока не слишком понятна — не достаточно понятна, чтобы заставить сердце работать. И как раз в ту минуту дверь в комнату распахнулась, и показался пристав, пыхтя и отдуваясь, с лицом красным и перекошенным от браги.

- Ой, — выдохнул он, - Простите, господин комендант! Не знал, что вы... э-э... заняты! - и он продолжил тупо стоять, маша рукой в сторону двери, косо поглядывая на нас.

- И этому тоже?

- Тоже, - ответила я.

Он кивнул:

- Я не забуду, - и, обращаясь к приставу, - Пристав, проводите заключенную в камеру.

## Равновесие чувств

*Вторая неделя марта*

Пролетело еще несколько дней. Веревка, которой был привязан Вечный, порядком растянулась, и теперь он мог подбираться поближе к дырке в стене, так что я могла почесать ему голову. Я начала разбираться в расписании, по которому жили три моих надзирателя: комендант подчинялся обыкновенному конторскому распорядку дня, заявляясь поздним утром, делая кое-какие дела, подолгу обедая, тратя часть дня на болтовню с проходящими друзьями, попивая чай, и, наконец, отправляясь домой. Пристав и караульный дежурили по полдня, и один из них всегда оставался на ночь в боковой комнатке.

Однажды ночью было суматошно — кто-то шумно постучал в дверь и разбудил пристава, и тот ушел куда-то, заперев за собой дверь на засов. Пару минут спустя раздался стук из камеры через стенку.

- Девочка, - проговорил мой сосед, - Девочка, ты не спишь? Я остоленела. Я уже потеряла всякую надежду обрести здесь собеседника.

- Нет-нет, не сплю.

- Хорошо-замечательно. Надо поговорить. Но ты прислушивайся как следует, что там, за дверью. Заключение категорически запрещено разговаривать, и пристав с нас шкуру спустит своей дурацкой палкой, если застучает. Усекла?

- Еще как, - проговорила я, внезапно растеряв все слова.

- Как тебя зовут? - прошептал он.

До меня вдруг дошло, что никто меня здесь еще не разу об этом не спрашивал.

- Пятница, — прошептала я в ответ, - меня зовут Пятница.  
- Родилась, что ли, в пятницу? - раздалось шепотом.  
- Да-да, точно так... но не только.  
- Ну, а меня Бузуку, - ответил он, растягивая слоги: «бууу-зууу-кууу».  
- Бузуку? - переспросила я, - Милое имя. Оно что-нибудь означает?  
- Да, - ответил он и хихикнул, - оно означает «Господин Ничтожество». Думаю, что многие считают меня самым ничтожным человеком в этом ничтожном городишке.  
- Ну, я так не думаю. Не представляю, что бы мы без вас делали.  
- Мы? А, нуда, ты же отдаешь часть еды собаке.  
- Да-да, но тут дело не только в собаке...  
- Понятно. Ладно, я буду передавать теперь побольше. Но нам нужно поговорить..., - и тут дверь распахнулась, и я разглядела фигуру пристава на пороге, и мы с Бузуку замерли. Но он всего лишь пробормотал что-то невнятное себе под нос, завалился в свою комнатку, и опять наступила тишина.

Когда комендант позвал меня на следующий раз, он остался сидеть за столом и махнул рукой, указывая мне на коврик как раз напротив него.

- Что-то не так, - промолвил он.  
- Что такое?  
- Я делал все, как ты сказала - как в книге написано, или во всяком случае, как ты говоришь, что в книге написано. Как бы то ни было я смог практиковать каждый день, ну, за исключением выходных...

Он глянул на меня, как школьник, словно проверяя, не набедокурил ли он.

- В выходные можно, - сказала я, - Это не увиливание, если выбрать для себя точно определенные дни для отдыха. Даже здорово!

- Ну, вот и хорошо. Я так и думал. И ты права: достаточно только подумать о приставе или караульном..., - он внезапно замолчал и уставился в окно. А потом вновь обернулся и взглянул на меня.

- Знаешь, они так страдают - вроде обычные люди, как-то живут себе - но у каждого есть что-то. Далеко не сразу, но я понял это. Так что даже просто мысль, что я мог бы хоть как-то им помочь - она сработала. Я не пропустил ни дня. Но теперь мне кажется, что все это не будет работать.



- Почему?

- Ну, суди сама, как только я начал заниматься йогой каждый день, хотя бы понемногу, у меня тут же разболелось все на свете. Кости, колени, руки, и сама спина - они во время упражнений все шелкают и трещат. Так что, понимаешь ли, я, похоже, какой-то другой, и не для меня все это, - и он поглядел на меня как-то понуро.

- Шелкают и трещат? - переспросила я, - Такой звук, как будто суставы на пальцах хрустят, да?

- Точно! - воскликнул он.

Я улыбнулась:

- Все в порядке. Это обыкновенное дело, особенно для человека в вашем возрасте. Суставы, сочленения костей – особенно колени, шея, спина, плечи - они словно застывают, с каждым годом все больше и больше. Вы могли этого даже не замечать. Но теперь мы снова открываем их, заглядываем в уголки, где застряли внутренние ветры, и когда они высвобождаются, то раздаются легкие шелчки. Но вы должны сразу говорить мне, если у вас и впрямь где-то заболит.

Он кивнул, но мысли его продолжали крутиться вокруг всего сказанного.

- Внутренние ветры? - спросил он.

- Позже, - ответила я, - Позже. Сейчас радуйтесь, если услышите подобные звуки. По мере того, как суставы будут освобождаться, и ветры снова смогут двигаться, эти звуки прекратятся. Вы даже не заметите, как это произойдет.

- А что с остальным? — настаивал он, - Тебе положено меня лечить! А вместо этого я выбираюсь из кровати и ковыляю в участок, как утка! У меня все болит!

Я снова расхохоталась. Мне было смешно даже представить, что я донимала своего Учителя такими же глупыми разговорами, чуть ли не дословно.

- У вас все болит, - ответила я, - потому что вы будете мышцы, которые долго-долго спали; и если их не разбудить, ваша спина никогда не выздоровеет. Это-то как раз и мучает спину в первую очередь. И всякий раз, когда будет немножко больно, вроде того, что сейчас, запомните кое-что еще из «Краткой книги йоги». Там сказано:

*Учись держать свои чувства в равновесии,  
Хорошо тебе или плохо.*

Вся штука в том, что будут дни, когда будет побаливать, и будут дни, когда все будет получаться — и это здорово! Так уж оно устроено, как и все остальное в жизни. И вам необходимо постараться ни впасть в уныние, ни слишком воодушевляться, потому что какое-то время все будет идти именно так - то вверх, то вниз. Не позволяйте всему этому отвлечь вас. У вас есть цель - у вас есть два человека, о которых надо думать.

Комендант выпрямился и встал. Он и впрямь выглядел, как человек, у которого все болит, но он уже не морщился, хотя сам он этого и не заметил. Мы прошлись, как по накатанному, по уже изученным упражнениям, добавив несколько стоячих поз, вроде треугольника, чтобы начать накопление сил во всем теле. Так или иначе, но все это должно было помочь его бедной спине.

Когда мы закончили, с него градом катился пот, но выглядел он вдохновленным - и в сердце, и лицом. Мы побыли какое-то время рядом, прежде чем он уснул меня обратно в камеру.

- Ты обмолвилась кое о чем, - заметил он.

- О чем?

- Ты сказала, что это пройдет... Что будет то вверх, то вниз. Но потом ты сказала, что это на какое-то время. Что бы это значило?

- Всеу свое время, - улыбнулась я. Когда-то Катрин постоянно повторяла это.

## Делая все правильно

*Третья неделя марта*

Люди думают, что тюрьма - это плохо, потому что ты не можешь пойти, когда и куда вздумается. Мне же кажется, что, спроси у любого заключенного, что самое ужасное в том, чтобы сидеть за решеткой, и они в один голос скажут, что нет ничего хуже клопов. Сразу после клопов следуют блохи, а затем - чуть менее частые гости, вроде крыс или здоровенных лесных тараканов. На полу было слишком холодно, и поэтому спать неизбежно приходилось на соломе, но там же выбирали спать и клопы.

Все ничего, пока спишь - редкие почесывания там и сям всего лишь придавали моим сновидениям странноватые обороты. Но стоило свету дня начать просачиваться через окошко в камеру, как мне становилось видно парочку-другую клопов, отдыхавших на стене, куда они, судя по всему, отправлялись переваривать, раздувшиеся до тучков размером с ноготь, сытые моей кровью. И тогда я замечала на теле расчесанные ранки, до которых неизбежно добирались блохи - и вот уже большая часть дня уходит на почесывание, и у меня, и у Вечного.

Комендант призвал меня на пару дней раньше, что можно было ожидать. Он уже начал чувствовать себя лучше, хотя сам он этого пока и не замечал, и поскольку теперь его занятия приобрели постоянство, он начал испытывать некоторую заслуженную гордость. Я наблюдала эту его удовлетворенность, пока он проделывал свой обычный набор поз - всего минут на десять - пока не добрался до Западной Растяжки, где нужно было усаживаться с вытянутыми ногами и попытаться держаться руками за стопы.

- Комендант, погодите-ка. Остановитесь.  
Он глянул на меня снизу вверх, скользнув щекой по колену.
- Остановиться? Да это же одна из моих успешнейших поз!
- Да, одна из успешнейших, потому что вы ее делаете неверно.
- Ничего подобного! - воскликнул он, выпрямляясь, - Погляди, я уже могу достать головой до колен!
- Можете-можете, но только потому, что хитрите; у вас колени согнуты чуть ли не вполовину! Я же говорила вам, что колени должны быть прямые! Мастер говорит...
- Мастер говорит! Мастер говорит! Мастер говорит хоть раз, что я хотя бы что-то делаю правильно? - закапризничал он.
- Мастер говорит, - повторила я с улыбкой, памятуя наши с Катрин перепалки, - следующее:

*Твоя практика должна выполняться правильно,  
Ибо тогда закладывается прочный фундамент.*

1.14с

Видите ли, дело не в том, как поза выглядит в конечном итоге в глазах того, кто наблюдает за тем, как комендант дотягивается лбом до колен. Все дело в том, как поза выстраивается и что она меняет внутри вас: как она работает на то, чтобы выпрямить и раскрыть внутренние каналы.

- Каналы? - переспросил он.
- Позже! - сказала я, все более ощущая себя старой ворчливой Катрин,
- Но если не делать позу правильно, если пытаться схитрить и изменить позу так, чтобы обойти ее и просто выглядеть хорошо в глазах зевак, то тогда поза не сработает так, как должна. Попробуйте-ка теперь еще разок. Не сгибая колен.

Комендант простонал, но все-таки еще раз вытянул ноги. Он потянулся вперед, к пальцам стоп, а потом сгорбил спину черепахой и уткнулся в колени.

- Нет! - воскликнула я, слегка хлопнув его по спине.
- Катрин шлепала меня подобным образом по десять раз на дно.

В мгновение ока побагровев, он вскочил на ноги и уставился на меня:

- Да как это!.. Ты... Ты что себе позволяешь!.. Девчонка!..
- Может я и девчонка, но тем не менее все еще ваш учитель.
- Вы снова сделали неправильно, совершенно так же, как в про-

шлый раз. Вы схитрили. Но в этот раз вы могли повредиться. Я же сказала, что спина должна быть ровной; ей положено быть ровной. А вы прогибаетесь в бедрах, а надо складываться, как карманный нож - никогда не скручивайте поясницу подобным образом. Вы ее повредите, будет даже хуже, чем сейчас. Придется вам послушать меня и делать все правильно, в точности так, как говорит Мастер.

Он помолчал, все еще гневно уставившись на меня, а потом шумно и глубоко выдохнул.

- Значит так. Допустим, я буду делать все как ты велишь, - проговорил он, вновь усаживаясь, - я вытяну ноги прямо-прямо. Никаких хитростей, смотри сама! - воскликнул он, показывая мне руки.

- Пока все в порядке.

- И буду держать спину очень прямо! - заревел он. И я складываюсь в бедрах, как карманный нож, и..., - он склонился вперед.

Замечательно!

- Видишь? - выкрикнул он, - Видишь?

- Вижу что? - спросила я.

Он указал на свой лоб, а потом - на колени, и развел руки в раздражении:

- Голова! Да тут еще два фута до колен!

- Ну и хорошо, - ответила я, - это то, что вы сейчас в состоянии сделать, если делаете все правильно. И уже одно это кладет прочный фундамент, на котором можно строить, приводя в порядок вашу спину. Мы тут работаем над тем, чтобы вы выздоровели, а не чтобы вы могли доставать лбом до колен.

Комендант пожал плечами, все еще обескураженный, но потом снова сделал эту позу. Как бы он этого ни скрывал, а человеком он был разумным и чувствующим.

Я показала ему еще несколько сидячих поз, чтобы проработать его спину еще чуть глубже, а потом несколько очень мягких поворотов в талии, предупредив его, чтобы он не очень ими увлекался и делал в точности так, как я ему показала. И в конце я уложила его немного отдохнуть, в позе совершенного покоя и неподвижности - такой неподвижности, что ее даже назвали Позой Трупa. А когда он снова сел, у него уже был приготовлен для меня вопрос.

- Знаешь что, - сказал он, - я видел, как ты делаешь некоторые из всех этих поз. И мне ясно, что даже если я изо всех сил расстараясь, я не смогу сделать их правильно, не так, как ты их делаешь.

- Да-да, я знаю. В этом заключается один из парадоксов йоги. Чтобы войти в позу правильно, её придется сделать тысячу раз чуть-чуть неверно.

- Иными словами ты говоришь, что, делать позу неправильно помогает тому, чтобы сделать ее правильно? - заключил он дружелюбно.

- Только если то, что делается неправильно, было уже подправлено учителем, — вернула я ему его остроу, как всегда делала Катрин. На этом он выслал меня обратно в камеру.

## Мучительность предпочтений

*Четвертая неделя марта.*

Потребовалось больше месяца в стенах грязной маленькой тюрьмы, чтобы привыкнуть кое к чему, что в обычной жизни воспринимается как должное. Например, мытье.

Мое платье стало липким от пыли и пота, и от меня начало вонять так, что я могла чувствовать собственный запах, невзирая на вонь из канавы за окном. Пристав не выказывал никакого намерения выделить мне вдоволь воды, чтобы помыться, и я все еще продолжала замечать, как он пугающе пялился на меня, особенно когда был пьян. Походило на то, что он словно подстраивал нечто, поджидая, чем обернутся события.

Но я нашла способ сохранять ежедневно понемногу воды, собирая ее в небольшом углублении в дальнем углу камеры, там, где было попрохладнее, прикрывая ее каждый раз соломой. В течение нескольких дней мне удавалось насобирать с большую чашку, и ночью, когда становилось совсем темно и тихо, я мыла какую-нибудь часть тела или платья.

Под платьем я всегда носила особую белую хлопковую тряпицу, вроде набедренной повязки, какую носили отшельники-йоги, чему я научилась у своего дяди, одного из величайших тибетских мастеров этого искусства. Так что, когда бы я ни стирала платье, на мне всегда была эта повязка, а на плечи я набрасывала шаль - на случай, если пожалует пристав. Вечный становился все грязнее и грязнее, мучимый блохами и недостатком какого-либо движения, хоть он никогда и не жаловался. Я проводила долгие часы, обдумывая всяческие невероятные способы ему помочь.

В ту неделю, когда я вновь увиделась с комендантом, у него все вполне получалось, принимая во внимание, как недавно он начал свои занятия йогой. Он выполнил набор поз, которым я его обучила, на сей раз крайне внимательно к тому, чтобы делать все в точности так, как я показывала — даже если все получалось из-за этого чуть медленнее, или ему не удавалось проделать какое-то движение до конца. Я дала я ему спокойно закончить, потому что иногда ученику это очень полезно. А после того, как он отдохнул и дал телу прийти в себя, он уселся и глянул на меня с довольной улыбкой.

- У меня получается гораздо лучше, правда?

- Да-да, конечно. Нам обоим это видно. Хочу поблагодарить вас за столь усердные занятия, за постоянство в практике - хотя бы понемногу, но каждый день. Я знаю, что спина ваша приходит в порядок, и что те самые наши двое тоже это видят.

- Что, тебе сегодня и пожуриль меня не за что? Никакого повода, чтобы придумать какую-нибудь цитату из Мастера?

- Я их не придумываю. И полагаю, вы это уже знаете.

Он задумчиво разглядывал меня.

- Может быть, да, а может - нет. Время покажет. Ты что же, хочешь сказать, что помнишь всю книгу наизусть?

Я кивнула, и мы помолчали. А потом, только для того, чтобы не дать его уверенности перерасти в заносчивость, я добавила:

- Было, однако, кое-что... одна мелочь.

Комендант поморщился, но не утерял хорошего настроения.

- Ну-ка, послушаем.

- Все, что вы делали, вы делали хорошо. Но одну позу вы все-таки пропустили - Позу Лодки.

Он соорудил мину. На самом деле, это та поза, по поводу которой все делают кислое лицо: сидеть в ней тяжело - нужно вытянуть ноги и держать себя за стопы, пока учитель медленно считает вслух.

- Это и впрямь мука, - ответил он, - я начинаю пыхтеть, а живот болит так, будто по нему ходят - я думаю, это из-за того, что я какой-то особенный, что у меня как-то не так устроено тело. Уверен, что другим эта поза полезна, и им ее проще делать. Но точно, что не мне. Так что я решил ее не делать. Кроме всего прочего, это экономит время, и мне явно хватает дел со всеми остальными позами.

- Дело не в этом, комендант. Позы, которые я вам даю, следуют в определенном порядке, и у этого порядка есть свои цели.



Каждая поза уравнивает другую, и действие, оказываемое каждой из них на вашу спину, производится определенным образом, работая на определенную цель. Если отставить одну из поз, то все построение рухнет, и тогда под удар ставится конечная цель, причем так, что вы этого даже не можете осознать.

Он удержал на мне взгляд. Он действительно продвигался вперед в самом главном. - в собственном настрое. На этот раз не прозвучало никаких возражений. Мне было понятно, что его можно вести еще чуть глубже.

- Мастер говорит...

- Ага! Мастер говорит! Я так и знал! - но сказал он это уже с улыбкой.

Я чуть улыбнулась в ответ.

- В своей «Краткой книге» Мастер говорит:

*Наступит время,*

*Когда тебя не будут терзать различия.*

11.48

- Различия? - переспросил он.

- Различия, - повторила я, - В первую очередь в смысле предпочтений. Чем дальше в йоге вы будете двигаться, особенно когда начнут открываться каналы и внутренние ветры задвигаются свободнее...

- Опять эти внутренние каналы. И ветры.

- Об этом позже, - снова сказала я, - Так вот, чем дальше вы будете двигаться, и энергия в глубине начнет течь свободнее, все начнет смещаться в сторону единения, и все меньше - в сторону различия.

- Все? Что значит - «все»?

- Буквально все! - ответила я, - Но пока речь идет о позах и излечении вашей спины. Вы можете добраться до этого «дальше» гораздо быстрее, если утихомирите *голос* предпочтений, попытаетесь уменьшить различие поз. Все это сослужит хорошую службу внутренним ветрам и спине, и я обещаю, что очень скоро все объясню. А пока бросайтесь в ежедневную практику поз с тем же воодушевлением, с той же радостью по поводу того, из-за чего вы их делаете, каждую из них. Все это ради...

- Ради разгильдяя-пьяницы и смертельного лентяя, знаю-знаю, - сказано это было в шутку, но в тот момент я почувствовала, что он и вправду держит этих двоих в голове, и сердце мое

подпрыгнуло. Если он продолжит в том же духе, то вся эта затея могла в конце концов сработать.

Я кивнула:

- Точно так. Судите сами теперь - ни одна из поз не менее важна, чем остальные. Некоторые попроще, кое-какие потруднее - для всякого по-своему. Но нужно подходить к каждой из них с открытым сердцем, осознавая, что каждая из них подводит вас чуть ближе к цели - к помощи этим двоим, о которых мы говорили. И именно поэтому йога только тогда приводит к успеху, когда делается во имя чего-то большего, чем просто вы сами. Так что теперь - никаких гримас, когда дело будет доходить до непростой позы. Трудные позы обычно приносят самую большую пользу вам и вашей спине. Не поддавайтесь на предпочтения, не создавайте еще больше различий в жизни. Эти самые различия и терзают нас день за днем, делая жизнь несносной. Это мне нравится, а это - не нравится. Она мне нравится, а он - нет. Не хочу делать то, что должен, лучше займусь тем, что нравится.

На этом мы остановились, и он коротко кивнул, как настоящий солдат - почти склонил передо мной голову, как мне подумалось. Но вслед за этим пристав его липким дыханием уже волок меня за руку в камеру. Я бросила короткий взгляд в сторону моего соседа Бузуку, которого я никогда толком не видела. Он сидел в своей камере в самом углу - невысокий дядька с крупной лысой головой и сытым животиком. Когда мы проходили мимо, он одарил меня вполне довольным подмигиванием.

## Укрепляя практику

*Первая неделя апреля*

Комендант перешагнул через порог участка с мрачным выражением на лице, прошел в свою комнату и захлопнул за собой дверь. Походило на то, что наступил один из тех дней, когда все как-то не клеится. Быть может, луна встала не так, а может, было что-то поглубже. Он немедленно вызвал меня к себе.

- Покалывания там и сям - не страшно! Пощелкивания тоже ничего! Все в порядке! Но теперь ты меня точно доконала! Спину ломит так, что я еле двигаюсь!

Я зашла ему за спину и понажимала на разные места, наблюдая при этом, как он кривится и подпрыгивает. Я могла почти почувствовать, как внутренние ветры сбились плотным клубком в основании его спины. Он и впрямь что-то повредил себе.

- Как вы это сделали? - спросила я.

- Как я это сделал? - он в негодовании уставился на меня, - Делая твою йогу, разумеется!

Но что-то в том, как он это произнес, говорило об обратном.

- Ах, вот как, понятно, это случилось, когда вы практиковали позы. В какой позе вы были, когда это произошло?

- В той самой, где усаживаешься на пол и скручиваешься, чтобы заглянуть за спину, - ответил комендант.

- Заднее скручивание, понятно. И на каком по счету вдохе вы были, когда это случилось? - объясняя эту позу, я предельно ясно сказала, что удерживать ее можно не более двух-трех вдохов.

- На восьмом, - заявил он гордо.

- На восьмом? Я просила вас прекращать на втором или третьем.

- Знаю, знаю... Но... видишь ли... Я не какой-нибудь там средний ученик. Я целеустремленный человек и в некоторых позах я удвоил или даже утроил количество вдохов, во время которых я пребываю в позе. Думаю, это ускорит выздоровление моей спины вдвое, понимаешь?

Я улыбнулась в ответ, подумав с жалостью о его спине.

- Тут не все так просто, комендант...

- Как говорит Мастер, - передразнил он меня, закатывая глаза.

- Да, точно так. Мастер говорит:

*Поддерживай свою практику  
Продолжительное время.*

1.14a

Тут нельзя торопиться. Вылечить вам спину - это не то же самое, что починить сломанный стул: прибил новенькую ножку - и сел. Скорее это похоже на выпрямление молоденького деревца, которое выросло кривовато. Скажите-ка лучше, сколько времени вы просидели, согнувшись над столом?

- Я получил звание коменданта этого участка больше десяти лет назад, - ответил он горделиво.

- Так я и думала. И спина ваша на протяжении тысяч и тысяч дней оставалась скрюченной, постепенно сдавливая самое себя - понимаете?

Он угрюмо кивнул, понимая, куда я клоню.

- И поэтому вам не удастся просто так взять да и разогнуть ее за пару недель. Придется делать все очень медленно и постепенно - или вы просто повредите ее еще хуже, как дерево, о котором не позаботились, не уговорили его выпрямиться - медленно, постепенно, терпеливо.

- Насколько медленно? - требовательно спросил он, почти с отчаянием в голосе.

- Ну, не за тысячу дней, которые потребовались, чтобы испортить вам спину, но и не за пару недель, - я указала на пыльные стопы бумаг позади коврика, на котором за работой сидел комендант, - Можно использовать пару стопок вон тех бумаг? Вы часто ими пользуетесь?

- Часто? - хихикнул он в ответ, - Никогда. Это копии моих отчетов столичному суперинтенданту. Вранье, за которое мне платят..., - он примолк и уставился в пол.

Я не стала ни о чем спрашивать. Просто пошла и взяла пачку бумаг с ближайшей кипы, дюйма в три толщиной, вернулась к коменданту и положила стопку у его ног.

- Нам нельзя сейчас взять и бросить заниматься, иначе спину сведет еще хуже, чем когда-либо раньше, и это будет целое дело вернуть ее в форму. Так что полегоньку продолжим, но в ближайшие пару недель будем делать совсем понемногу. Начнем с Позы Сильной Растяжки: наклонитесь вперед, но не касайтесь стоп пальцами рук. Дотягивайтесь до поверхности стопки бумаг. Так он и сделал.

- Держите позу пять вдохов и выдохов, - скомандовала я, и он послушался. А когда он выпрямился, я сняла один-единственный листок сверху и положила его на место, в общую кучу бумаг.

- По одному листу в день, - сказала я, - подходящая скорость для вашей спины.

- Но тут же несколько сотен листов! - воскликнул он, - потребуется несколько месяцев, чтобы дойти до пола!

- Не стоит думать таким образом, - сказала я, - лучше думать, как быстро это случится по сравнению со всеми теми годами, которые прошли во вред вашей спине.

Возникло продолжительное молчание; комендант дозревал до некоей мысли, довольно медленно, но я его не торопила. Подумать только - Катрин столкнулась с совершенно такими же сложностями в первые дни моего ученичества.

- Что же получается... что... что нет пути быстрее этого? - проговорил он, - В смысле... я имею в виду, такого пути, который не сделает мне худо, разумеется.

Я посмотрела в окно, словно обдумывая его вопрос. Кое-кому из учеников совсем не полезно осознавать, что ты на мили и мили обогнал его.

- Есть путь быстрее, - сказала я наконец, - Однако... «быстрее», вероятно, не совсем то слово. Точнее было бы сказать, что есть *некий* путь, проверенный. И так получается, что он всегда быстрее, чем другой - который работает лишь время от времени, и то только при условии, если работает первый. Он явно запутался.

- Скажем так, если вы действительно настроены серьезно, то я покажу вам, как на самом деле работает йога. И если вам удастся понять, как же на самом деле она работает и после *этого* займетесь йогой, то тогда спина ваша выздоровеет наверняка и наискорейшим образом из возможных.

- Я серьезно настроен, - сказал он, держась за спину и -спасибо огромное! - бросая взгляд на дверь, туда, где жили *те самые* двое людей.

- Вот и договорились, - ответила я, - В следующий раз займемся каналами и внутренними ветрами, - и я показала ему, как обращаться с собой в течение наступающей недели, после чего была возвращена в камеру.

В канун каких-нибудь важных событий непременно случается нечто, что пытается помешать происходящему. Это закон йоги - и закон сил, которые управляют всей жизнью. В тот день, как обычно, явился мальчик с подносом для Бузуку, пристав был чем-то занят в одной из соседних комнат, и из-за стены появилась моя плошка. Заглотив часть, я высыпала остальное в ладонь и вытолкнула чашку обратно. Я как раз просовывала руку в дыру в стене, чтобы предложить пищу моему маленькому спутнику, когда услышала шорох шагов за спиной.

- Подойди сюда, девчонка, - раздался голос пристава. Это были первые слова, которые я услышала от него за время заключения.

Я сжала в кулаке драгоценные рисовые зерна и приблизилась к решетке. Он уже вошел в камеру, и лицо его искажилось от напряжения, а пальцы поигрывали на рукояти дубинки.

- Покажи руку. Я вытянула руку.

- Раскрой ладонь.

Я раскрыла. Зернышки риса медленно проскользнули между пальцев. А потом на мгновение все затуманилось, и я взглянула на свою руку и увидела длинный красный рубец, вдоль которого кожа разошлась, и начала сочиться кровь.

- Просто чтоб ты знала, каково это, - сказал пристав и выкатился за дверь, закрыв ее за собой на засов. И тут боль накрыла меня с головой, и я рухнула на колени, а затем из соседней камеры раздался шум потасовки, а потом мерное «ж-жих, ж-жих, ж-жих» той же самой дубинки, истошные нескончаемые крики Бузуку, прерывистое дыхание пристава, а потом - тишина.

Пристав ушел вскоре после того, как стемнело. Я прождала довольно долго после его ухода и затем тихонько прошептала:

- Бузуку... Бузуку... где вы? Как вы?

Я услышала, как с тихим стоном он поднялся и подобрался поближе к стене, которая нас разделяла.

Не так худо, как могло быть, - проговорил он, - Тут нужна сноровка. Забиваешься в угол, чтобы не дать на себя замахиваться как следует. Прикрываешь голову и лицо и орешь, как сумасшедший, чтобы казалось, что тебя и впрямь уродуют не на шутку, и тогда через какое-то время тебя оставляют в покое, - он помолчал, - Но на сей раз нам действительно пора поговорить.

- Конечно-конечно. Простите меня! Я и не думала...

- Да ладно, - прервал он меня, - Тебе просто пора узнать, как тут все устроено. Пристав уже на следующий день знал, что я даю тебе поесть.

- А как тут вообще кормят?

- Не кормят, - усмехнулся он, - Тут старые порядки. - семья или друзья кормят заключенных, в противном случае ты просто помираешь от голода. С чего бы это кому-нибудь вроде пристава разводить дармовщину для тебя или меня?

- Тогда получается, что мальчишки, которые вас навещают, они - ... они - семья?

- Семья? - он снова усмехнулся, - Ну, можно и так сказать, в некотором смысле. Они на меня работают.

- На вас?

- Да, на нас. На старину-пристава и на меня.

- Пристава и вас? Вы работаете вместе? Вы что же... в таком случае... вроде государственного чиновника, что ли?

Он расхохотался, но вдруг осекся.

- Нет, все наоборот. Вроде того, что... пристав, например, вор, и мы воруем вместе, ну, или воровали - пока не пришли к некоторому разногласию, как у всех воров случается. На предмет, как делить награбленное и как кормить всех этих мальчишек.

- А что с их семьями? Как же их родители?

- Ни семей, ни родителей. Все сироты. Родственники мертвы, или бежали, или отказались от них. Так вот я забочусь о них и учу их.

- Учите их... воровать?

- Это их кормит, - ответил он обиженно. А потом быстро добавил, - И нам еще нужно понять, как прокормить тебя. Потому что те, кому некому принести поесть, могут купить еду у пристава, раз в десять дороже, чем она стоит на самом деле.

- Но у меня нет денег.

- Давно понятно, - ответил он быстро, - Тогда второй способ - это дать тебе отработать. И, похоже, как раз это у пристава <sup>на</sup> уме, потому как он уже нынче решил нас застукать, а потом Убрался, чтобы я мог тебе все объяснить.

- Я бы не отказалась поработать - я много работала, пока росла.
- Что бы там ни придумал пристав, может стать, что тебе бы это и в голову не пришло. Осторожнее с ним. Постарайся сперва обсудить все это с комендантом.
- Но я теперь не увижу его до следующей недели, - и тут раздался шум от входной двери.
- Не забывай выглядеть голодной, - таинственно прошептал Бузуку и на пороге появился пристав.



## Каналы света

*Вторая неделя апреля*

Долгие странствия и сама Катрин научили меня обходиться без еды по несколько дней подряд и почти не обращать на это внимания, но я знала, что неделя голодовки оставит меня совсем без сил, и мне было боязно за Вечного. Но, похоже, у меня не было выбора, и я смирилась со своим осадным положением и старалась не замечать запахов от доставляемого Бузуку подноса.

На вторую ночь, в очень поздний час, что-то заставило меня внезапно проснуться: Вечный зарычал - впервые за все эти недели он вообще издал хоть какой-то звук. А потом я услышала, как что-то упало на землю, и звук маленьких, шустро убегающих ног. Несколькими минутами позже раздалось слабое шуршание рядом с нашей дырой в стене; я тихонько подобралась поближе.

Вечный проталкивал носом маленький сверток из зеленых листьев. В них был кусок рисового пирога с изюмом и орехами. Мы быстро проглотили подношение, и я вытолкнула листья в канаву под стеной. Так стало происходить каждую ночь, а днем я старалась валяться на полу без движения. Пристав выжидал и наблюдал.

Прошла неделя, и когда пристав снова отводил меня к коменданту, я попыталась идти, чуть покачиваясь.

- Как ваша спина? Получше? - спросила я.

- Гораздо лучше; похоже, я вернусь в прежнюю форму уже на следующей неделе.

Я зашла сзади и пощупала больное место. Все шло хорошо - мышцы намного более расслаблены - ветры вырывались на

свободу и снова задвигались. Я сказала, что, судя по всему, он прав, и указала ему на середину комнаты.

- Давайте-ка теперь поглядим, как обстоят дела с ежедневной практикой - покажите мне ваше терпение, - улыбнулась я.

Но его взгляд был прикован к моей ладони. Рубец выглядел довольно уродливо - мне не хватило воды, чтобы держать его в чистоте, как бы я ни пыталась прикрыть его подолом, мухи все равно добирались до него.

- Приставу пришлось... приструнить тебя за что-то?

- За попытку поесть, - улыбнулась я, но внутри была готова расплакаться, - Господин комендант, если есть хоть какая-то честная работа, которую я могла бы выполнять, за еду...

Он махнул рукой, обрывая меня:

- Поговори с приставом. Пристав ведает тюремными делами.

- Но... но ведь вы - комендант, и ведаете всеми делами.

- Правильно. Я - комендант, и ведаю всем участком. А он - пристав, и занимается тюрьмой. Поговори с приставом.

- Но тюрьма - это *часть* участка.

- Верно, - продолжил он в тоне формальной логики, - но эта та часть, которой заведует пристав, - он довольно странно глянул на меня, будто я проявляла какую-то особенную бестолковость и никак не могла усвоить то, что он говорил, - Поговори с приставом, - повторил он и приготовился выполнять свой традиционный набор поз.

Когда он закончил, я отменила несколько поз, в которых, по моим опасениям, он все еще мог переборщить, и в конце добавила кое-что, что помогло бы ему еще больше расслабить спину, прежде чем он принялся за ежедневную рутину. Затем я предложила ему встать прямо передо мной.

- Комендант, знаете ли вы кого-нибудь, кто пытался начать заниматься йогой?

Он бросил на меня странный взгляд, а потом отвернулся к окну.

- Знал, - ответил он, - иначе ты бы не оказалась здесь.

Я посмотрела на него вопросительно.

- Пристав отправил бы тебя в тюрьму в столице, - сказал он, - за кражу особо ценного имущества. Никто, кто никогда ничего не слышал о йоге, не поверил бы тебе — девочке, и все прочее.

Я потупилась с горечью. Так оно и было, и я знала об этом еще с тех времен, когда начала изучать йогу у себя на родине.

Я собралась с духом и отставила очевидные вопросы. Где он узнал о йоге? И верил ли мне он сам? Все прояснится со временем.

- Тогда, вероятно, вы знаете, - сказала я, - что многие люди *пробуют* йогу. И для многих из них она работает преотлично: помогает восстановить силы, излечивает болячки вроде вашей, делает их стройнее, подтянутее и счастливее. Другие пробуют заниматься, и вроде для них тоже работает, быть может, не менее изумительно, чем для первых. Но, тем не менее, эти другие словно не так хорошо схватывают; или йога кажется им скучной, или обязаловкой; или они попросту слишком заняты другими делами и бросают занятия. Кое-кто даже зарабатывает неприятности на йоге.

Комендант кивнул.

- Я видел все эти разновидности, - не похоже было, что он готов сказать больше, но мое любопытство было задето. Как много он знал с самого начала?

- А не приходилось ли вам задумываться, отчего для одних йога работает, а для других - нет?

Он пожал плечами, словно ему это не казалось таким уж важным.

- Ну не знаю, все же разные. Кто-то пробует и схватывает, а кто-то - нет.

- Все дело в том, что они *пробуют*. Они пробуют, потому что думают, что йога может помочь - чувствовать себя лучше, выглядеть лучше. Но в итоге йога работает для одних, а для других - нет. Неужели вы никогда не задумывались, почему?

Он снова пожал плечами, уже слегка заскучав.

- Это же важно, судите сами! Йога - это серьезное начинание. Она требует заметных усилий и немалого времени. И во многих случаях люди прибегают к йоге по вполне серьезным причинам - сильно испортили здоровье, или просто в жизни нужно что-то сильно менять. И вот они пробуют. Но зачем вообще пробовать, и стараться изо всех сил, если в конце концов ты не можешь быть уверен, что эта штука для тебя сработает?

Последний пассаж зацепил его внимание: до него дошло, что мы обсуждаем и то, сработает или нет йога для *него самого*.

- Мне ясна твоя мысль, - сказал он с большей вдумчивостью, - но я не понимаю, к чему ты клонишь. Для кого-то йога работает, а для кого-то - нет. Надо просто начать

и поглядеть, к какой категории относишься сам. Просто так вот все и есть.

Я так ожесточенно покачала головой, что прядь волос плеснула по лицу. Он отвлекся на это на мгновение, но потом вернул взгляду прежнее выражение, словно было что-то, о чем он не желал даже думать.

- *Просто так* ничего не бывает. «Просто так» - это вранье. То самое вранье, которое люди используют, чтобы прикрыть тот факт, что они не желают тратить время и усилия на то, чтобы разобраться, как все это на самом деле работает.

Так вот - йога работает. Работает для тех, кто считает, что она для них работает, даже если кажется, что обычно они не понимают, почему так обстоят дела: они просто не думают об этом. А потом, в какой-то момент - когда они состарятся, допустим, - йога вдруг прекращает работать, и они спотыкаются.-

Но йога сработала бы и для тех, кто думает, что она не для них; просто им нужен кто-то, кто объяснит им, *как* йога работает. Улавливаете?

Комендант ответил мне добротным комендантским кивком. Он уже учуял, каков план действий.

- Итак, я собираюсь начать учить вас тому, *как* работает йога; потому что если вы разберетесь в *этом*, тогда она *всегда* будет для вас работать. И тут еще...

- ...замешаны жизни двух людей, во всяком случае, - вставил комендант задумчиво, и я прямо-таки готова была обнять его. Он и впрямь был на верном пути.

- Точно. Так что продолжим с позами, но теперь будем каждый раз уделять время обсуждению, *как* они работают, чтобы они работали *наверняка*. И все, что я расскажу вам о том, как действует йога, я буду брать из Малой Книги Мастера, потому что она вся как раз об этом. И в этом есть смысл, поскольку в этом причина, почему эта книга жива в веках - она совершенно ясно объясняет, как на самом деле действует йога. Понимаете?

Комендант счастливо кивнул - задача была поставлена совершенно внятно.

- А теперь повернитесь ко мне спиной и снимите рубаху, - велела я. Мой собственный учитель, Катрин, сама обладала даром мягкого, но вполне формального прикосновения, когда в этом была нужда - чтобы что-то поправить или показать мне, как двигалось нечто у меня внутри - и я постаралась воспроизвести такое же прикосновение в отношении коменданта.

- Отсюда, - сказала я, дотронувшись до макушки его головы, - вот до этого места, - и я мягко ткнула его в спину, на уровне талии. - Мастер говорит об этой части тела так:

*Направь объединенные усилия  
К солнцу  
И ты поймешь  
Землю*

### III. 27

- Объединенные усилия... чего с чем? - спросил он, не оборачиваясь.  
- Позже, - напомнила я. А потом пробежала кончиком пальца вниз, вдоль спины, чуть правее середины и все так же между точками на макушке и на пояснице.

- Здесь проходит канал под названием «солнце», - сказала я.

- Канал? - переспросил комендант, — Вроде мышцы или нерва?

- Нет, ни то, ни другое, хотя можете представлять его себе в виде нерва, если так проще. Но на самом деле это намного деликатнее - настолько, словно сделано прямо из самого света; такое, которое нельзя, разрезав, посмотреть. Есть масса таких каналов по всему телу. Они начинают развиваться еще прежде, чем все остальное, внутри утробы матери - целая сеть разветвляющихся незримых трубочек. И в действительности нервы, кровеносные сосуды, и даже кости и плоть нарастают вокруг этих каналов, как иней на ветвях и сучьях дерева, и все тело человека - это точное отображение этой сети светящихся каналов.

Так получилось, что вся эта сеть начинает развиваться прямо отсюда, - продолжила я, слегка нажимая большим пальцем на то самое болезненное место у него на спине, - Сеть начинает развиваться, когда вы еще находитесь в утробе матери, из этой точки на спине, как раз за пупком. Вот почему Мастер говорит:

*Направь то же усилие  
В самый центр пупка,  
И ты поймешь Устройство тела.*

### III.30

- Что он имеет в виду под центром пупка? - спросил комендант, все еще стоя ко мне спиной, но со всей очевидностью заинтересованный.

- Это место представляют в виде колеса - вроде тележного, со спицами, - ответила я, - На древнем праязыке, санскрите, это называется «чакра». По мере того, как развивается эта самая незримая сеть каналов, они ответвляются в разные стороны, подобно спицам от центра колеса, как раз в той самой точке на спине. А потом другие каналы, включая самые большие и наиболее важные, начинают развиваться вверх и вниз вдоль спины - и сама спина растет вместе с ними.

- Получается, что канал под названием «солнце», проходит вдоль спины снизу доверху, где ты провела пальцем? И он - один из самых главных?

- Верно, - ответила я, довольная, что он слушал так внимательно. Это здорово поможет нам починить его спину, - и поэтому Мастер поминает его первым.

- Но когда ты говоришь «канал» или «трубочка», - размышлял комендант вслух, - ты вроде как говоришь, что они полые изнутри - и, значит, что-то по ним протекает.

- Точно так, - поддержала я, - и чуть позже я расскажу вам даже больше. А пока давайте скажем только о том, что то, что движется по этим каналам, есть сама мысль: ваши собственные мысли двигаются по этой сети каналов, сотворенных из материи столь же неосязаемой, как свет.

Если поразмыслить над этим, - продолжала я, - то можно разделить все то, над чем мы думаем, на две разновидности мыслей. Первая разновидность - это мысли о самых разных вещах, вроде стола, или больной спины, - и я снова ткнула его в спину, чуть посильнее, чтобы его ум не порхал, а следовал за мной. Он славно поморщился, и я возобновила рассказ.

- И есть собственно само думанье - сам ум. Нам слышно, как мы думаем, осознавая сами мысли. Таким образом, все, о чем мы можем думать, это либо предметы, вроде стены, либо сам ум.

Он кивнул, но я заметила, что он уже утомился, особенно после всех проделанных поз. Самое время подытожить все сказанное к тому, как же йога действительно подействует на его спину.

- Так вот, мысли, которые двигаются по каналу солнца, - и я снова пробежала пальцем сверху вниз вдоль правой стороны его Спины, - они сосредоточены на более конкретной, осязаемой стороне жизни. Вроде самой земли. И поэтому Мастер

и говорит, что можно понять Землю, если разберешься с этим каналом. Имеется в виду, что можно понять, как мысли, которые двигаются вдоль этого канала, воспринимают вещи в мире вокруг нас. И, таким образом, можно вылечить вашу спину.

- Вылечить спину? Как это? Не вижу связи.

- А вот так, — ответила я, — Но мы на этом остановимся -этого более чем достаточно для одного раза. Видите ли, мысли, которые двигаются по этому каналу вдоль спины, - неправильные мысли. Они видят все совсем не так, как есть.

И это-то как раз и вызывает возмущения внутри канала и забивает тот самый центр, о котором мы с вами только что говорили, - и я снова ткнула его в спину, чтобы он хорошенько все запомнил.

- И из-за этого у меня болит спина, — вздохнул он.

- И из-за этого у вас болит спина, - повторила я, - *Именно* поэтому у вас болит спина.

- Стоит исправить это, и все будет в порядке со спиной?

- Стоит исправить это, и все будет в порядке с вашей спиной, и с любой другой тоже.

Он повернулся и принялся застегивать рубашку. Глянул на свой рабочий стол:

- Не такая уж это и малая книга, - задумчиво произнес он.

- Господин пристав, - я обернулась в его сторону, когда тот открыл дверь в мою камеру. Он посмотрел на меня сверху вниз своими красными глазами, как кот, который загнал в угол мышь.

- Мне нужна еда. Мне необходимо питаться. У меня нет здесь семьи, и у меня нет денег. Но я могу работать; умею работать помногу, только дайте попробовать, и мне все равно, насколько будет трудно - я могу заниматься любым... любым честным трудом.

Пристав широко и вальяжно осклабился; это была первая улыбка, которую я увидела на его лице, и меня это зрелище не на шутку напугало. Я почти ощутила, как в соседней камере Бузуку обратился в слух.

- Что ты умеешь, девчонка? Какие такие... навыки могут быть у *девчонки*? - последовала еще одна омерзительная улыбка.

Я подумала об уроке, который только что закончила с комендантом.

- Знаю йогу, - сказала я, - могу учить йоге, а еще могу учить праязыку - по книгам на санскрите.

Пристав грубо расхохотался.

- Я сказал *навык*, девушка! Что-то, за что кто-нибудь пожелает заплатить.

Я вспыхнула и потупилась. Самые большие ценности мира не имеют для него никакой ценности. И тут я вспомнила еще кое-что.

- Умею ткать. Я очень хорошая ткачиха - и скорая.

Пристав примолк, уставившись на меня и что-то подсчитывая в уме. А потом рявкнул:

- Бузуку!

- Да... *господин!* - раздался ироничный голос из-за соседней стены.

- Если тебе охота кинуть пару плошек заветренного риса этой дуре - валяй. Если она не сможет ткать, как она говорит, или оказывать какие-нибудь другие... *ценные* услуги, скажем так... то она все равно долго не протянет.

- Да... господин, - снова раздался тот же голос - насмешливый, но не настолько, чтобы вызвать к действию палку, и мы все это понимали.



## Северная Звезда

*Третья неделя апреля*

Ночные передачи через черную дыру в стене прекратились, зато из-за переднего угла начали поступать вполне щедрые плоски с рисом и бобами, а иногда даже маленькие вкусные сюрпризы. Я заметила, что эти приятные дополнения - скажем, горсть арахиса — появлялись тогда, когда дежурил караульный. В такие дни он усаживался на скамейке, ссутулившись и выпятив кругленькое брюшко, и сам ковырялся в большущей горе арахиса, уставившись в потолок или на противоположную стену. Лузгая орехи по одному, вяло бросая скорлупу прямо на землю, в невесть с каких пор копившиеся уже грязь и мусор.

- Что это? - спросил комендант во время нашего следующего занятия. Он протянул мне куски пергамента, которые я хранила сложенными в конце Краткой Книги.

Я невольно потянулась и с почтением коснулась их - даже одно прикосновение могло поддержать меня.

- Это записи - пометки, которые я сделала на родном тибетском, когда мой Учитель преподавал мне Краткую Книгу Йоги. Там же и сделанный нами перевод. Они совершенно бесценны, даже более, чем сама книга Мастера, поскольку существуют другие копии.

Комендант задумчиво кивнул и заботливо положил листы на место.

- Вы все еще верите, что я украла эту книгу - что *я могла* украсть подобную книгу? - спросила я напрямую.

Он смотрел на меня какое-то время, а потом опустил глаза.

- Это все еще... предмет расследования, - ответил он.

- Расследование? И кто его ведет?

- Пристав, - ответил он прямо, и лицо у меня вытянулось, - Пристав вел это расследование, выясняя, не пропала ли у кого эта книга.

- Расследование? - повторила я, - Не пропала ли у кого? Сколько людей в округе могли бы обладать подобной книгой? Или могли хотя бы прочесть из нее?

Комендант сухо осадил меня:

- Вероятно... вероятно, больше, чем ты могла бы подумать, - сказал он медленно. А потом деликатно обернул книгу тряпицей, и мы начали урок.

Спина его почти вернулась к своему обычному болезненному состоянию, и я осознала, что теперь уже не нужно было увеличивать число поз, а, скорее, углубляться в те, которые уже пройдены - удерживать их глубже, чем раньше. Это чуть ли не самое сложное в самостоятельных занятиях, вне классов с учителем, и я вновь напомнила ему о том, как важно держать в голове его миссию, когда бы ни начинало казаться, что трудно идти глубже:

- Те двое смотрят на вас. Им тоже необходимо исцеление.

От вас требуется постоянство и решимость *трудиться*.

Когда подошло время отдыха, комендант поблескивал мелким потом. Я улыбнулась про себя. Он уже выглядел намного лучше, хоть сам этого и не замечал. «Как любой ученик», - вздохнула я.

Я снова попросила его встать лицом к стене и опять прошлась пальцем вдоль линии от макушки его головы до той самой точки на спине. Но на сей раз я провела ее чуть левее позвоночника.

- Канал под названием «солнце» имеет двойника. Мастер говорит о нем:

*Поймешь  
Расположение звезд,  
Направив то же усилие  
К луне.*

II.28

Думаю, вы догадались, что имя двойника - канал луны.

- Почему все-таки «солнце» и «луна»? - встрял комендант, - Есть ли какая-то связь между этими каналами и настоящими солнцем и луной?

Внутренним взглядом я ясно увидела Катрин, склонившуюся над канавками, прорытыми в саду кротом, в попытке объяснить мне все то же самое.

- Не стоит сейчас в это углубляться, - ответила я. Но, дабы посеять зерно на будущее, добавила, - Когда на ветке набирается все больше и больше слоев инея, уже сложнее сказать, каким образом каждый бугорок отражает тот, который на самом деле находится на ветке.

Мы помолчали, и гордость коменданта - ну, та самая, которая у всех мужчин, - не позволила ему задать следующий вопрос.

- Понял, - сказал он уверенно, - Продолжай.

- Так вот, как вы можете догадаться, это тот самый канал, по которому двигаются мысли второй разновидности - не о конкретных предметах и вещах, а мысли о самом уме, о том, что мы вообще можем думать и чувствовать.

Так что можно сказать, что, когда вы думаете о больной спине, эта мысль проходит по каналу солнца. А когда вы думаете о том, каково это *чувствовать*, о том, что вы осознаете боль, то эти мысли идут по другому каналу - каналу луны. Улавливаете?

- Улавливаю, - ответил он, - Мысли о больной спине – по каналу справа. Мысли вроде «ой-ой» - по каналу слева.

Я кивнула и улыбнулась. Он явно схватывал все это довольно справно, и сами позы, и соображения о том, как эти самые позы работают. Я понимала, что все это поможет ему выздороветь.

- Итак, если все в мире вокруг нас - вроде земли, тогда наши мысли - и все различные части ума - вроде звезд: крошечные светящиеся точки, вспышки осознанности, рассыпанные по телу. И самые важные из них связаны с центрами, о которых уже шла речь: самые значимые пересечения каналов по всей длине спины - вдоль канала, самого важного из всех. Этот канал Мастер описывает так:

*Направь усилие  
На Полярную Звезду,  
И ты поймешь  
Их движение.*

### III.29

На этот раз я провела линию костяшками пальцев вдоль всей спины коменданта, посередине, от макушки головы до поясницы, как раз напротив пупка.

- Это - срединный канал, проходящий через тело *подобно* сердцевине, оси, от которой ответвляются все остальные каналы. Он - словно Северная или Полярная Звезда, которая покоится на вершине незримой великой оси, вокруг которой в течение ночи обращаются остальные звезды.

Только благодаря этой неподвижной оси мы можем наблюдать движение звезд, и только благодаря срединному каналу можно понять, как звезды внутри нашего собственного тела -наши собственные мысли и вспышки осознанности - двигаются вдоль каналов. Ибо это есть канал самого понимания: канал, по которому движутся добрые мысли - о чистоте и благе, о покое и мудрости.

Еще какое-то время я подержала палец на том самом месте, где у коменданта болела спина и представила, как откроется его срединный канал, откроется тому, чему он когда-то был открыт, а потом - и дальше, бесконечно дальше.

## Лошади и всадники

*Четвертая неделя апреля*

- Присаживайся, - сказал комендант в самом начале нашего следующего занятия, - У меня для тебя хорошие новости.

Сердце подпрыгнуло; разумеется, он решил, что книга - моя, и что я могу быть свободна. Но следом за этой пришла другая мысль: моя работа была еще не завершена ни с комендантом, ни с другими двумя несчастными душами. Но мне не пришлось принимать решения.

- Пристав говорит, что ты попросилась поработать, - начал он, и я... прошлась пальцами по заскорузлomu шраму на руке.

- Да, правда, - ответила я, - следуя вашей рекомендации, сударь.

- Ну так вот, я счастлив уведомить тебя, что пристав договорился с одной женщиной, которая живет в небольшом квартале на западе отсюда, - комендант махнул рукой в сторону задней стены тюрьмы, - Будешь ткать для нее сколько она скажет. Она будет платить приставу, а пристав будет покрывать ее затраты на твою еду и проживание.

Легкий вздох радости сорвался с моих губ:

- Проживание? Я буду жить... жить у этой женщины?

- Да, - улыбнулся комендант, - и, должен отметить, пристав проявил настоящее великодушие. После обстоятельных размышлений я одобрил это решение, по двум причинам.

Я подняла брови.

- Во-первых, книга у меня, а также то, что ты называешь бесценными записями. Как бы то ни было, у меня есть ощущение,

что они действительно имеют ценность, и ты не бросишь их за здорово живешь.

Я кивнула — это было более чем верно. Я поклялась Катрин, что доведу перевод и свои записи до окончательного вида и сделаю из них настоящую книгу для других людей. Выполнение этой задачи было одним из смыслов всей моей жизни, и, значит, стоило самой моей жизни.

- А во-вторых, тебе стоит уяснить еще кое-что, - продолжил он, - если ты попытаешься бежать, тебя поймают. Что бы ты там ни думала о нас троих, ты должна понимать, что сыскные короля - его личная служба, по всему королевству – неумолимы и сноровисты, особенно когда дело касается беглых заключенных. Ты в итоге опять окажешься здесь или даже где похуже, но на этот раз виновная в куда большем злодеянии, заслуживающем годы в этой дыре - независимо от того, твоя ли окажется книга в конце концов или нет. Я достаточно ясно выразился?

Что-то ёкнуло у меня под ложечкой. В отношении пристава что-то было не так в том, что обо всем этом говорил комендант. Но я также осознавала, что была всего лишь арестанткой, а это означает отсутствие выбора - или отсутствие осознания наличия такового, в любом случае. Поэтому я просто кивнула, и дело было сделано.

- Ты будешь являться в участок раз в день с утра и оставаться столько, сколько потребуется, чтобы выяснить, нуждаюсь ли я в твоих услугах в тот день или нет, - добавил он.

Я вновь кивнула, и он приготовился к занятиям. На сей раз я велела ему встать ко мне спиной и снять рубаху еще до того, как мы принялись за позы.

- Вам необходимо знать еще кое-что о том, как работают каналы, - сказала я, - особенно три основных: солнце, луна и осевой, вокруг которого все и обращается, - я прошла вдоль трех каналов тремя пальцами одновременно, - тогда вы по-настоящему поймете, что позы делают с вашей спиной - большую часть того, как в действительности работает йога.

Комендант был весь внимание, стоя лицом к стене - думаю, ему нравилась эта часть занятия, когда нужно было только слушать без необходимости смотреть мне в лицо, спокойно представляя все эти каналы, пока я о них говорила.

- Итак, мы говорили о том, что мысли двигаются по этим трем каналам... - начала я.

- Дурные мысли о внешних вещах двигаются по правой стороне, дурные мысли о самих мыслях - по левой, благие

мысли - вверх и вниз вдоль срединного канала, — процитировал он.

Он явно размышлял над этим дома, что намного упростит наше сегодняшнее занятие. Катрин настаивала, чтобы я трижды мысленно пересматривала каждое занятие перед следующим, и я считала этот подход одним из величайших приемов нашей древней духовной линии.

- Господин комендант! - Караульный вломился в дверь и замер при виде старшего по званию без рубахи.

- Караульный! Что вы себе позволяете?! Когда вы, наконец, научитесь стучать?

- Господин комендант! Беспорядки! Мы... вы должны немедленно вмешаться!

Комендант начал натягивать рубаху.

- Где? - сурово спросил он.

- Да прямо перед входом во двор, господин комендант! На дороге, господин комендант!

Комендант потянулся за своей дубинкой, которая стояла в углу, собирая пыль.

- Потребуется ли подмога? - отрывисто спросил он, — Сколько народу втянуто?

- Да вообще никакого народу, господин комендант.

- Никого? - Комендант замер, одной рукой схватившись за дубинку, а другой - за свою большую спину.

- Ну да, господин комендант, только корова, господин комендант!

- Корова?

- Корова, господин комендант! Доедает последние остатки изгороди во дворе, господин комендант!

Я вообразила двор перед участком - плоский уродливый клочок земли, без всякой зелени. Если там и была какая-то изгородь, то я не заметила ее, пока меня вели сюда.

Комендант умело крутанул в воздухе палкой, словно жезлом. Описав круг, кончик дубинки тюкнул караульного аккуратно по макушке. Совсем не то же самое, что я получила от пристава - скажем так, не более чем рутинная экзекуция.

- Караульный!

- Да, господин комендант, - взвизгнул молодой человек, потирая набухающую шишку.

- Идите к корове сами.

- Сам? Есть, господин комендант, сам.

- Встаньте позади нее.

- Позади нее! Сам! Есть, господин комендант.  
- Задержите ей хвост, повыше.  
- Господин комендант!  
- А потом дерните, хорошенько.  
- Господин комендант! Есть... господин комендант!  
- И поглядите, решит ли корова просто на вас нагадить или брыкнуть и переломать вам ноги.

- Нагадить? Переломать? Господин комендант?

Комендант взял караульного за плечи, вытолкнул его за порог и хлопнул дверью.

- Болван! - воскликнул он, развернулся и зашвырнул палку обратно в угол, ворча и держась за спину.

- Простите за вмешательство, - прошипел он.

- Никакого вмешательства, - ответила я. Я вдруг вспомнила, как Катрин невозмутимо обращала все, что бы ни происходило во время занятий, в часть урока.

- Комендант, вытяните руки вперед, ладонями вниз.

Он послушался. Руки у него тряслись, как осиновый лист.

- Замечательно! - просяла я, - Содержимое каналов прямо перед нами!

Он сжал кулаки и опустил руки по швам.

- О чем это ты? - воскликнул он, - Два караульных в день - это больше, чем один человек в состоянии вынести!

Я рассмеялась.

- Не без того, - ответила я, - Но на самом деле, речь идет как раз о том, что двигается по каналам - о внутренних ветрах.

- Ветрах? - переспросил он.

- Их называют ветрами, потому что для большей части людей они незримы, подобно ветру. И потому, что они двигаются взад-вперед по каналам, вместе с мыслями. И как раз внутри каналов и находится место встречи тела и мыслей: плоти, крови и кости и ума, невидимого, неосязаемого, сияющего знанием, за пределами физической материи.

Здесь, в каналах, соединяются эти две части. Ветры, крайне тонкая форма физического, подобны лошадям. И верхом на ветрах, словно наездники, движется ум, мысли. Они всегда движутся вместе, связанные друг с другом, и как раз об этом Мастер говорит в следующих строках:

*Ум улетает,  
И вместе с этим появляется  
В теле боль;*



*Несчастливые мысли;  
Дрожь в руках  
И других членах;  
Дыхание сбивается с ритма,  
Приходит и уходит.*

### I.31

Точно так же, как пытаться сосредоточиться на уроке йоги, и вдруг какой-то... - тут я чуть было не повторила комендантское «болван», но спохватилась, - человек врывается, и ум уже улепетнул куда-то, спугнутый. И благодаря связи между лошадьё и всадником - между мыслями и ветрами внутри каналов - ветры тоже оказываются побеспокоены, и это влечет за собой ответ по всему физическому телу, поскольку каналы и ветры добираются до каждого его уголка.

И вот уже руки трясутся, отражая состояние ветров внутри. Дыхание меняется, сбиваясь с ритма, потому как дыхание - это то, что плотнее всего связано с внутренними ветрами.

Беспокойство мыслей накапливается в течение минут, часов, дней или даже месяцев, если не получается пресечь его, и тогда внутри укореняется состояние несчастья. И это несчастливое состояние ума движется... - я замолчала, желая посмотреть, не закончит ли комендант мою мысль. Катрин постоянно пользовалась этой уловкой на наших занятиях, чтобы убедиться, насколько внимательно я ее слушаю, и чтобы заставить меня размышлять.

-... движется по двум каналам вдоль спины, по обеим сторонам от срединного канала, - докончил он, гордясь своим ответом, словно школьник - вполне заслуженно, впрочем, - Потому что несчастье - это дурная мысль, - добавил он.

- Точно так, - ответила я, - А теперь я должна показать вам еще кое-что, и тогда у вас уже будет полная картина.

Я развернула его спиной к себе и еще раз попросила его снять рубаху. Указательными пальцами обеих рук провела вдоль боковых каналов - солнца и луны, вниз по спине. В нескольких местах - на загривке, за сердцем и снова в той точке на пояснице, где ему было больно, - я перекрестила линии.

- Эти два хулигана - боковых канала - располагаются вдоль спины, подобно венам. Они пересекаются в нескольких точках, сплетаясь вокруг нашего паиньки - срединного канала - и по том продолжают свой путь. В точках пересечения они могут перекрыть срединный канал.

- Перекрыть срединный канал? - переспросил комендант.

- Да, перекрыть, особенно если они плотные и сильные — когда... - я замолчала.

- Когда они до отказа наполнены дурными мыслями? — сделал попытку ответить комендант.

- Именно, - я улыбнулась ему в спину, отчего та еще чуть больше расправилась, - Потому что мысли и ветры, на которых они мчатся вдоль трех каналов, - они подобны воздуху, который дети закачивают в свои кожаные игрушечные мячи. Стоит вытеснить воздух из одной части - скажем, хорошей части, - и он перемещается в другую, дурную, и делает ее толще. Более того, в нашем случае благое оплетено дурным, что еще больше усложняет вытеснение воздуха из дурного в благое.

- Тогда *смысл* того, что ты говоришь, сводится к следующему: когда я, допустим, сержусь на караульного, то мысли несутся с такой силой по моим боковым каналам, что в определенных местах пережимают срединный, что еще больше усложняет мне возвращение в нерассерженное состояние.

- Именно так, - подтвердила я, - И еще одно, напоследок перед тем, как мы займемся позами. Помните, в каких местах пересекаются на спине боковые каналы?

- Шея, между лопатками, поясница - последняя как раз там, где у меня болит.

Затаив дыхание, я ждала, чтобы он сам дошел до ответа.

- Места... - проговорил он с растущим волнением, - в точности те места, которые у всех болят - и в которых люди, старея, теряют подвижность, благодаря всяким артритам и тому подобному.

- Точно, - ответила я, - стоит только поддерживать себя в дурных мыслях, сильнее и почаще залавливать срединный канал, и начнется то, что Мастер называет «болями в теле», в точности там, в тех самых местах...

- А позы, в таком случае, - заспешил он, - Позы - каждая из них, должно быть, делает что-то, чтобы расслабить пережатые места, чтобы вновь заставить ветры двигаться по срединному каналу. Что, в свою очередь, должно добавить благих мыслей, - добавил он задумчиво, - хороших, тех самых, которые двигаются по срединному каналу.

Я развернула его лицом к себе и одарила широчайшей улыбкой.

- Похоже, именно поэтому вы и комендант, - сказала я, и мы хорошенько прошлись по нашему традиционному набору поз, чтобы он не слишком зазнавался.

## Дыхание и улыбка

*Первая неделя мая*

На следующий день пристав открыл дверь моей камеры и без всяких церемоний указал мне палкой на выход из участка. Я собрала свои пожитки - шаль и плоску - в сумку и сказала, вполне нарочито, для ушей Бузуку:

- Так я уже иду на работу, к ткачихе?

Пристав никак на это не отозвался, давая мне понять, что он за свой век давно узнал обо всем, что может происходить между заключенными. Он постучал палкой об пол, но выглядел при этом совершенно расслабленно, - каким я вряд ли вообще видела до сих пор - но в некотором предвкушении, что ли; и это-то снова зацепило меня.

Проходя мимо открытой двери в комнату коменданта, я заглянула внутрь и заметила, что он тоже посматривает в нашу сторону. Я кивнула, как бы говоря, что ему незачем сомневаться в его решении доверять мне. И, похоже, он и не сомневался. Не знаю, в каком возрасте люди понимают это - полагаю, что скорее позже, чем раньше - но я уже осознала, что мое счастье или неудовлетворенность не имеют ничего общего с тем, где я нахожусь в данный момент.

Здесь, в тюрьме, у меня был завидный слушатель: во всяком случае один человек, который следовал тому, что я говорю, хотя бы потому, что был физически нездоров, а мои уроки облегчали ему боль. И как славно было бы, если мы вместе сумели бы исцелить две других души. Говорят, что самый изумительный цветок - лотос - растет в самой грязной части пруда и питает грязью свою красоту. И поэтому выход из тюрьмы не представлял

такой уж разницы с пребыванием в ней. Тюрма была плодородной почвой, на которой мне было что растить.

Обернувшись на пороге, я тепло коснулась руки пристава. Он аж подпрыгнул и уставился на меня; я мягко сделала шаг в сторону и слегка махнула рукой, как сделала бы моя бабушка:

- Сейчас вернусь, - улынулась я, - только заберу собаку. Пристав был настолько растерян, что и не подумал останавливать меня.

- Только на веревке, - крикнул он мне вслед, когда я уже зашла за здание.

Если вам когда-нибудь приходилось жить рядом с собачкой тибетской породы, то излишне описывать, каково оно было -наше воссоединение с Вечным: благодарственные псалмы взмыли в небо, с бесшабашной беготней по кругу и запутыванием меня в веревке.

- Тише, тише, львенок. И я тебя люблю. Но пристав вполне вольно обращается с дубинкой - не думаю, что стоит искушать судьбу.

До дома, где обитала наша старушка, было полчаса ходу. Позади дома стоял ветхий сарай, где был пристроен ткацкий станок, а на полулежала охалка свежей соломы. Старушка была невысокой и плотной, с копной неприбранных седых волос. Жизнь глубоко исчертила ее лицо морщинами - этой женщине пришлось немало пережить на своем веку.

Она не была слишком разговорчивой. В тот же день, как только пристав ушел, она оглядела меня с недовольной гримасой, с отвращением повела носом и услала меня к ручью неподалеку с приказом не возвращаться, пока я, моя одежда и этот «мерзкий дворняга» не отмоемся и не обсохнем. Ручей бежал между только что вспаханных и засеянных полей; два огромных поля расстились насколько хватало глаз. Я нашла крошечный деревянный мостик с кустами по сторонам, где можно было спокойно обсохнуть вдали от случайных глаз. Вода и солнце дивны, но мы со Вечным не стали рассиживаться - я не дам приставу ни малейшего повода вновь посадить нас под замок на хлеб и воду.

Что до работы, то тут нечего сказать. Все как обычно: я сбивала пальцы до костей, прядя жидкие тонкие коврики, которые моя хозяйка споро сбывала на рынке в базарные дни. Любые предложения, которые были у меня по части богатых орнаментов и способов плетения, принятых у меня на родине, в Тибете, были неизменно встречены с каменным лицом и приказом вернуться к работе.

Пристав приходил по несколько раз на дню и просиживал куда больше, чем было необходимо, выслушивая вранье хозяйки о том, сколько собака и я проедали каждый день. Когда ему все это надоело, он прекращал пересуды постукиванием палки, выдавал старухе пару монет и отправлялся в город за выпивкой. И каждое утро спозаранку я уже была в тюрьме, поджидая коменданта на скамейке задолго до его прихода.

В день, когда он призвал меня для следующего урока, я прервала его на середине выполнения привычного набора поз.

- Самое время нам поговорить о дыхании, - сказала я. Он уже вовсю пыхтел и отдувался и, похоже, был признателен за эту передышку.

- Если и есть что-то в физическом теле, что сильно воздействует на внутренние ветры, то это не сами позы, - заметила я, - Дыхание гораздо больше связано с ветрами. Так что если удастся дышать так, чтобы не давать ветрам застаиваться, позы оказываются бесконечно более действенными. Напротив, если выполняя позы, дышать с рывками и остановками, это может принести каналам больше вреда, чем пользы - создавая напряжения вроде того, из-за которого у вас болит спина.

Давайте-ка обратимся к практическим советам, которые дает Мастер - к подсказкам, как заставить дыхание двигаться верно, что само по себе целая наука, даже если не делать никаких поз вообще.

Комендант кивнул. Я заметила, что он уже прикладывал кое-какие усилия для того, чтобы заставить себя дышать ровно, прямо не сходя с места. У него и впрямь было настоящее наитие - или что-то подобное - для занятий йогой и всего, что с ней было связано.

- Когда Мастер говорит о дыхании, первое, что он упоминает, заключается в следующем:

*Внимательно следи  
За дыханием;  
За вдохом и выдохом,  
За остановкой или обращением.*

## II.50A

Итак, первое и самое очевидное, что необходимо сказать о дыхании, это то, что когда вы выполняете позы, всегда дышите через нос, а не через рот - только если нос у вас не заложен

напрочь. Если нос забит избытком слизи, то перед занятием нужно как следует его прочистить. Можно просто высморкаться или даже проделать кое-что более действенное - есть специальный прием, которым пользовались отшельники древности, и я бы лучше сама показала его вам, если возникнет нужда. Но вам стоит обращать особое внимание, чисто ли у вас в ноздрях и носовых проходах за ними: если нет, то это может сильно усложнить вам выполнение поз и уменьшит их действенность.

Говоря «уменьшит их действенность», я имею в виду связь между носовым проходом и теми самыми основными каналами, с которыми мы работаем, которые мы желаем расслабить. Эти три канала не оканчиваются на макушке; два боковых канала спускаются вниз внутри черепа и выходят наружу через кончик носа — именно поэтому у вас вообще имеется нос с двумя ноздрями. А срединный канал открывается наружу в нижней части лба, как раз посередине между бровей. Таким образом, мягкое дыхание через нос, а не через рот, помогает успокоить внутренние ветры внутри всех трех каналов - ведь они открываются наружу так близко от носа. А это, в свою очередь, помогает расслабить забитые участки вокруг важнейших центров вдоль спины и на голове.

Комендант слушал внимательно - судя по звуку его дыхания, которое становилось все мягче и мягче. Когда мы увлеченно слушаем, ум сосредоточивается, это замедляет движение внутренних ветров, что, в свою очередь, замедляет дыхание. Все связано, подумала я.

- Теперь вот что. В разных положениях во время позы нужно, чтобы дыхание было либо полностью вовне, либо полностью вовнутрь тела. Как, например, в самой первой позе - в Поклоне Солнцу. Точно в тот миг, когда вы тянетесь к небу - в тот самый миг, когда вы вытягиваетесь до предела - все дыхание находится внутри тела: это самая вершина вдоха. Вытягивание должно быть естественным, мягким и радостным переживанием - как естественное потягивание во время широкого сладкого зевка. Легкие наполнены, прямо-таки сочатся воздухом, а кровь напитывается кислородом.

Есть другие моменты, когда дыхание полностью покидает тело: как в следующем движении в той же самой позе, когда вы нагибаетесь к мыскам. Когда вы добираетесь до самой нижней возможной точки, живот втягивается, чтобы вытолкнуть последние крохи воздуха - выбрасывая углекислый газ, отходы, обратно в мир.

Если не вдохнуть свежего воздуха, как следует, тело не получит нужного ему горючего. Если не вытолкнуть переработанный воздух наружу, то не будет места для следующего вдоха. И тогда дыхание сбивается с ритма и тут же начинает двигаться с рывками и запинками. Это, в свою очередь, увеличивает давление на срединный канал, и два боковых пережимают его.

- Срединный канал пережимает - меньше радостных мыслей, - вставил комендант, - И уже через пару минут тебе уже не в радость делать позы - они начинают казаться работой, или даже обузой.

- Точно так, - кивнула я, - И тогда чуть напрягаются мышцы, совсем чуть-чуть, но это еще чуть больше выбивает дыхание из равновесия, а это, в свою очередь, вызывает возмущение в каналах, вместо того, чтобы его успокаивать - то есть то, для чего вообще *делаются* позы. И, в конечном итоге, это все становится не в радость, и ты навсегда бросаешь йогоу, вместе с надеждой вылечить спину.

Отныне вам необходимо внимательно следить за тем, чтобы дыхание никогда не прерывалось, не задерживалось. Есть естественная остановка на долю секунды как раз между вдохом и выдохом, как раз когда легкие наполнены до отказа - как раз перед тем, как выдохнуть. И бывают еще другие случаи, когда дыхание останавливается, иногда на довольно долгое время, благодаря восхитительной неподвижности внутренних ветров - но до этого мы доберемся позже. Во время выполнения поз, однако, вам стоит внимательно следить за тем, чтобы никогда не позволять дыханию замирать. Дыхание всегда должно быть в движении, в глубоком движении - чтобы весь воздух менялся, наружу и внутрь. Никогда не запирайте дыхание внутри; никогда не задерживайте дыхание в моменты, когда, скажем, вам трудно дотянуться куда-то или удержать позицию. Это создаст большое давление на забытые места, а это последнее, чего бы нам хотелось.

И еще одна, последняя рекомендация, которая поможет вам не запирать дыхание. Внимательно следите вот за *этим* местом, - я приложила палец поочередно к кончикам его губ и приподняла их, чтобы получилась улыбка.

- Ты шутишь, похоже, - сказал он.

- Вовсе нет, - ответила я, - Совершенно серьезно. Когда особо сложная поза берет вас в оборот, то лоб начинает складываться гармошкой как раз вот тут, между бровей. Это то самое нежное место, где канал выходит наружу, и вот эта маленькая

морщина создает препятствие в движении; как раз поэтому мы и хмуримся именно здесь, а не где-нибудь еще.

- И опять зажатие срединного канала порождает цепочку безрадостных мыслей, - выдал комендант свое наблюдение.

- И снова верно, - подтвердила я, - но стоит приподнять вот здесь, — и я потянула уголки собственного рта вверх, в улыбку, -как это расслабляет оба боковых канала, вверх вдоль носовых проходов...

- И тогда улыбка запускает поток славных мыслей в срединный канал, - подытожил комендант.

- Так что легкая улыбка все время, пока выполняются позы, сама по себе есть одна из важнейших поз, - ухмыльнулась я. Он тоже ухмыльнулся и завершил выполнение поз в честной попытке улыбаться, а потом я вернулась к своей хозяйке, которая вообще не улыбалась.



## Дыхание и сердце

*Вторая неделя мая*

Перед следующим занятием мы с комендантом еще немного поговорили о дыхании; у меня было ощущение, что это необходимо, поскольку существовала такая сильная связь между его дыханием и внутренними ветрами, зажатými и причиняющими ему тем самым боль в основании спины.

- И вот еще что Мастер говорит о дыхании:

*Наблюдай также  
За положением в теле,  
За продолжительностью и счетом.*

### II.50B

Что он в первую очередь имеет в виду, говоря о положении в теле, - выполняете ли вы позы или любую другую практику, - так это то, что вам необходимо очень внимательно следить за тем, какою часть тела вы задействуете при дыхании. В большинстве случаев легче всего достается наибольшее количество свежего воздуха, если дышать диафрагмой - это целый купол мышц, смыкающийся внизу грудной клетки.

Комендант, казалось, пребывал в некоторой неуверенности. Я приложила руку к его груди и сказала:

- Попробуйте сделать пару вдохов и выдохов так, чтобы моя Рука осталась неподвижной.

Немного повозившись, он со вдохом выпятил живот. Я хихикнула, но все равно заметила, что живот у него стал стройнее или плосче.

- Дельная мысль, но чуть-чуть неточная, - заметила я, - Попробуйте повыше - сосредоточьтесь на самой нижней части грудной клетки.

Так он и сделал, и все получилось, как надо.

- Это лучше всего для глубокого дыхания, - сказала я, - Это также помогает во время выполнения поз: держит весь живот - особенно вокруг талии и чуть ниже - упругим и сильным. Тренированность этой части оказывает мощное действие на низ спины, неоценимо помогая удерживать весь верх тела вертикально. А это, в свою очередь, предотвращает возникновение напряжений в главных забитых точках у вас на спине и ниже, включая органы пищеварения, испражнения и воспроизведения, и даже различные части ног.

Есть позы, которые пережимают диафрагму и вынуждают дышать другими участками легких, чтобы снабдить их необходимым здоровым количеством свежего воздуха. Одна из таких поз носит имя мудреца Мариши...

- Та, в которой упираешься собственной ногой в живот и единственный путь дышать - это двигать ребрами, - встрял комендант.

- Точно, - сказала я, - Но теперь вы можете направить дыхание, умозрительно, в ту часть тела, где вы пока не слишком сильны, чтобы добавить ей энергии, скажем так.

- Ты хочешь сказать, что когда я выполняю эту штуку, «Воин Совершенства», пытаюсь согнуть колени, широко расставив ноги -когда у меня бедра трясутся и у меня такое ощущение, что я сейчас плюхнусь со всего маху на задницу, - что я могу вообразить, что направляю ногам заряд энергии, просто глубоко вдохнув?

Я улыбнулась. Замечательный пример! Я никак не могла избавиться от ощущения, что он знал о йоге больше, чем позволял себе произносить.

- Снова верно. И, разумеется, конечная точка, в которую стоит направлять энергию дыхания - это аккурат то самое забитое место: в вашем случае - точно в центр, расположенный внизу спины.

Просто представьте, как энергия дыхания течет вниз, освобождая срединный канал, где его пережимают два боковых канала. Вы видите, как узел, образовавшийся в точке их пересечения, расслабляется, и через этот центр снова начинают двигаться ветры. Можете делать это во время любой растяжки,

с любой частью тела, но особенно с теми точками, где у вас какая-нибудь трудность. А поскольку ваши мысли привязаны к внутренним ветрам... - я помедлила, специально для него.

- Как всадник к лошади... - вставил он.

- То в таком случае в действительности так и есть — пока вы выполняете позы, само *представление* того, как расслабляется ваша спина, как снова приходит в форму, может помочь этому произойти. Это один из величайших секретов того, как работает йога.

Мастер также говорит, что необходимо следить за продолжительностью дыхания - как долго длится полный вдох и полный выдох. С какой скоростью вы дышите, иными словами.

- Если задача заключается в умиротворении внутренних ветров, то я думаю, что дышать нужно как можно медленнее, - предположил комендант.

- Это в целом верно, но до некоторой степени, - продолжила я, - не так важно, как быстро или медленно вы дышите, а скорее, сколь глубоко и ритмично дыхание - не обрываете ли вы вдох и выдох, не загоняете ли себя, не заглатываете ли воздух залпом. Поначалу, с непривычки, вам захочется дышать чуть быстрее, а то иначе вам придется хватать воздух, что опять же создаст давление в зажатых точках вдоль основных каналов.

По мере того, как будете расслабляться и набираться сил - с постоянной практикой - вы сможете дышать медленнее, не переставая следить за тем, чтобы вдохи и выдохи были глубокими и ровными. И тогда, входя в трудную для вас позу, и телу потребуется больше топлива, вы сможете по своему желанию ускорить дыхание, чтобы удовлетворить потребности тела. Так что, в конце концов, вся штука в управлении: желаете ли вы дышать быстро или медленно, это будет ваше решение - чтобы извлечь всю возможную пользу для каналов, где бы вы ни были.

И, наконец, Мастер говорит о счете: о том, как измерить время, которое вы проводите в каждой позе, к примеру; или как долго длится вдох, выдох или промежуток между ними. Первое сделать довольно легко, просто считая количество вдохов-выдохов, в течение которых мы удерживаем полностью построенную позу, а для разных поз разных временные промежутки хороши - и разное число вдохов-выдохов.

Но для большинства поз достаточно пяти-шести вдохов-выдохов. Помню, когда я начала выполнять позы с моим Учителем, мне казалось, что этого мало - что если удерживать позу намного большее число вдохов и выдохов, то моя нога или что там уютно

еще сможет вытянуться на один-два дюйма больше, в тот же день. Но тут все по-другому: единственный способ добиться хорошей растяжки - и высвободить каналы - только путем неспешных, постоянных, но кратких усилий по всем точкам в теле, день за днем, потому что все они связаны друг с другом. И, конечно же, существует несколько поз - вроде той, в которой вы держите стопы в воздухе, над плечами, - которые действительны для каналов, только если удерживать их более длительно.

Есть еще кое-что, за чем следует следить и что считать: не просто - сколько мы удерживаем ту или иную позу, а сколько времени занимают у нас вдох и выдох. Это важно хотя бы для поз - в лучший ритм можно попасть наблюдая за тем, чтобы вдох был равен выдоху.

Померить это можно, считая в уме, но тогда может не хватить внимания на прочие вещи - например, о том, чтобы «чувствовать», как распрямляется канал, когда вы вытягиваете руку или ногу. Самое простое решение - это следить за сердцебиением, либо в груди, либо слушая его удары внутри ушей. И тогда можно следить за тем, чтобы во время вдоха и выдоха звучало равное число ударов сердца. Это помогает избежать распространенной ошибки, при которой старый, затхлый воздух не *изгоняется* из легких полностью с каждым выдохом. Если повторять эту ошибку раз за разом в течение всего занятия, лишний воздух опять-таки создает давление на те самые места внутри каналов, которые мы пытаемся от этого давления освободить.

Привычка следить за счетом, внимание к тому, чтобы вдох и выдох занимали равные промежутки времени, проникает в ежедневную жизнь - например, когда вы работаете за столом или оказались в напряженных обстоятельствах. Это расслабляет и, в первую очередь, не дает вам пережимать внутренние каналы.

Комендант глубоко вздохнул.

- Я и последовательность поз помню с трудом, а тут еще целая куча всего, о чем мне нужно помнить!

- Тренировка, - сказала я, в точности как Катрин, - Тренировка.

И после этого мы прошли с ним через кое-какие по-настоящему трудные позы, чтобы у меня была возможность прерывать его, когда он начинал задыхаться, и напоминать ему о ритмичности дыхания. В этом состоит часть работы учителя - содержать ум ученика в той же гибкости, что и его суставы - вам тоже стоит помнить об этом, на тот случай, если ваш учитель заставит вас попрыгать.

## Сидеть в тишине

*Третья неделя мая*

На следующей неделе, проходя по тропке, ведущей к главной дороге, я наткнулась на дружелюбного худенького мальчугана, в котором узнала одного из беспризорников, носивших Бузуку еду. Он смутился и хотел было проскочить мимо меня, но я увидела, как он смотрел на Вечного, и сразу поняла, как заставить его остановиться поболтать. Я протянула ему своего львенка, проведя рукой по шерсти и приглашая мальчонку погладить собаку.

Мы поговорили немного; оказалось, что, пока Бузуку сидел под замком, дела у мальчишек шли неважно. Какая жалость, что они не учатся чему-нибудь стоящему, чему-то, что пригодится им на всю жизнь и не приведет их в тюрьму — эта мысль никак не желала оставить меня.

- Ну что, мы покончили с возней насчет дыхания? - начал комендант, - По правде говоря, я с этим вполне справлялся и до нашей встречи.

Я бросила на него быстрый взгляд, но было件нятно, что он просто шутит. Держу пари - он извел всю эту неделю на то, чтобы вдохи и выдохи длились равные промежутки времени, когда бы ему ни приходилось иметь дело с караульным и его авралами.

- Почти, - ответила я, - В заключение этой части Мастер добавляет:

*Долго и деликатно.*

- Что бы это значило? - спросил комендант.

- Если подумать, то до сих пор мы говорили с вами о состоянии дыхания: вдох или выдох, остановка или движение. Еще мы говорили о механике дыхания: местонахождение, скорость, измерение. Теперь же Мастер предлагает взглянуть на дыхание чуть глубже: как на инструмент для достижения все больших и больших внутренних глубин.

Обычно по ходу выполнения поз вы стараетесь дышать как можно более «долго» - то есть поддерживать полноту дыхания на вдохе и выдохе, независимо от того, с какой скоростью вам приходится дышать. Это крайне важно для достижения желаемого воздействия на каналы изнутри.

- Изнутри? Что-то я не пойму, — признался комендант.

Я крепко задумалась, какой бы привести пример из повседневности.

- Допустим, у нас есть длинная бамбуковая трубка, которую мы выдолбили изнутри и теперь используем для доставки воды из ручья в дом.

Он кивнул. Его взгляд был прикован ко мне с неподдельным интересом. У него и впрямь была хватка очень хорошего ученика.

- И вот однажды вода перестала поступать справно - течет себе тоненькой струйкой. Вам ясно, что наша труба закупорилась где-то посередине - то ли от ила, то ли еще от чего. Если подумать, то есть два разных способа уладить дело... - я подождала, пока он сообразит сам.

- Взять палку и постучать по трубке снаружи - вроде того, как можно разговорить не очень-то общительного заключенного...

Я поморщилась и бессознательно потеряла шрам на руке.

- Ух... извини, - поправился он с искренним сожалением в голосе, - А можно еще забраться внутрь - найти тонкую длинную тростину, сунуть в трубу и попытаться пробить затор. Может статься, что придется хорошенько дунуть в эту трубку и посмотреть, поможет ли это прочистке.

- Тут та же история, - сказала я, - Видите ли, позы, которым я вас научила до сих пор - это работа снаружи: мы вытягиваем разные части тела, чтобы вызвать такое же вытяжение и во внутренних каналах. Или сгибаемся в ключевых суставах - которые, так уж сложилось, находятся как раз в тех местах, где заторы уже были, даже когда вы еще росли в утробе - и стараемся расслабить эти самые пережатые места. И все это для того, чтобы заставить внутренние ветры - лучшие из них - двигаться вновь.

Но ко всему этому можно подобраться и изнутри, - продолжала я, - Задача заключается в том, чтобы выпустить на волю добрые ветры, заставить их двигаться, всегда помня, что ветры -это перевозчики, вроде лошадей, и что на них перемещаются наши мысли. Они неразрывно связаны друг с другом: стоит сдвинуть одного, и другому тоже придется сдвинуться.

Так вот, выполняя позы так, как мы делали до сих пор - почти как физические упражнения - подобно тому, что мы стучим по трубе, чтобы отбить от стенок грязь, которая перегораживает свободное течение воды в ней. Мы стараемся освободить лошадей - внутренние ветры - и дать им волю двигаться. Так в теле возникает и приумножается благополучие, и физическое и умственное, потому что удален источник нездоровья: места закупорки расчищены.

Но, если задуматься, можно сделать так, чтобы *наездник* управлял *лошадью*, а не наоборот. То есть можно целенаправленно находить мысли, которые бы двигались по срединному каналу, питать их, усиливать. И тогда они задвигаются свободно, увлекая внутренние ветры за собой. Чем больше внутренней энергии потечет посередине, тем слабее будет становиться хватка боковых каналов. Срединный канал будет все полнее и сильнее, все способнее противостоять любым грядущим замыканиям со стороны боковых каналов.

- Нет заторов - и все точки на теле, где было больно, или которые уже начали стариться, начнут меняться. Добрые счастливые мысли будут становиться все сильнее. Поразительно... -произнес комендант.

- Поразительно то, что в этом заключается истинная причина того, что мы чувствуем себя счастливее, когда здоровье у нас улучшается: как раз тут и пересекается физическое и ментальное. Это вполне очевидно, но самому до этого догадаться непросто.

Это и впрямь было *поразительно*, и сам он *поразил* меня тем, что так быстро увидел эту связь. Я улыбнулась, и мы довольно легко прошли с ним по нашему привычному набору поз, так, чтобы расслабить тело и внутренние ветры, но не переутомляясь. А затем я усадила его на одеяло, которым мы обычно застилали пол на время занятий. Я попросила его скрестить ноги, но так, чтобы ему было удобно сидеть.

- Есть кое-что, что вам необходимо знать, - заговорила я, -

<sup>в</sup> Давние времена выполнение поз имело одну-единственную цель. Мастер упоминает эту цель, когда описывает, каким образом позы обеспечивают вам непреходящее внутреннее благополучие:

*Это происходит  
Через равновесие между  
Усилием и расслаблением  
И через бесконечные формы  
Уравновешенной медитации.*

## II.47

Таким образом, видите, что изначальной задачей поз является оздоровить вас и придать вам сил, а также выпрямить потоки мыслей-ветров, до того состояния, чтобы вы могли спокойно медитировать, любым способом - но всегда поддерживая равновесие между усилием, необходимым для сохранения ума на грани сна, и расслабленным ощущением, которое требуется для успокоения его и удерживания от размышлений над всякой всячиной. И исконные, самые ранние позы - это просто разные способы удобно и устойчиво усаживаться для медитации.

- Так мы что - собираемся медитировать? - неунывающе спросил комендант.

- Не совсем, - ответила я.

- Значит, *молиться*? Или *созерцать*?

- Ни то, ни другое, - ответила я, уставившись в пол, в попытке что-нибудь придумать.

- По правде говоря, - сказала я, наконец, - Мне как-то не с руки называть это любым из названных наименований - просто потому что разные люди из разных мест имеют настолько разные представления о том, что такое медитация, молитва или созерцание. И у каждого из них есть свои собственные чувства по поводу всех трех - но вы увидите, что то, чем мы собираемся заняться, есть нечто совсем свежее, нечто захватывающее и совсем иное: это способ работы над болью в спине изнутри, способ позволить счастливым мыслям двигаться беспрепятственно. Своего рода *слесарные работы*...

Комендант промолвил нерешительно:

- Не думаю, что Мастеру понравилось бы, что ты называешь это «слесарными работами».

Я нахмурилась и, в конце концов, вынуждена была кивнуть.

- Ну, тогда мы просто будем *сидеть*. Вместе, *молча*, - я посмотрела в окно.

- Мы будем *сидеть в тишине*, — сказала я, - вот и все.



## Учимся сидеть

*Четвертая неделя мая*

На следующий день по пути в участок я снова наткнулась на того же мальчугана - он привел с собой друга. Они якобы хотели погладить Вечного, и всем троим это, безусловно, понравилось. Но, кроме того, было очевидно, что мальчишкам одиноко и скучно без их вожака и приемного отца - без Бузуку. К концу недели все восьмеро из мальчишеской банды Бузуку ждали меня на тропе - погладить собаку и поболтать. Это вошло в традицию, и я со временем узнала, как кого зовут. Мальчика, которого я встретила на тропе первым, звали Кумара Вира - Юный Воин, и я скоро поняла, что он оказался единственным, кто осмелился подбрасывать передачи с едой Вечному и мне, прямо в тюремном дворе, ночами.

В ту неделю я вновь провела коменданта через последовательность поз - отработывая внешнюю часть, простукивая трубы снаружи - но не слишком усердствуя. Благодаря чему он оставался свежим и бодрым, когда мы приготовились сидеть в тишине - прорабатывать наши трубы изнутри. Но для начала мне нужно было правильно усадить его, и армейский подход мне показался самым действенным.

- Комендант, от нашего с вами тихого сидения - с целью проработать ваши каналы изнутри - не будет никакого проку, если вы не будете *сидеть* как следует, в точности так, как мы с вами когда-то переучивались стоять как следует. И посему, во-первых и в главных, спина должна быть всегда прямой. В противном случае вы перемыкаете каналы даже хуже, как раз в тех самых местах, которые мы пытаемся открыть, и наши умственные слесарные Работы не окажут заметного действия. Итак, во-первых...

- Спину... смирно! — и он одним махом сбросил свою сутулость.

- Плечи... ровно! - исчез даже тот небольшой перекосяк, который был у него из-за больной спины

- Подбородок... вверх! - подбородок взлетел вверх, но чересчур высоко.

- Ну, не настолько уж! Просто поднять его до его естественного положения, когда вы смотрите прямо перед собой, на что-то, что вам крайне интересно.

- Лицо... расслабить! - он попытался расправить лицо, но складка между бровями - результат ежедневной работы - не слишком-то поддалась.

- Особое внимание к трем точкам..., - начала я.

- В низу лба, между бровями, и... а, ну да, - он приподнял указательными пальцами уголки губ - получилась легкая улыбка.

- Это ключевые для расслабления пережатых точек места. Я не шучу, - сказала я строго. Он отсалютовал мне в ответ - так, как во времена его обучения на военного.

- Язык... расслабить, так, как ему естественно покоиться во рту, мягко прикасаясь к точке за передними зубами, - с этим указанием все его лицо начало расслабляться.

- Глаза? - спросил он.

- Если держать их открытыми, то это будет отвлекать. Но стоит закрыть их больше, чем на несколько секунд, то телу начинает казаться, что пришло время спать - сказывается многолетняя привычка. Так что остается только прикрыть глаза веками почти до конца и оставить маленькую щелочку. Держите глаза опущенными вниз, но следите за тем, чтобы не коситься по сторонам - просто расфокусируйте взгляд, словно мечтаете о чем-то, когда глаза открыты, но толком ничего не видят. Это понятно?

Он кивнул, и глаза его метнулись к окну - месту мечтаний, которое, кажется, он частенько навещал.

- Итак, нужно расслабиться и позволить дыханию происходить через нос - точно таким образом, какой Мастер описывает словом «деликатно». Один из способов подобраться к деликатному дыханию - отсчитать внимательно десять вдохов и выдохов. Если собьетесь - начинайте заново: ум еще недостаточно тих, чтобы дать вам спокойно сидеть.

Потом можно определить, пришло ли дыхание к качеству деликатности, так: внимательно прислушиваясь к любому звуку из ноздрей - на вдохе и на выдохе - и постараться сделать его настолько тихим, чтобы вообще ничего не было слышно.

Для перенаправления внутренних ветров в срединный канал полезно считать дыхания, начиная с *выдоха*, а не с вдоха. Таким образом за одно дыхание будем считать выдох и следующий за ним вдох: всегда поддерживая ощущение, что энергия поступает *внутри* посередине. Давайте попробуем.

Я проверила его позу, пока он отсчитывал десять выдохов-вдохов - все еще слегка ссутуленная. Когда он закончил, я отметила:

- Есть один трюк, чтобы убедиться в том, насколько прямо сидишь - сверху вниз, а также спереди и сзади. Упритесь ладонью в пол, будто хотите вмять пол.

Комендант уперся рукой - но лишь слегка.

- Сильнее, - сказала я.

Он нажал чуть сильнее.

- *Сильнее!* - повторила я, стараясь подражать бабушкиному командному голосу.

Он надавил ладонью на пол изо всех сил, выпрямив локоть, тем самым помещая предплечье аккуратно над запястьем. Я прихватила его в обоих местах и сказала:

- Видите, как все отлично выстраивается - каждая часть над другой, все прямое, как стрела - если нажать? Теперь сделайте то же самое седалищем: жмите так, будто хотите промять задом пол.

Он последовал указанию, и вдруг голова его вознеслась вверх на пару дюймов; шея изящно выпрямилась над плечами; и, что самое главное, спина, с той самой зажатой точкой, выпрямилась, приподнимаясь над бедрами.

- Вот-вот. Точно. Иногда вам потребуется сделать парочку таких нажимов прежде, чем усесться, потому что спина поначалу будет лениться и ей будет хотеться ссутулиться до привычного положения, стоит только отвлечься.

- А что с ногами? - спросил комендант.

- Пусть будут, как есть сейчас - пока, во всяком случае - просто свободно переkreщенными. Можно вообще сидеть на стуле или скамейке, лишь бы стопы были плоско на полу, а спина, шея и голова - на одной линии. На данный момент важно, чтобы добиться самой выпрямленной и устойчивой позиции, на какую вы способны, чтобы ум не удирал в беспокойства о том, что там или сям больно или неудобно.

- А руки? - спросил он напоследок.

- Можете положить их на бедра, правую - на левое, а левую - на правое бедро, так, чтобы слегка соприкасались

большие пальцы. А если удобнее, можно просто положить их на колени, вверх или вниз ладонями, и сложить большой и указательный пальцы так, чтобы они слегка касались друг-друга кончиками.

Все это оказывает полезное действие на внутренние ветры, и позу можно совершенствовать по мере практики. Но это все -физическая сторона дела; по большей степени простукивание труб снаружи. Последняя и самая важная часть нашего с вами сидения заключается в том, какую позицию занимают сами мысли внутри.

- Я знаю! — воскликнул он, — Нужно сидеть неподвижно и стараться ни о чем не думать!

Я улыbnулась - так, как Катрин в свое время, когда я произнесла то же самое. Было столько всего, что можно было бы рассказать ему, и я не знала, каким временем мы располагаем. Но нам также необходимо было сосредоточиться, собраться. Дилемма, перед которой стоит каждый учитель.

- Есть множество способов собирать ум в такой сидячей практике, - начала я, - Почти все они включают попытку избежать думанья слишком о многом. Некоторые из них включают определенные мысли, которые мы обычно вообще не думаем. Но не думать ни о чем не есть конечная цель; в действительности, в этом заключается большущая сложность. Стоит быть очень внимательным и не уплыть в некое мечтательное состояние, в котором и впрямь вроде как лениво расслабляешься.

Мы же скорее желаем остаться в ясном - внимательном -собранном - счастливом - вовлеченном состоянии; как если бы мы смотрели представление, и оно такое увлекательное, что не слышишь даже то, что говорит сосед рядом. Чувствуете разницу? Это не то же самое, что ни о чем не думать, это думать о *чем-то*, настолько глубоко и с удовольствием, что может *показаться*, что и впрямь вряд ли о чем-то думаешь; и, разумеется, ум не бродит за всякими не относящимися к делу мыслями.

Он задумчиво кивнул. А потом заметил:

- Это так же, как при чтении хорошей книжки или слушании любимой песни. Почти забываешь дышать; иногда даже забываешь держать рот закрытым и ловишь себя на том, что уже пускаешь слюни - до того погружаешься. В таких случаях просто не думаешь ни о чем *другом*. Сильно отличается от того очумелого ощущения, какое бывает сразу после того, как проснешься, или перепил накануне... хм, не думаю, конечно, что ты знаешь, каково это.

Я и впрямь не знала. Но он понял, в чем штука, и понял как следует.

- Итак, нам необходимо выбрать мысль, хорошую мысль -мысль, на которой можно сосредоточиться, которая радуется. Такую мысль, которая пронесется вниз по вашему срединному каналу и выбьет пробку из бамбуковой трубки изнутри. Такую мысль, какую Мастер описывает так:

*Она оказывает тоже действие,  
Что и высвобождение, а потом и накопление  
Ветры, дыхания.*

### I.34

Вся штука в том, что это и есть тот самый способ работы изнутри, который дает те же самые плоды, что и множество усилий, приложенных извне. Внешние приемы - это позы, которые вы изучаете, или разные способы дыхания. Все они направлены на освобождение внутренних ветров из закоулков, в которых они зажаты, чтобы они накапливались в срединном канале. И это внутренний способ не есть не-думанье ни о чем; это думанье о чем-то, целенаправленно, очень собранно и радостно.

Комендант так и не спросил, что же это за мысль. Думаю, он уже знал, откуда-то, что даже глубже памяти. Он просто спокойно кивнул, и я мягко попросила его практиковать десять выдохов-вдохов и тихое сидение вплоть до нашей следующей встречи.

## Бескорыстная доброта

*Первая неделя июня*

Если встреча с мальчишками Бузуку на тропе было удовольствием, которого я ждала, то возвращение домой, к старухе-хозяйке было прямой тому противоположностью. Не то чтобы работа тяготила; я была привычна к тяжелому труду и старалась заработать и на свое содержание, и даже просто в карман моей хозяйке - из соображений чести. Но слишком часто, возвращаясь к себе под навес, я заставала там пристава, уже после его вахты, уже пьяным, где он просиживал за пустой болтовней со старухой. И слишком часто ловила я его взгляд на себе, и это путало.

- Это - доброта, - первое, что сказал комендант.  
 - Разумеется, это доброта, - согласилась я, без особого удивления, - Мастер говорит:

*Используй доброту;  
 Оно делает ум  
 Светлым и ясным,  
 Как чистая вода.*

I.33A

- Но как же ее использовать, когда я всего лишь сижу себе тихонько? - спросил он.

- На самом деле это одна из священнейших и мощнейших рекомендаций всех времен, - ответила я, - Она связывает воедино дыхание - родную сестру внутренних ветров, и одну из самых могущественных мыслей из всех возможных - *доброту*,

направляя их вместе в объединенную атаку в самое сердце забытых внутренних точек, заставляющих нас болеть и страдать.

- *Одну из самых* могущественных мыслей? - переспросил комендант. Я услышала, что за вопрос он хотел задать: Почему не начать сразу с *самой* могущественной?

- Поговорим позже и об этом, - сказала я, в точности как когда-то говаривала Катрин, - Всему свое время, - после чего мы прошли с ним через несколько привычных поз, почти как подмасливая ось телеги прежде чем забраться в нее и ехать. После того, как он передохнул и расслабился, я велела ему располагаться для тихого сидения. У него уже неплохо получалось, вплоть до вжимания в пол снизу - чтобы сидеть совершенно прямо.

Я им и впрямь гордилась, моим первым настоящим студентом, потому как ему уже было под силу то, что должен уметь делать любой успешный студент: он усваивал то, чему я его учила, отправлялся с этим домой и практиковал это самостоятельно, скромно, но постоянно, в меру собственных личных возможностей. Большого я даже не могла ожидать.

Когда он уже сидел совершенно неподвижно, а дыхание успокоилось и притихло, я сказала:

- Взгляните в центр груди изнутри- туда, где находится сердце. Внутри сердца есть крошечный красный язычок пламени, вроде верхушки горящей свечи. Это пламя- сила нашего эгоизма, привычки заботится только о себе и пренебрегать нуждами и желаниями других, - я выждала минутку, чтобы он это ясно понял.

- А теперь представьте, что сидите напротив пристава, у него дома, но он Вас не видит: Вы невидимка,- я снова замолчала.

- Загляните пристава в сердце. В самой его середине есть темное, застоявшееся озерцо черноты. Это его грусть, его боль; в этом причина его пьянства, это есть само его пьянство, - и снова молчание.

- Вы желаете навсегда забрать у него эту боль. Это и есть его сострадание, о котором мы с вами говорили; в этом заключена истинная причина, почему вы занимаетесь йогой. Вы решаете для себя, что хотите забрать эту черную боль так сильно, что готовы принять её себе, если только так и можно было бы его спасти, - молчание, долгое молчание. Сострадание даже воображаемое для нас крайне трудно.

- И вы вдыхаете ну допустим семь раз, семь долгих вдохов. С первым вдохом маленькое злое озерцо темноты в глубине сердца пристава начинает волноваться; оно поднимается и испаряется из его тела безобразным облаком темноты. И с каждым

следующим вдохом его вытягивает из груди, через горло,, и вон из тела через ноздри. Помня о том, что Вы готовы принять это облако в себя, примите все его пьяное безумие — темное облако— и продолжайте дышать, втягивая внутрь, приближая это облако к собственному лицу. А теперь держите его прямо перед собой, у самого носа, - Я выжидала, наблюдая за ним.

- А сейчас произойдет кое-что - довольно быстро, так что сосредоточьтесь хорошенько. Одним вдохом вы втянете темноту через нос, забирая ее себе. Это темнота проникнет в вас и через горло опустится в грудь, а затем медленно - очень медленно - приблизится к красному огоньку вашего эгоизма: к той части вас, которая не могла бы даже представить, что может принять хоть чью-то боль.

И тогда темнота медленно подплывет к краю пламени, и в тот миг, когда черное соприкоснется с красным, возникнет вспышка прекрасного золотого сияния, словно удар молнии, рассыпающий чистое золото. И в тот самый миг, просто потому, что такова была Ваша воля - поглотить и принять боль приставка как свою, пурпурное пламя вашего эгоизма погаснет навсегда. И в этом взрыве будет уничтожена боль приставка: уничтожено для него и для вас, навсегда. Ибо таковы сила и благодать бескорыстного сострадания к другим.

И вы должны знать эту силу и верить в нее. Важно, чтобы вы видели и знали, что та темнота была уничтожена, навсегда, в тот самый миг - даже прежде, чем вы снова вдохнете. А вы ведь всего лишь сидите здесь, рядом со мной, но внутри вас - только золотое сияние, наполняющее все внутри.

А теперь вдохните темноту и смотрите, как все произойдет.

Так он и сделал, и потом мы сидели в золотой тишине, долго-долго. Так долго, что одинокой слезе, скатившейся у него по щеке, хватило времени высохнуть.

Когда мы закончили, комендант счастливо и благодарно улыбнулся мне. А потом его взгляд на мгновение обратился к его рабочему столу. Ученики временами бывают совершенно прозрачны.

- Но это всего лишь первая часть, - сказала я твердо, - она называется «забирание» - забирание чьей-то боли, чьих-то неприятностей. Но теперь необходимо проделать вторую часть, называемую «отдавание». Забирание и отдавание - нужно проделать обе.

Он кивнул, уселся в подобающей позе и решительно вдавил зад в пол. Я едва удержалась от смешка. Учителство подчас было слишком серьезным занятием.



- Первая часть — это сострадание: забирая чужую-нибудя *боли*, - повторила я.

- Прошу прощения, - сказал комендант, - неужели так оно и есть? Неужели я могу забрать у пристава его боль подобным образом?

- Можете - и возьмете. Но не так, как Вам сейчас кажется. Важно понять, как вы *будете* это делать. Но это придет позже. Я обещаю.

А пока нам надо разобраться с отдаванием - с добротой; и Вам следует знать, что Мастер вводит понятие сострадания и доброты вместе, одновременно с другими могучими приемами освобождения ветром.

Если сострадание желает забрать боль, то доброта желает заполнить пустоту, оставшуюся после ухода боли: доброта желает оделить человека всем, чем бы он ни пожелал.

А теперь закрывайте глаза и снова представьте себя в доме пристава. Вы желаете наполнить его счастьем, теперь, когда ушла его печаль. Каким угодно счастьем, чем угодно из того, что, по-вашему, ему бы хотелось. Но у меня есть соображение по поводу того, какое счастье вы могли бы ему дать - нечто особенное, что покорит ваш эгоизм - чуть ли не самую мощную отрицательную мысль, забивающую каналы вашей спины.

- Опять *чуть ли не*, - проговорил комендант.

- Об этом позже, - снова заметила я.

- На этот раз давайте вообразим, что с выдохом вы отправляете гонца: ваше дыхание - это человек, и всякий раз когда вы выдыхаете, он подходит все ближе к порогу дома пристава. И этот человек..., - я никак не могла вспомнить, - какое бишь звание у вашего начальника, - спросила я.

- А этот... Ну, должно быть, столичный суперинтендант. Суровый тип, особенно когда я опаздываю с рапортами, - прошептал комендант, поглядывая вновь на свой рабочий стол.

- Еще немного, - сказала я, - итак, каждый выдох приближает суперинтенданта к дверям пристава, и вот он уже стучит. Пристав открывает дверь - чистенький, жизнерадостный, умытый и одетый с иголочки - с тех самых пор, как вы освободили его от пьянства.

Утреннее солнце сияет ему в лицо, и суперинтендант приветствует его и с радушным рукопожатием протягивает ему письмо. Пристав распечатывает его и чуть не падает от радости и неожиданности, потому что...

- Потому что что? - встрял комендант, уже почуяв, что это может быть за письмо.

- Потому что это - официальное распоряжение из министерства, объявляющее его новым комендантом, главой этого самого участка, - закончила я радостно.

У коменданта вытянулось лицо:

- Да как же это... Чем же в таком случае буду заниматься я? - выпалил он.

- Да дело не в этом! - воскликнула я, - Или может быть как раз в этом-то все и дело! Понимаете? Вы даете ему то, что больше всего сделает его счастливым, даже если - или *особенно* если -это та самая вещь, которая делает счастливым *вас*. то самое, что вы бы *приберегли для себя*.

Комендант, похоже, слегка запутался:

- Что-то я не понимаю, - промолвил он, - как все это связано с исцелением моей спины?

- Это в *прямую* связано с исцелением вашей спины..., - я едва спохватилась, что бы не назвать его болваном, что Катрин иногда себе позволяла.

- Подумайте, комендант! Ваш эгоизм ни к чему вас не привел! Вечная озабоченность собой не помогла вам даже уберечь собственное здоровье! Она пережимает ваши каналы, останавливает ветры, причиняет вам боль, делает вас несчастным, все более старит вас, и в конце концов заставит вас умереть - погруженного в озабоченность собой, защищающего эту самую никчемную ценность. Я раскрываю вам тайну! Я вручаю вам ключ! С ним вы все быстро исправите изнутри. Но вам придется отдавать и отдавать - и сдаваться!

Комендант вскинул брови и вытаращил глаза:

- Ну ладно, ладно! Уймись, девушка. А то, боюсь, пережмете себе канал.

Он был прав. Я проделала положенные десять вдохов и выдохов, успокоилась, и мы вместе произвели повышение пристава по службе, сидя в полной тишине. А потом, для закрепления изученного, мы отправились в дом к караульному и забрали из его сердца черное облако лени и апатии. Благодаря этому караульный стал столь сообразителен и энергичен, что суперинтендант, возвращаясь от пристава и наткнувшись на него, был настолько впечатлен, что немедленно забрал его в столицу своим протеже - по сути, проча его на свое место. Мы здорово повеселились; бесплатное легкое лекарство для внутренних ветров.

## Мы неверно понимаем мир

*Вторая неделя июня*

Я уже как-то говорила Вам о законе йоги всей жизни - когда начинает происходить нечто очень важное и хорошее, могучие нехорошие силы тоже оказываются побеспокоены и пытаются помешать хорошему. Быть может, это как-то связано с тем, что начинают открываться каналы. А может быть, это дурные каналы противоборствуют, сражаясь за собственное существование.

Как раз в ту ночь, после нашей с комендантом первой атаки на эгоизм изнутри, ко мне под навес пришел пристав, когда я уже спала.

Вечный зарычал, и я немедленно проснулась. Стояла поздняя и ветреная ночь: приближались летние дожди. Однако, благодаря почти полной луне, я в мгновение ока смогла различить пристава. Его запах - запах выпивки - казалось, в первый же миг заполнил собой всю комнату. Вечный уже было приготовился к прыжку, но я успела поймать конец веревки, за которую я его привязывала ради старухи хозяйки - от греха подальше.

- Не бойся, - раздался низкий смех пристава, - нечего бояться. Просто подумал, что мы могли бы поговорить и..., - его тень покачнулась в дверях, и он шагнул внутрь. В одной руке он держал глиняный кувшин, а другой шарил в темноте. Слишком поздно было урезонивать его.

Мы с Вечным повидали многое на своем веку. И у нас был особый знак на случай тревоги. Я выкрикивала слово «Вам!» на нашем с ним языке, после чего мы бросались наутек.

- Вечный! Вам! - выкрикнула я и вскочила с постели. Пристав неуклюже попытался схватить меня, но я увернулась, обрушив

на него ткацкий станок, и бросилась к двери. Вечный проскочил у приставы между ног, волоча за собой веревку, и вот мы уже неслись под лунным светом, направляясь к околице.

Пока мы бежали, я думала. Мы никак не могли направляться в сторону тюрьмы и главной дороги-, слишком много людей, да и рассвет не так далек. Но продираться через поля, с другой стороны, было не на много лучше: я по опыту знала, что нас легко было бы выследить по утру.

И тут я вспомнила нечто, что говорила когда-то моя бабушка, о том, что лучше всего прятаться на самом видном месте. Так что я остановилась у моста, совсем неподалеку от дома моей хозяйки, и мы вдвоем забрались под него. Мы сможем оставаться здесь, два, а то и три дня, как раз в том месте, откуда начнутся поиски. А когда они все уйдут достаточно далеко по вымышленным следам, мы отправимся потихоньку в Варанаси. Мне придется оставить книгу и мои записки. Я знала, что Катрин бы согласилась с моим решением. Я запишу все, что смогу вспомнить, когда мы доберемся до Учителя.

Мы ждали, поначалу в напряжении, а потом ненадолго задремывая. Через какое-то время я решила, что пристав, вероятно, отправился домой спать, допивая из кувшина. Я свернулась калачиком, сберегая тепло моего львенка все грудью, забравшись как можно глубже под мост.

Что-то разбудило меня, словно предчувствие. Я выглянула с той стороны, где встречалась тень от моста и лунный свет. И там, в молочном сиянии, я увидела крошечный серебристый завиток - белесый, свернутый змеей. Какое-то время я разглядывала его, пока не поняла, что это: другой конец веревки Вечного.

Я начала втягивать ее, но тут сверху со скоростью молнии показалась рука. Веревка натянулась струной, и тельце Вечного было вырвано у меня из рук и втянуто на мост. Я мигом выкатилась в темноту.

Я слышала, как Вечный хрипит, болтаясь в воздухе.

- Я убью его, - проговорил пристав.

- Я знаю.

- Ты сейчас же пойдешь со мной, назад в тюрьму. Обещай.

- Обещаю. Отпустите его.

И он бросает Вечного в грязь, дрожащего и захлебывающегося. Я спускаюсь за ним, вся дрожа, пытаюсь развязать веревку<sup>7</sup> на его шее. И он поднимает на меня взгляд беспомощных глаз, и я беру его на руки, как ребенка, и мы следуем за страшным приставом обратно в тюрьму.

Рано утром пристав ушёл. Через час он вернулся со старухой и, дождавшись коменданта, повёл её в кабинет. Никто даже не взглянул в мою сторону. Потом женщина отправилась восвояси, а комендант вызвал меня к себе.

- Тебя же предупреждали... - вздохнул он, выпроводив пристава и закрыв за ним дверь. - Я ведь ясно сказал - о побеге и не мечтай.

- Это был не побег, господин. Я убежала, потому что...

- Не побег, но убежала?

- Всё было не так, господин. Просто пристав... он был пьян. Он вошёл ко мне, когда я спала, и...

- Хватит! - сердито прервал он. - Я слышал совсем другое. Есть свидетели.

- Свидетели?

- Старуха видела, как ты убегала. Она сообщила пристава, и ему, к счастью, удалось поймать тебя, прежде чем... до того, как это сделал бы кто-то другой. Ты должна быть ему благодарна.

- Всё было не так, - тихо, но уверенно повторила я. Мной овладело странное спокойствие. - Они оба лгут.

Комендант нахмурился, пристально глядя мне в лицо, но правда была на моей стороне. Он опустил глаза.

- Разберёмся. Но пока у меня нет оснований не верить королевскому приставу и почтенной жительнице города. Поэтому... - Он грустно посмотрел в потолок, потом снова на меня. - Короче, я должен тебе объявить, что ты признана виновной в нарушении законов королевства, касающихся бегства из-под стражи, и поэтому будешь содержаться в тюрьме как преступница - столько, сколько потребуется.

Я была готова объяснять, возражать, возмущаться... Будь проклят этот дурацкий городишко с его тупыми полицейскими! Но спокойствие вновь разлилось в моей душе, и я промолчала. Всё иначе, чем кажется. Истинная причина глубже. Пришло время применить йогу на практике - так, как учил меня мой наставник.

- Понятно, - сухо произнесла я. - Преступница, заключённая в тюрьму. Насколько потребуется - наверное, очень надолго. Ну что ж...

Комендант с удивлением поднял брови.

- Похоже, ты не слишком-то беспокоишься.

- Беспокоюсь, - пожала я плечами. - Но не расстраиваюсь.

- Почему?

- Потому что это не изменит того, что происходит. Но кое-что другое - может. Значит, мне придётся кое-что сделать, чтобы его изменить.

- Что изменить?

Я спокойно огляделась, и из спокойствия сами собой родились слова:

- Мне... Мне придётся изменить вот это.

С непоколебимой уверенностью я обвела рукой вокруг себя.

Комендант тревожно огляделся.

- Изменить - это? - повторил он, наморщив лоб.

- Тюрьму, - пояснила я. - Изменить придётся тюрьму.

- Что? - удивился он. - Как так, изменить тюрьму?

Моя речь лилась легко и свободно, словно бы без моего участия.

- Я сделаю так, что тюрьма перестанет быть тюрьмой.

Комендант выпрямился, на лице его появилась лёгкая

улыбка.

- Ты хочешь сказать... То есть, ты постараешься внушить себе, что находишься не в камере, а где-то в другом месте?

Мой взгляд стал холодным, почти стальным, как у Катрин.

- Я совсем не это хотела сказать, комендант. Я сказала, что тюрьма *перестанет* быть тюрьмой, и выразилась, по-моему, достаточно ясно. Вы меня не поняли?

- Я понял... Понял, что ты сказала, но не то, что ты имела в виду.

- И если не поймёте, - резко парировала я, - то никогда не поймёте, что такое йога и как она на самом деле работает. В этом случае вы пронесёте свою боль в спине и все разочарования вашей жизни до самой могилы.

Он печально смотрел на меня, чувствуя, что я права. Как можно было оставить его в таком состоянии, беспомощным и одиноким? Несмотря ни на что, он был моим учеником, и между нами возникли особые священные узы. А ещё он был человеческим существом и испытывал боль, а такие узы вообще не имеют начала.

- Ничего, всё придёт, - вздохнула я. - Я научу вас. Теперь у нас времени сколько угодно... - Я помолчала, собираясь с мыслями. Мы переходили грань, за которой начиналась настоящая йога, и тут требовалась осторожность. - Вам придётся сейчас кое-что выслушать, а потом, уже без меня, подумать над этим.

Он деловито кивнул, словно подобные беседы при таких необычных обстоятельствах были ему не в новинку.

- В своей «Краткой книге», - я бросила взгляд на заветные страницы возле его локтя, - Мастер говорит:

*Мы неправильно понимаем наш мир —  
Вещи кажутся нам собой,  
Когда они нечто совсем другое.*

## II.5D

- В твоих словах всё меньше смысла. - В голосе коменданта появилась нотка раздражения. - Наверное, ты всё-таки расстроилась. Может, тебе нужно отдохнуть, подумать. Пожалуй, я позову...

- Тихо! - воскликнула я. Истина только ещё появлялась на свет, и заблуждение пыталось остановить её. - Тюрьма! Да, тюрьма... она тюрьма или что-то другое?

Он посмотрел на меня обиженно, потом задумался.

- Ну да, конечно. Как и всё на свете.

- А что это значит? - не отставала я.

- Ну... Тюрьма - это тюрьма. Как она может быть чем-то другим? Это место, куда ты попадаешь, если делаешь что-то плохое, и у тебя больше нет свободы - ты не можешь выйти за её стены.

- И, конечно же, - продолжила я, - тот, кто сидит в тюрьме, никогда не ощущает себя полностью свободным, а тот, кто находится снаружи, никогда не мучается сознанием абсолютной неволи. Таким образом, тюрьма никогда не станет волей, а воля - тюрьмой. Потому что... Потому что тюрьма - всегда тюрьма, - выдохнула я, перегнувшись через стол и посмотрев коменданту прямо в глаза. - А воля - всегда воля! - Я приблизила лицо вплотную к его лицу. - Или это только так кажется? - закончила я чуть слышно.

Потом я встала и посмотрела на него сверху вниз.

- Теперь можете звать пристава.

## Перо и ещё раз перо

*Третья неделя июня*

Я не стала надолго откладывать разговор с приставом. События заставили нас заняться настоящей йогой, тем, как она по-настоящему работает, и я не собиралась позволить чему-нибудь незначительному, вроде необходимости питаться, встать на нашем пути. Кроме, того, мне не хотелось, чтобы Бузуку и его мальчишки и дальше подвергались из-за меня опасности.

- Господин, - тихо сказала я, дотронувшись до руки пристава. Он вздрогнул от неожиданности и злобно вытаращился на меня. - Мне нужно что-то есть, я хочу найти способ заработать на хлеб.

Он кивнул, и его глаза вспыхнули хищным блеском.

- Достаньте мне ткацкий станок - какой-нибудь старый, мне всё равно. Пусть даже такой ветхий, как у старухи. - Он открыл рот, чтобы возразить, но я опередила его. Спасибо бабушке. - Если у меня в камере будет станок, я смогу делать настоящие хорошие коврики, как у нас дома, в Тибете. Они в пять раз толще, чем старухины, намного мягче и такие красивые, что просто трудно описать. Каждый из них принесёт вам больше денег, чем дюжина старых!

Пристав закрыл рот и задумался, подсчитывая в уме будущие доходы. Он был жесток, а может быть, просто страдал, что чаще всего и порождает жестокость, но уж во всяком случае не глуп.

- Пожалуй, это можно устроить, - протянул он неуверенно.

- И ещё мне понадобится пряжа, много клубков разного цвета.



Он поморщился. Одно дело продать коврик, и совсем другое - толкаться с женщинами на рынке, копаясь в клубках шерсти.

- Вы можете послать кого-нибудь из мальчиков, господин, — послышался из-за стены голос Бузуку.

- Заткнись! - прорычал пристав, но по его глазам я поняла, что добила своего.

Вскоре мальчики стали приносить мне в камеру отдельный поднос с едой, хотя, впрочем, куда меньший по размерам, чем тот, что доставался моему упитанному соседу.

На следующем занятии мы с комендантом некоторое время сидели в тишине, забирая и отдавая, чтобы помочь его подчинённым. Потом я целый час заставила его выполнять самые простые упражнения: разминать плечи, шею и суставы. Прodelав всё и отдохнув, он выглядел бодрым и посвежевшим, но затем снова помрачнел.

- А это... это разве йога? - спросил он.

Я рассмеялась.

- По крайней мере, ближе к йоге, чем то, что вы раньше делали. Я решила начать с упражнений, которые вы, возможно, раньше где-то видели, ведь иначе вы могли бы подумать, что я на самом деле ничего не умею, и тогда моя книга была бы навсегда для меня потеряна, и... - Наступила неловкая пауза. - На самом деле это просто другая часть йоги, - продолжила я. - Сегодня мы продолжим то, о чём говорили в прошлый раз, потому что оно лежит в основе йоги и помогает понять, как она работает. Если вы поймёте, ваша спина излечится, и вы - мы с вами - сможем вылечить и других.

Комендант внимательно рассматривал моё лицо. Потом сказал:

- Я рад продолжить тот разговор. По правде говоря, когда я дома стал думать о вещах, которые только кажутся собой, то опять ничего не понял, а вчера, когда ты говорила о них, мне казалось, что понимаю.

Я кивнула. Так бывает с каждым, кто впервые сталкивается с этой ключевой идеей, но то, что он хотя бы поработал над ней сам, уже хорошо. Дальше будет легче. Я задумалась, пытаюсь представить себе, что на моём месте сказала бы Катрин, ведь это была её любимая тема.

- Садитесь за стол, - сказала я наконец.

Мы устроились друг против друга. На столе лежал лист бумаги с неоконченным рапортом. Уж не про меня ли писал

комендант? Рядом — глиняная чернильница и перо, такое же, как у нас дома — просто тонкая палочка из зелёного бамбука, заострённая с одного конца. Свежие палочки стояли рядом на полу в стакане. И так же, как моя дорогая Катрин, я взяла одну из них и показала своему ученику.

- Что это за вещь? - спросила я.

- Как что? Перо.

- Перо... и всё?

- Ну да, конечно!

- Само по себе?

- Разумеется. Как и любая вещь, - пожал плечами комендант.

- Ну вот, вы это и сделали, - заключила я.

- Что сделал? - недоумённо спросил он, бросив осторожный взгляд в сторону.

- Вы всё переиначили.

- Переиначил?

- Переделали. То есть, не вы, а ваш разум. В самом начале «Краткой книги» есть строчки, которые, пожалуй, важнее всего в этом собрании мудрости. Мастер говорит:

*Йога учит, как не дать разуму  
Переиначивать вещи.*

## 1.2

- Я не пони...

- Му-у! Му-у! - Его слова прервало оглушительное мычание.

Я расхохоталась - впервые за несколько месяцев. В нашем

скучном мире всё же осталось немного волшебства! Подскочив к окну, я выглянула наружу. Там была большая чёрная корова: задрав голову, она пыталась ободрать последние зелёные листочки с мангового деревца, росшего у самой стены.

- Караульный! Ко мне! - заорал комендант.

Тот мгновенно влетел в дверь, словно всё это время стоял позади неё и подслушивал.

- Господин? - вытянулся он, ожидая приказаний.

- Караульный, выйдите во двор и уберите оттуда животное.

Я ничего не слышу из-за этого рёва!

Молодой человек задумчиво почесал ногу и двинулся прочь. Я снова взглянула на корову: громадная, чёрная, с длинными ушами, напоминавшими вороньи крылья, и большим выменем.

Корова была чрезвычайно настойчива и полна энергии - такая уж точно лягнёт, да ещё и нагадит сверху.

- Господин, - попросила я, - пусть пока останется. Она нам понадобится.

- Понадобится? Да ведь она мешает! - возмущился мой прилежный ученик.

- Да-да, понадобится, - решительно кивнула я.

- Караульный! - позвал комендант.

- Господин? - гаркнул тот, снова появившись в дверях.

- Приказ отменяется! Пусть корова остаётся.

- Но, господин, она же съест последнее дерево... Так точно, слушаюсь! - щёлкнул каблуками караульный, встретив суровый взгляд начальника.

- И ещё...

- Господин?

- Повернитесь кругом, выйдите отсюда, тихо закройте дверь, сядьте на скамейку напротив и ничего не делайте, совсем ничего - пока я вас не позову. Понятно?

- Так точно, господин! Сидеть и совсем ничего не делать. Слушаюсь!

— Караульный исчез, и мы с комендантом облегчённо вздохнули.

Я высунулась в окно, сорвала несколько мясистых листьев и бросила на землю, чтобы нашей гостье было чем заняться. Потом вернулась за стол и снова взяла в руку перо.

- Итак, ещё раз - это...

- Перо.

- И всё?

- И всё.

- Само по себе?

- А как же иначе?

- Теперь посмотрим. - То же самое когда-то произнесла Катрин, обращаясь ко мне. - Идите сюда.

Комендант вместе со мной подошёл к окну и выглянул наружу. Я бросила взгляд на его кудрявые чёрные волосы и крупные черты лица, только сейчас осознав, как похожи они с моим отцом. Сердце пронзила острая боль. Подумать только, целых три года - три долгих года я не видела своих родных!

Я прищёлкнула языком, подзывая корову. Она подняла голову и недоверчиво повела ушами.

- Ну, ну, я не трону тебя, - ласково проговорила я, - вот тебе ещё. - и протянула ей новое бамбуковое перо коменданта. Тот изумлённо поднял брови и открыл рот, чтобы остановить меня,

но было уже поздно. Массивный язык мелькнул в воздухе и исчез, мгновенно слизнув предложенное лакомство. Послышался хруст, и корова уставилась на нас, ожидая продолжения. Я бросила ей ещё пару листьев и снова уселась за стол вместе с учеником. Потом вытащила из стакана новое перо.

- Ещё раз - что это?

- Перо! - воскликнул он, уже несколько раздражённо.

- И всё?

- И всё!

- Само по себе?

- Само по себе.

- Значит, и для коровы оно - перо?

Комендант озадаченно нахмурился. Он бросил взгляд на окно и нервно облизал губы. Потом неуверенно проговорил:

- Ну., не знаю, можно ли так сказать. Не думаю, что корова видит его... э-э... как перо.

- Вот именно! - с жаром воскликнула я, стараясь воспроизвести тон и выражение лица Катрин, её ясный и жёсткий взгляд, от которого хотелось плакать. - Разве не очевидно, что с точки зрения коровы это нечто иное - совершенно иное? Вы же понимаете: для неё это просто еда!

- Ну... да. Наверное... - промямлил комендант.

- Наверное? Или точно? Для неё это совсем не перо, согласитесь!

- В общем, конечно... То есть... Да, так и есть, - кивнул он.

- Итак, вы считаете, что это перо, а корова считает, что еда. Так кто же из вас прав? Еда это или перо? Что это на самом деле? - настаивала я.

Помолчав растерянно, он, наконец, ответил:

- Не знаю, можно ли сказать, что кто-то из нас прав. Корове кажется одно, мне - другое... Наверное, можно сказать, что всё зависит от того, кто смотрит. - Он взглянул на меня, ожидая реакции. Но от меня не так-то просто было отделаться.

- Так это всё-таки не перо?

- Ну... не для всех, скажем так.

- Значит, не только перо?

- В каком-то смысле, да, - согласился он.

- То есть, не перо само по себе, так? Иначе оно было бы пером и для коровы! Я права?

- М-м... Пожалуй... То есть, да, конечно, ты права, - кивнул он, напряжённо размышляя.

Пора было ему помочь. Я показала на исписанный лист.

- Что это за бумага?
- Рапорт, - удивлённо ответил комендант. — В столицу, для начальника.
- Просто рапорт? Сам по себе?
- М-м... нет, - покачал он головой. - Его написал я. Взял чистый лист, стал писать, и тогда он стал рапортом. Сам по себе он бы им не стал.
- Я взяла в одну руку рапорт, а в другую - перо.
- Посмотрите, разве вы не видите? - Моё лицо горело, также, как лицо Катрин, когда она вела меня тем же путём. - Неужели вы не понимаете, что с пером всё происходит точно так же?
- Нет... не понимаю, - поморщился он, явно огорчённый тем, что не может разделить мой энтузиазм.
- Перо - оно такое же! Вы сами делаете его пером, потому что вы им пишете. Это просто тоненькая зелёная палочка, и больше ничего, но когда вы смотрите на неё и думаете о ней как о приспособлении для письма, тут-то она и превращается в перо... - Я сделала паузу, давая ученику возможность уловить мою мысль и продолжить её. И он оправдал мои ожидания.
- Ах, вот оно что! Ну да, конечно, теперь я понимаю... А корова... ведь она мыслит совсем по-другому - ну да, и её разум способен сделать из той же зелёной палочки только лишь еду! Если бы это было только перо, само по себе, тогда и корова не могла бы видеть в нём ничто другое - она и не подумала бы его съесть... - Комендант задумался, потом прошептал: - *Вещи не существуют сами по себе*. Потрясающе! Никогда бы не подумал! - Он ещё помолчал, потом озадаченно спросил: - Но какое это имеет отношение к моей больной спине?
- Очень большое, - ответила я.
- Об этом позже? - улыбнулся он.
- Подумайте пока сами, - кивнула я и вернулась в свою тюрьму, которая уже становилась не совсем тюрьмой.

## Там и здесь

*Четвёртая неделя июня*

- Вы помните, как я говорила о самой вредной мысли, которая запирает ветры в каналах и вызывает боль в вашей спине. Она ещё хуже, чем эгоизм, и, по существу, лежит в его основе. На самом деле именно эта мысль вызывает любую боль, физическую или душевную.

- Да, я помню, - кивнул комендант.

- Итак, что же это такое? Это тот самый образ мышления, который переделывает вещи, и Мастер говорит, что основная цель и смысл йоги - прекратить подобную практику.

- Ну... - задумчиво проговорил он, - остановить мысли, которые забивают каналы и вызывают проблемы со спиной и всем прочим - цель вполне понятная. В таком случае позы, то есть упражнения, которые для большинства людей и есть йога, просто помогают достичь этой цели - мы как бы стучим по трубам снаружи. В то же время мы прочищаем их изнутри, выправляя потоки мыслей-ветров...

- Так и есть, - подтвердила я, ожидая вопроса.

- Меня одно только беспокоит, - продолжал он. - Понятно, что сидеть в тишине и представлять, как забираешь чужую боль, а потом уничтожаешь её в своём сердце, очень полезно для внутренних ветров, поскольку они привязаны к мыслям. И дарить мысленно людям то, о чём они мечтают, тоже полезно. Однако я не вижу, какое отношение ко всему этому имеют рассуждения насчёт пера и рапорта. Ну, хорошо, мой разум заставляет меня считать бамбуковую щепку пером, а разум этой проклятой коровы заставляет её рассматривать ту же самую щепку в ка-

честве десерта. Таким образом, перо оказывается совсем не тем, что я думал, а значит, я всё время мысленно переиначивал вещи, считая, что они существуют сами по себе, без моего участия, тогда как на самом деле они лишь то, чем их делает моё сознание. Но что из этого следует? С добрыми мыслями всё понятно, а как мне действовать тут? Что может помочь мне исправиться, как помогают, к примеру, позы?

Когда комендант закончил, мы оба внезапно осознали, насколько он продвинулся вперёд. За всё время беседы его рука ни разу не дотронулась до поясницы. Мешки под глазами почти исчезли, сон налачился. Вообще, симптомы выздоровления куда труднее заметить, чем, скажем, начавшуюся боль в спине. Вот почему заслуги учителей йоги так редко бывают оценены по достоинству.

- Вам следует увидеть всю картину целиком, - улыбнулась я, - и тогда мы сможем наметить план действий, направленных на основную причину вашей боли.

- Я думал, что всё дело в каналах, - сказал он. - Каналы, внутренние ветры, забитые трубы и так далее. Разве не в этом основная причина?

- Есть причины, и есть причины причин, - ответила я. - Надо двигаться вглубь, тогда мы доберёмся и до основной. Давайте-ка начнём с самого начала - с материнской утробы.

Комендант внимательно слушал, пристально глядя мне в лицо.

- Итак, - продолжала я, - худший из способов мышления - думать, что вещи могут существовать сами по себе. Это и есть то, что Мастер называет «неправильным пониманием мира». Оно хуже всего, потому что само засоряет наши внутренние каналы и вдобавок вызывает другие плохие мысли, которые приводят к тому же самому, а закупорка каналов и вызывает все наши болезни, физические и душевные. В первую очередь вам надо понять, что привычка переиначивать всё окружающее есть у нас с самого рождения. Каждый получает её ещё в утробе матери. Фактически она тонко, почти незаметно *направляет* наше развитие, порождая уже на этой ранней стадии места закупорки каналов, поверх которых нарастает наша плоть...

- Подобно тому, как иней нарастает на ветвях дерева, повторяя их форму, - закончил за меня мой блестящий ученик.

Я одарила его сияющей улыбкой и продолжила:

- И уже в утробе, по мере того, как у нас появляются первые мысли, порождённые ощущениями тепла и тесноты, этот

вредный способ мышления входит в привычку и заражает все мысли и ощущения, которые у нас возникнут в течение всей последующей жизни. И только потом, когда он из зародыша превращается в существенный и активный элемент нашего сознания, мы даём ему специальное название - «самость» или «отдельность». Мастер так говорит об этом:

*Самость - это когда Сильное впечатление У того, кто видит что-то, От того, что он видит, Вызывает ощущение, Что каждый - сам по себе.*

## II.6

- Э-э, - протянул комендант, - как-то уж очень сложно...

- Это только так кажется. Я пока не буду объяснять, а вы не ленитесь, подумайте сами и объясните мне, что, по-вашему, имел в виду Мастер.

Молчание длилось довольно долго - мой ученик мучительно размышлял над тем, как он воспринимает окружающий мир. Бесценный момент в его жизни - не каждый человек, достигший зрелости, даёт себе труд задуматься о таких вещах.

- Кажется, я понял, - произнёс он наконец, заставляя себя привыкнуть к новой для него мысли.

- Я слушаю, - тихо сказала я.

- Ну... наверное, всё дело в силе впечатления - Мастер так и говорит. Когда ты в первый раз взяла перо и спросила меня, что это, я понятия не имел, что мой разум способен выкидывать такие штуки, то есть, делать простую палочку пером. Оно просто было там, - он показал на перо, лежавшее на столе, - а я здесь. - Его рука притронулась к груди. - Поэтому мы - перо, на которое я смотрел, и я, который смотрел на него - казались как бы... ну., сами по себе, отдельно друг от друга. Чувство отдельности было таким сильным... В общем, пока ты не проделала свой фокус с коровой, я не мог осознать, что только мой разум делает перо пером, тогда как в сознании коровы оно может быть лишь пищей.

- Замечательно, я и сама не смогла бы сказать лучше! - воскликнула я.  
- Теперь поразмышляйте ещё недельку, вам надо это как следует переварить.



- То есть, пережевать? - усмехнулся он. - Не превратиться бы в корову...

Я окинула его холодным взглядом, одним из взглядов Катрин.

- Постарайтесь поймать себя в тот момент, когда будете переиначивать вещи. Почаще напоминайте себе, что только наш разум заставляет нас видеть их такими. Они находятся в стороне от нас - там или здесь, - я показала рукой, - и поэтому мы думаем, что они таковы сами по себе, отдельно от нашего сознания... Попробуете?

- Попробую, - ответил комендант.

Его успехи так меня порадовали, что я отпраздновала этот день, доведя его упражнениями до седьмого пота. Впрочем, то, что учителю кажется удовольствием, не всегда приятно ученику. Вещи не всегда бывают тем, чем кажутся.

## Даже те, кто понимает

*Первая неделя июля*

- Давайте кое-что уточним, - сказала я, - насчёт идеи самости.

- Давай, - с готовностью согласился комендант. По тому, как он оглядел комнату, было видно, что прошедшая неделя не прошла для него даром.

- Вы понимаете, что когда я говорю о «самости» или «отдельности», то есть об ошибке, которую мы постоянно делаем, думая о вещах. Я имею в виду все окружающие вещи, то есть, и перо, и стол, и всё остальное, не только вас самого.

- Да, конечно, - кивнул он, — но ко мне самому и другим людям это ведь тоже относится?

Это было утверждение, не вопрос. Я ждала продолжения.

- Взять к примеру караульного, он так медленно говорит, так нудно... Когда я его слушаю, то готов сойти с ума от нетерпения - пока дождёшься конца фразы, успеваешь забыть начало. Ему обязательно нужно разложить всё по полочкам, переходя последовательно от одной простой мысли к другой. Никакой оригинальности, никаких неожиданных поворотов... И в то же время я думаю, что кто-то другой может счесть такой способ выражения признаком уверенности и прямоты. Например, его мать. Таким образом, разум человека заставляет его видеть теми или иными и других людей, не только вещи. И даже себя самого. Значит, люди в той же степени не сами по себе, что и предметы, их окружающие?

- Совершенно верно, - ответила я, - и мне придётся рассказать вам нечто важное, хотя сегодня мы должны заниматься

совсем другим. Помните, что мы говорили о каналах солнца и луны? Тех, которые проходят по спине по обеим сторонам от срединного канала?

- Помню. Они заполнены плохими, вредными мыслями, и чем сильнее наполняются, тем больше зажатых точек создают.

- Правильно. Теперь вы узнаете о них больше. Когда мы смотрим на окружающие предметы и думаем, что они сами по себе и наш разум тут ни при чём, то тревожим тем самым мысли-ветры в канале солнца, вредя своему здоровью и душевному спокойствию. Когда то же самое мы думаем о людях и их мыслях, в том числе о себе и своих мыслях, то воздействуем на ветры в лунном канале, и душить нас начинает он.

Глаза коменданта выпучились от напряжения, будто он слишком плотно пообедал. Я дала ему некоторое время, чтобы прийти в себя. Он даже сглотнул пару раз, но затем взгляд его прояснился.

- Но мы... большинство из нас... с самого рождения, если верить твоим словам, - думаем именно так, и никак иначе, - удивлённо выдохнул он.

- Вот именно, - кивнула я, - и задыхаемся в этих вредных мыслях всю жизнь, начиная с утробы матери. Вы никогда не задумывались, почему люди стареют?

Комендант долго молчал, осознавая значение моих слов. Я не мешала ему: семя, заложенное сейчас, когда-нибудь превратится в самый прекрасный из всех цветов.

- Ну что ж, вернёмся к нашей сегодняшней теме, - сказала я наконец. - Вы очень удачно подняли вопрос о караульном - о том, каким он представляется вам, и каким - своей матери. Так кто же всё-таки прав: вы или она? Перо перед нами или еда? - Я показала на стол, где лежала зелёная бамбуковая палочка.

- Всё зависит от того, кто наблюдает, - ответил он, явно гордясь своей сообразительностью. - Иными словами, караульный сам по себе ни то, ни другое, но для других людей может быть и тем, и другим.

Я одобрительно кивнула и принялась объяснять дальше:

- Однако, когда мы сталкиваемся с вещами, которые для нас важны, то есть заставляют нас испытывать сильные чувства - например, вызывают боль или удовольствие, - тогда ощущение, что они есть лишь то, что они есть, сами по себе, резко набирает силу и начинает вредить. Тогда неправильное понимание мира

и идея самости перерастают в целый неправильный способ мышления, и это Мастер называет «укоренением»:

*Укоренение происходит  
Незаметно, само собой  
Даже у тех, кто понимает,  
И становится всё сильнее.*

## II.9

- Когда что-нибудь вас сильно раздражает, - продолжала я, - например, манера речи караульного, вам очень трудно сохранить в памяти мысль о том, что только ваш разум заставляет вас видеть всё таким образом - даже если вы это ясно понимаете. В таком случае вам стоит остановиться и поразмыслить, сказать себе, что дело обстоит точно так же, как и с пером, потому что... - Я сделала паузу.

- Потому что есть пример совершенно иного отношения к тому же самому: матери караульного такая манера, наоборот, нравится, - закончил за меня комендант. - Значит, то, как он говорит, само по себе не плохо и нехорошо. Мой разум видит одно, а разум матери - другое.

- Вот именно, однако мы склонны забывать обо всём этом, когда радуемся или, наоборот, огорчены, и тогда прежнее непонимание снова возникает - незаметно, само собой. Мы начинаем ощущать манеру речи человека как раздражающий фактор, сам по себе, вне всякого отношения к нашему разуму, и это чувство укореняется в нас. В то же время, если вам наступят на ногу, вы расстроитесь куда сильнее, чем если ударитесь сами. Так же точно, если всё время помнить, что виноват во всём не караульный, а ваш собственный разум, вы очень быстро справитесь со своим раздражением...

- Потому что плохие мысли не будут забивать каналы и вызывать боль, - добавил комендант.

- Верно. Однако даже те, кто понимает, склонны об этом забывать: их ощущения нарастают, становятся сильнее и тогда... - Я умолкла.

- Об этом позже?

- Позже, - кивнула я. - Поразмыслите недельку, потом продолжим.

И мы принялись забирать, отдавать и выполнять позы, не отступая ни на шаг от ежедневного распорядка.

## Кулак и молния

*Вторая неделя июля*

Наше следующее занятие было очень важным: мы должны были подняться на совсем другой уровень. Поэтому после привычного сидения в тишине с забиранием и отдаванием я заставила коменданта сперва выполнить все положенные позы, и сама при этом большей частью молчала, ограничиваясь лишь подсчётом его вдохов и выдохов и не задавая слишком быстрый ритм. Я знала, что он получит от таких упражнений лишь удовольствие и ощутит свежесть и бодрость, необходимую для продолжения беседы о том, как на самом деле работает йога.

- Итак, вы поняли, - начала я, - что наше врождённое непонимание окружающего мира поднимается на новый уровень, как только нам что-то кажется очень приятным или, наоборот, неприятным. Мы можем потерять контроль над собой даже в том случае, если понимаем, что происходит, и меньше всего думаем в такие моменты о том, что виноват во всём наш собственный разум, который заставляет нас видеть вещи в определённом свете. Мы сами расшибаем себе ногу, но воображаем, что на неё кто-то наступил, и это ошибочное ощущение в нас укореняется, запуская, в свою очередь, весьма неприятную цепочку последствий. Мастер говорит:

*Поддаваясь приятному,  
Мы начинаем любить.  
Поддаваясь неприятному –  
Ненавидеть.*

- Таким образом, если вы убеждены, что в ваших болезненных ощущениях виноват кто-то другой, например, караульный, манера речи которого неприятна сама по себе, без вашего участия, то у вас немедленно возникает неприязнь по отношению к этому человеку. И наоборот-, как только в вашем разуме укореняется мысль, что тот или иной человек сам по себе хорош, независимо от вас, у вас появляется сильное расположение к нему..

- А разве плохо кого-нибудь любить? - перебил меня комендант.

- Я этого не говорила, - возразила я. - И Мастер тоже. Каждый из нас любит, более того, должен любить. Мы восхищаемся красотой: любимся закатом, цветами, улыбкой ребёнка...

По лицу коменданта пробежала тень.

- Нам всем понравится, — продолжала я, - если ваш пристав излечится от пьянства, а караульный - от апатии, и кто нас за это посмеет осудить? И что плохого в том, что нам ненавистна ваша боль в спине, или, если уж на то пошло, вся боль, существующая в мире, и мы хотели бы навсегда уничтожить её? Наоборот, в этом и есть главная цель йоги, именно поэтому мы здесь - ваше сердце подсказывает вам, что это так. Нет, дело тут не в самих чувствах любви и ненависти, речь идёт об особой любви и особой нелюбви - когда мы любим или не любим что-то *неправильно*. Мы неправильно ощущаем удовольствие и боль, думаем, что они существуют сами по себе, и когда эти мысли укореняются, забываем, что только лишь наш разум заставляет рассматривать что-то как приятное или неприятное.

Последовала долгая пауза.

- И всё-таки я не вижу разницы, - непонимающе нахмурился мой ученик. - Неважно, сами по себе существуют удовольствие и боль или их создаёт наш разум - всё равно мы всегда будем любить удовольствие и не любить боль.

- Нет, не всё равно, - хмыкнула я, ощутив, как во мне просыпается Катрин, овладевая моим языком, моим разумом, всем моим существом. - Если вы сами расшибли себе ногу, вы станете бить себя за это кулаком в лицо?

Комендант слушал меня как замороженный, только сейчас осознавая смысл моих слов.

Сила порождает ответную силу. Когда одно дерево вырастает выше, чем другие, с неба падает молния и поражает его. Мой ученик вплотную подошёл к пониманию глубинного смысла йоги - и тут внезапно всё пошло вкривь и вкось.

Поздно вечером пристав ушёл и долго не возвращался. Когда он снова появился, я услышала *его* шаги уже сквозь сон. Он не пошёл, как обычно, спать в боковую комнату, а сел на скамейку у стены. Луна уже взошла, и её бледный свет падал в окно на мою подстилку. Фигура пристава оставалась в темноте, но я слышала, как он отпивал из кувшина, ставил на скамейку, снова отпивал... И ещё я чувствовала его пристальный взгляд, обращенный на меня. Потом раздался шорох - он поднялся на ноги. Меня пронизал страх. Пристав подошёл вплотную к решётке, я могла различить его искажённое лицо, красные огоньки в глазах, полосы теней от бамбуковых прутьев на его одежде. Он протянул руку к двери, отодвинул засов и вошёл. Панический страх заставил меня сжаться в комок.

- Теперь не убежишь, - злорадно прошипел он, шагнув вперёд.

Я забилась в тёмный угол, прижавшись к стене, как кошка. Пристав стоял в полосе лунного света, постукивая по полу дубинкой.

- Поди-ка сюда, - произнёс он угрожающим тоном. - Ты ведь уже знаешь, что это такое... - Дубинка резко ударила в пол.

Я отчаянно замотала головой. Мои длинные чёрные волосы мелькнули в лунном свете, и в тот же момент конец дубинки толкнул меня в живот, заставив вскрикнуть от боли.

- Ко мне! Живо! - заревел он.

Моё тело била крупная дрожь, я едва могла соображать, но твёрдо знала: пока дышу, не двинусь ни на шаг.

Ж-жих! - дубинка свистнула в воздухе и ударила меня поперёк лица. Я машинально облизала губы, почувствовав вкус крови. Из-за стены послышался яростный лай Вечного.

- Сюда! Живо! - в бешенстве орал пристав, размахивая дубинкой.

В тумане, уже начавшем окутывать моё сознание, промелькнула мысль, что надо прикрыть лицо и голову, как учил Бузуку. Я отвернулась и забилась ещё дальше в угол, стараясь увернуться от ударов. Тогда озверевший тюремщик схватил меня за волосы и потащил к себе, выдирая целые пряди, но я изо всех сил сопротивлялась, скорчившись и обхватив руками голову.

- Рави! Рави! - завопил Бузуку из соседней камеры. - Что вы делаете!

Ж-жих, ж-жих, - удары дубинки раз по спине следовали один за другим, сопровождаемые яростными проклятиями пристава. Вечный заходился лаем, жалобно подвывая, будто чувствовал

мою боль. Бузукутряс прутья решётки, истошно вопя: «Нет! Нет!» Я же тихо погрузилась в глубины своей памяти, где надёжно покоилась «Краткая книга» Мастера, и принялась в такт ударам напевать про себя священные стихи. Где-то на второй главе мой мучитель, очевидно, выбившись из сил, уронил дубинку и поплёлся, шатаясь, в свою комнату.



## Жизнь полна страданий

*Третья неделя июля*

Комендант явился на рассвете. Караульный молча подвёл его к моей камере, дверь которой так и осталась открытой. По-прежнему скорчившись, я лежала на полу, там, где упала, рядом с брошенной дубинкой.

Приоткрыв глаза, я увидела ноги коменданта. Послышался голос Бузуку, однако теперь он почему-то звучал совсем иначе. Слова падали ровно и холодно, будто их произносил не обыкновенный преступник, а королевская особа:

- Комендант... если у вас осталась... хоть капля порядочности... вы накажете вашего подчинённого. Прямо сейчас!

Комендант с шумом втянул в себя воздух. В поле моего зрения появилась его рука, сжавшая дубинку — так сильно, что костяшки пальцев побелели от напряжения. Потом я услышала, как он в бешенстве выволакивает пристава из его комнаты и тащит ко мне, не обращая внимания на полусонные протесты. Грубо брошенный на пол, мой ночной мучитель оказался рядом со мной. Он задыхался и дрожал всем телом, лицо было искажено страхом.

- Встать! - прозвучала резкая команда.

Пристав лишь зажмурил глаза и помотал головой. Я всё ещё не могла пошевелиться и по-прежнему видела лишь ноги коменданта и конец ужасной дубинки, на которую он опирался.

- Встань и разденься! Это приказ! Живо! - снова выкрикнул комендант.

Пристав лишь трясся, не открывая глаз. Карающая рука вновь опустилась, одним движением разорвав рубашку у него на спине. Конец дубинки исчез из виду.

- Нет! - простонала я в пол, пытаюсь повернуть голову. На этот раз получилось - я увидела красное свирепое лицо коменданта и поднятую дубинку.

- Нет! - снова выдохнула я, глядя ему в глаза, и его гнев обратился на меня.

- Молчать!

- Нет, не буду, - прошептала я. - Вы мой ученик, и я вам говорю: положите дубинку.

Лицо коменданта побелело от бешенства.

- Главный здесь я, понятно?

Я покачала головой.

- Вспомните йогу. Вспомните, что заставляет вас видеть его таким.

- Я всё вижу сам! И видел достаточно! - заревел он, занося дубинку для удара. Я рванулась вперёд, прикрыв пристава своим телом, как родное дитя, и ощутив под собой тёплую дрожащую плоть. В ноздри ударил запах перегара.

- Вон! Слезь с него! - теперь даже голос коменданта было трудно узнать, он вопил, словно ребёнок, зашедшийся в истерике.

- Вспомните наши уроки! - крикнула я.

- Нет, это ты запомни! - Дубинка ударила в пол рядом со мной.

Комендант всхлипнул и набрал в грудь воздуха... - БУДЬ ПРОКЛЯТА! - Дубинка опустилась на мою спину... - ТВОЯ! - Опустилась снова... - ЙОГА! - Опустилась в третий раз.

Мои глаза заволокла пелена боли, но я слышала, как, отбросив своё оружие, он с рыданиями выбежал на улицу. Я прислушалась к тёплому биению жизни в дрожащем теле, на котором лежала, ощутила горячую кровь, вновь заливающую израненную спину, и позволила себе расслабиться среди этого тепла. Через некоторое время пристав зашевелился. Он осторожно выбрался из-под меня, подполз на коленях к двери и уже снаружи обернулся, прижавшись к бамбуковым прутьям и вглядываясь сквозь них, словно сам был в тюремной камере, а я снаружи.

Я закрыла глаза и вернулась к книге Мастера, к тому месту, на котором остановилась ночью:

*Воистину,  
Вся наша жизнь  
Есть страдание.*

## Сосуд

*Четвёртая неделя июля*

Весь тот день я пролежала на животе в своей камере. Меня страшно мучила жажда. Наконец пришёл караульный, помог мне приподнять голову и дал напиток. Глаза у него были заплаканные, и он был один. Я заснула и проснулась лишь поздно вечером, услышав шаги, вернее, почувствовав их щекой, прижатой к полу. Послышался голос, это был пристав, но я была в таком состоянии, что уже ничего не боялась.

- Девочка, ты... не бойся меня.

Я попыталась взглянуть на него, но не смогла, увидев лишь глиняный кувшинчик и блюдце, которые он поставил на пол.

- Не шевелись, я всё сделаю, - продолжал он, бережно приподнимая мои волосы и отделяя их от засохшей массы крови и гноя, покрывавшей спину. Потом я почувствовала, как его пальцы отделяют от воспалённой кожи обрывки платья. - Сейчас будет больно, приготовься. Ничего не поделаешь, это нужно... Я умею... - сбивчиво проговорил он, - я знаю, как надо... как лечить, - и стал поливать мне спину остро пахнущей жидкостью.

Это была тростниковая водка, которая обжигала как огонь, но у меня не было сил даже кричать. Затем пристав взял блюдце и стал медленно накладывать на мои рубцы что-то холодное, такое холодное, как лёд на вершинах моих родных гор, распространявшее аромат сандалового дерева и свежего масла. Закончив, он прикрыл мне спину куском чистой белой ткани, встал и снова взял в руки кувшин. Вскоре я услышала бульканье - он

выливал остатки водки в дырку в стене, служившую отхожим местом. Потом его шаги стали удаляться. Я спокойно заснула, и мои раны начали заживать.

Комендант снова появился лишь на третий день. Первым делом он заглянул ко мне в камеру, где я сидела на полу, и спросил, достаточно ли я поправилась, чтобы дойти до кабинета и поговорить. Я молча кивнула.

Он сел за стол, я устроилась напротив, с трудом выпрямив спину. Сделав вид, что не заметил, комендант начал.-

- Ну что ж, я ещё немного поразмышлял о тех идеях, и... - он осёкся, встретившись со мной взглядом.

- Вы думаете, господин комендант, что мы сможем так вот просто всё забыть и двинуться дальше?

Его лицо налилось краской, он потупился. Наступила неловкая пауза.

- Да, конечно... Я очень сожалею, что... что ударил тебя.

Через некоторое время наши глаза снова встретились, и я отвернулась к окну.

- Дело не в том, что вы меня ударили, — медленно проговорила я, собираясь с мыслями. - Главное не это... - и снова замолчала. - Дело не в вашей ошибке. Их делает каждый ученик, на то он и ученик. В противном случае и учитель бы не понадобился. Так что ошибки, подобные вашей, в порядке вещей, и настоящий учитель относится к ним спокойно. Нет, дело в другом... - Я задумалась, потом внезапно поняла. - Это то, о чём говорит Мастер в своей «Краткой книге»:

*Другой способ -  
Это попросить Мастера  
О благословении.*

123

- Другой способ... для чего? - поднял брови комендант.

- Другой способ достичь высших целей йоги: как раз перед этими строками Мастер Патанджали перечисляет некоторые способы достичь истинного счастья и физического совершенства. А потом вдруг он говорит: «Вы можете добиться того же самого, всего лишь попросив Мастера о благословении».

- Я думал, что Мастер - это он, - удивился комендант, - разве существует какой-то другой?

- Он говорит о том Мастере, который есть у каждого ученика: о его собственном учителе.

Я почувствовала, что в очередной раз задела гордость коменданта, а гордости ему было не занимать. Таковы, наверное, все способные ученики, и задача учителя в том, чтобы вытащить их гордость наружу, обработать хорошенько с помощью своей особенной дубинки и вложить обратно в сердце уже в виде здоровой уверенности. Этим мне и предстояло заняться.

Брови коменданта вновь поползли вверх.

- Ну, не знаю... - начал он, - не думаю, что мог бы называть тебя Мастером, ведь ты же ещё почти девочка.

- Нет, конечно, я не Мастер, - спокойно кивнула я, стараясь сдерживать вспыхнувшие эмоции. Он удовлетворённо кивнул в ответ. - Но я... я ваш учитель.

Он подозрительно прищурился, ожидая подвоха. Действовать следовало осторожно.

- Ты меня учишь немного, это верно, - сухо признал он. - Но только потому, что я сам попросил тебя и сам организовал эти... эти, скажем так, встречи.

Я с трудом заставила себя улыбнуться. Он даже не назвал их занятиями.

- Выходит... то есть, вы хотите сказать, что на самом деле главный здесь вы, потому что вы сами решили заниматься, а меня просто использовали для занятий, фактически наняли, так что я просто... в каком-то смысле, я ваша служанка, а вовсе не учитель.

В его глазах зажглись злые огоньки. Он молчал. Похоже, я попала в точку.

- Вот в этом и есть главная проблема, - мягко сказала я, изо всех сил стараясь быть услышанной. - Видите ли, йога... йогу нельзя так изучать. Будь это даже какая-нибудь дорогая школа, моя школа, куда вы приходите и платите за уроки, вы никогда не овладеете йогой, а я, как бы ни старалась, не смогу вас обучить, пока вы не станете относиться ко мне как к учителю, то есть с уважением, с глубоким уважением. Я не хочу сказать, что учителя - это некие совершенные существа, которым ученики должны слепо подчиняться. Каждый учитель - всего лишь сосуд, внутри которого находится нечто куда более высокое и прекрасное, чем его собственная личность. Вы знаете, что йога уходит своими корнями в далёкие, очень далёкие времена, она существовала задолго до того, как Мастер написал свою книгу. С тех пор эти знания передавались от учителя к ученику, переливаясь

из сосуда в сосуд, в течение многих столетий. Они сохранялись не в книгах, а в живых людях, в словах, прикосновениях и мыслях, которыми те обменивались - ни одна, даже самая лучшая книга, на такое не способна. Значение книг огромно, они поистине бесценны, собирая в себе опыт, завоёванный за счёт усилий и страданий, ошибок и открытий многих поколений, - так насколько же ценнее живые слова учителя! Что бы мы ни думали о нём, как о личности, какие бы слабости и недостатки в нём ни видели, он для нас - единственная дверь в сокровищницу живого опыта бесчисленного множества его предшественников. Каждый учитель - даже такой молодой и неопытный, как я - несёт в себе знания, которые неизмеримо старше его самого. Мой сосуд наполнен тем же самым бесценным содержимым, которое когда-то влил в Мастера Патанджали его собственный Мастер, а он, в свою очередь, передал ученикам. В этом смысле я тоже Мастер, ваш Мастер, потому что я вас учу.

Комендант хотел что-то сказать, но я остановила его, подняв руку.

- Не поймите меня так, что я ваш наставник в религиозном смысле - вы не должны мне кланяться, делать подношения и всё такое прочее. Я лишь хочу сказать, что вы должны уважать меня - уважать не ради меня, а ради себя самого, как, например, вы уважали бы доктора, который лечит вас всю вашу жизнь, начиная с младенческих пелёнок... Так вот, когда пациент или ученик испытывает такого рода почтение или уважение к своему доктору или учителю, в какой бы области ни происходило обучение, в их отношениях возникает нечто особенное, происходит настоящее чудо. Мастер называет это «благословением». Вся энергия знаний и духовных ценностей, которые люди старательно накапливали из века в век, не давая угаснуть, передаётся следующему поколению и вспыхивает с новой силой. Вот тогда-то и происходит настоящее лечение, йога начинает работать. В противном случае, если вы будете относиться ко мне так, как сейчас - я не говорю о той ошибке в моей камере, а об уважении ко мне как к учителю, вашему учителю, - вы никогда не подниметесь на новый уровень. Однажды вы просто-напросто потеряете интерес к йоге и займётесь чем-нибудь другим, так и не почувствовав её настоящих возможностей. Не говоря уже о... - Я сделала паузу, давая возможность коменданту закончить самому.

- Не говоря уже о моих подчинённых, - вздохнул он, опустив глаза, — чью боль теперь стало ещё труднее... не замечать.

Сила правды и гордость отчаянно боролись в его душе. Я с волнением ждала, молясь в душе за победу светлых сил. Прошло несколько минут, которые показались мне вечностью. Наконец глаза его прояснились, и я поняла, что мы победили.

- Караульный! - крикнул он.

Дверь распахнулась. Ввалившийся в неё караульный споткнулся и грохнулся наземь. Неловко поднявшись, он со смущённым видом отряхнул брюки.

- Господин? Э-э... прошу прощения.

- Ничего страшного. Пристав на месте?

- Так точно, господин! Э-э... вообще-то он тут рядом, за дверью... господин.

Комендант раздражённо закатил глаза.

- Пусть войдёт.

Караульный и пристав почтительно подошли к столу. Пристав был абсолютно трезв, но далось это ему, явно нелегко: лицо побелело, руки дрожали. Он украдкой покосился на дубинку, стоявшую в углу.

- Значит, так... - начал комендант. - Я... мне нужно кое-что сказать, и вы... В общем, я хочу объявить это сейчас, чтобы и вы тоже слышали.

Застыв на месте, его подчинённые молча кивнули. У меня было впечатление, что за всё время службы они впервые беседовали вот так, втроём.

- Итак, - продолжал комендант, - я хочу сказать, что... э-э... - судорожно сглотнув, он перевёл дыхание, поднял голову, глядя то ли на потолок, то ли куда-то дальше, потом, решившись, быстро проговорил: - Я хочу сказать в вашем присутствии, что глубоко сожалею о том, что случилось в тот день, когда... когда я вышел из себя и... - Он снова запнулся. Я хорошо понимала, как ему трудно. - Взял дубинку и ударил... моего учителя... - Главное было сказано, остальное пошло легче. - Моего учителя... э-э...

Он резко остановился, поморщившись. Мне стало страшно, я бросила взгляд на вытянувшихся в струнку подчинённых, они тоже с опаской взглянули на меня.

- Послушай, - выпалил комендант, - послушай, я даже не знаю твоего имени!

От неожиданности я даже не сразу ответила.

- Ну... Пятница.

- Да нет же! - рассердился он. - Какой сегодня день, я знаю! Имя! Как тебя зовут?

- То есть... я хочу сказать... - смущенно пробормотала я, - это меня так зовут... Пятница.

Комендант непонимающе наморщил лоб. Потом до него, наконец, дошло.

- Ах, вот оно что! - рассмеялся он. - Ну ладно, в общем, вы поняли, - повернулся он к подчинённым, - что я... я извиняюсь... извиняюсь перед Пятницей - моим учителем.

Двое мужчин стояли, раскрыв рты от изумления. Обретя прежнюю уверенность, комендант заорал:

- Эй, вы! Вам что, нечего делать? По местам, живо! Крутом, марш!

Караульный и пристав вывалились в дверь также поспешно, как и вошли. Мы с комендантом занялись забиранием и отдаванием, а потом я назначила ему серию упражнений, которые должны были заставить его тело ныть не меньше, чем моё.



## Гордость и падение

*Первая неделя августа*

Неделей позже, когда я входила в кабинет, туда ворвался, протиснувшись мимо меня, караульный. Я болезненно поморщилась: несмотря на ежедневные занятия йогой, моим ранам требовалось время, чтобы окончательно затянуться.

- Свинья! - выкрикнул караульный.
- Что-о? - прорычал в ответ комендант.
- То есть... Свинья, господин! -Что?
- Свинья! Большая свинья, господин...
- Какая ещё свинья?
- Огромная, господин! Прямо на крыльце. Мы не можем её прогнать.
- Чёрт побери, караульный, если вы не можете справиться даже со свиньёй...
- Но она очень большая!
- Если она такая уж большая, — усмехнулся комендант, -попросите помощи у пристава - пусть он выйдет и займётся ею, как... как он привык.
- Комендант опасливо покосился в мою сторону.

Караульный нерешительно топтался на месте, открывая и закрывая рот.

- Но... господин, - наконец, решил он, - пристав уже там... на месте инцидента.
- Тогда... в таком случае скажите ему, что... ну, вы понимаете... короче, пускай действует! - Комендант принял важный вид и снова посмотрел на меня. Однако караульный всё не унимался.

- Но это невозможно, господин! Видите ли, пристав... понимаете, он... Он сжёг свою дубинку, господин. - Он смущённо оглянулся через плечо, проверяя, не слышит ли пристав. По-видимому, тот и без дубинки умел отлично справляться с теми, кому не хватает ума держать язык за зубами.

- Да будь оно всё проклято! - загремел комендант и в бешенстве выскочил за дверь. Мы с караульным последовали за ним. Оказавшись на крыльце, он решительно отодвинул пытящего пристава в сторону и, нагнувшись, обхватил руками назойливое животное. Свинья и в самом деле поражала своими размерами.

- Господин! - испуганно воскликнул караульный.

- Ваша спина! - подхватил пристав.

Однако комендант, не обращая внимания, опустил на корточки, отлично выполнив одну из сидячих поз, без особого труда поднял свинью и отнёс её на дорогу. Вернувшись, он с широкой улыбкой отряхнул руки, потом демонстративно закинул ногу на перила крыльца и стал подтягивать шнурки башмаков. Лица подчинённых светились восхищением.

- А теперь вернёмся к занятиям, - многозначительно подмигнул он мне, и мы двинулись обратно в кабинет, оставив на крыльце поражённых зрителей.

- Вам не следовало этого делать, господин, - проговорила я, когда дверь за нами захлопнулась. - Совсем не следовало.

Комендант взглянул на меня с удивлением.

- Но это было совсем не трудно... Моя спина в отличной форме, ты сама знаешь.

- Спина тут ни при чём, я говорю о ноге. О вашем хвастовстве. Зачем вы закинули ногу на перила?

- Да нет, я не то чтобы хвастался... - начал он оправдываться.

- Нет, хвастались! - одёрнула его я. Потом задумчиво потёрла подбородок. Как бы это лучше объяснить? - Встаньте, пожалуйста, сюда. - Он послушно сделал шаг вперёд, оказавшись в центре комнаты, где обычно выполнял позы. - Я хочу, чтобы вы поняли одну вещь, - начала я. - Это называется «концентрация». Начнём с Позы Воина - той, где вы стоите, широко расставив ноги, согнутые в коленях, и вытянув руки в стороны.

Он принял позу, и я продолжала: - Прежде всего, отметьте свои ощущения. — Я и так знала, что он чувствует: напряжение в ногах, затруднённое дыхание - глаза его бегали, то и дело останавливаясь на моём лице. Он ждал, когда испытание закончится.

- Держите голову прямо, и шею тоже - как можно прямее. Посмотрите на свою ладонь и не отводите глаз. — Он посмотрел. Это длилось целый вдох и выдох. - Теперь сфокусируйте взгляд на пальцах... — Ещё вдох и выдох. - Теперь на кончиках пальцев. - Два вдоха и выдоха. — На ногтях... - Ещё вдох и выдох. - Теперь на ногте только среднего пальца... - Ещё два. - На кончике ногтя, там, где он закругляется. - Три вдоха и три выдоха. - Отлично, теперь можете расслабиться.

Комендант вопросительно посмотрел на меня.

- Вам ни разу ещё не удавалось выдержать эту позу так *долго*, - сказала я. - Вдвое дольше, чем обычно.

Он задумчиво поднял брови.

- А я и не почувствовал.

- Вот что даёт концентрация, - удовлетворённо кивнула я. Как говорит Мастер,

*Устремлять разум  
На предмет –  
Это концентрация.*

### III. 1

- Выбрав предмет и сконцентрировавшись на нём, вы стараетесь удержать своё внимание, остаться с предметом. Тогда ваша концентрация закрепляется, и об этом Мастер говорит в следующих строках:

*Оставаться с предметом  
Длительное время –  
Это закрепление.*

### III.2

- Постарайтесь понять сам принцип. Помните, что тело и разум встречаются глубоко внутри каналов, и ваши мысли движутся там, словно всадники, оседлав внутренние ветры... Обычно наши мысли движутся беспорядочно туда-сюда, перелетая с предмета на предмет, как мухи. Дотронутся до одного, пробудут на нём мгновение, потом летят к другому - и так весь День. Такое беспокойное порхание неминуемо отражается на внутренних ветрах, которые в результате скапливаются в местах закупорки, ещё сильнее затягивая узлы и в конечном счёте

нанося вред тем частям тела, которые находятся поблизости. Вот почему люди, чья ежедневная работа требует постоянного переключения внимания с одного предмета на другой, начинают со временем жаловаться на одно и то же: неполадки с сердцем, язву и даже облысение - всё это связано с определёнными местами заторов и вызвано именно сменой объекта концентрации. И вот почему спокойные периоды времени, когда мы можем просто посидеть, сосредоточившись на чём-то одном, например, на хорошей книге или любимой музыке, действуют на нас так благотворно. Концентрация и её закрепление на предмете просто-напросто успокаивают внутренние ветры, и тогда... - Я сделала паузу.

- Напряжение в пережатых местах ослабляется, освобождается срединный канал, и счастливые мысли могут снова двигаться свободно, - закончил за меня мой ученик.

- Вот именно, - кивнула я. - Таким образом, концентрация и закрепление внимания действуют на каналы подобно позам йоги. Вы можете пользоваться и тем, и другим: простукивать трубы снаружи с помощью поз и правильного дыхания и одновременно прочищать их изнутри, успокаивая ваше сознание и направляя его на избранный предмет - и это сделает ваши упражнения куда эффективнее. Ваша спина станет здоровее, и разум тоже. Вам лишь требуется выбрать объект концентрации. Как правило, это часть вашего тела, на которую вы и так смотрите - к примеру, палец - однако годится и просто пятно на стене. Полезнее всего будет, если вы сумеете сузить область вашего внимания до предела, сконцентрировавшись на кончике ногтя или крошечной точке. Старайтесь обязательно удерживать взгляд на одном и том же месте всё время, пока выполняете позу - это самый лучший способ сконцентрировать также и мысли, а потом, когда вы, например, будете сидеть в тишине или просто заниматься работой, требующей сосредоточенности, привычка к концентрации и её закреплению окажет вам неоценимую услугу. Люди, которые это умеют, всегда добиваются лучших результатов, чем остальные, и вдобавок получают от работы куда больше удовольствия.

Комендант задумчиво кивнул, наморщив лоб.

- И ещё одно, - добавила я. - Постарайтесь при этом расслабиться. Если вы хмуритесь, когда концентрируете внимание, то тем самым переживаете очень важную точку между бровями, где сходятся каналы.

Он попробовал расслабить лицо, но само усилие сделало морщины ещё глубже. Ничто не даётся сразу. Я улыбнулась.

- Вы, наверное, задаёте себе вопрос, при чём тут свинья?

- Большая свинья! - улыбнулся он в ответ.

- Понимаете, дело в том, что концентрация и закрепление внимания - это палка о двух концах. Если вы сосредоточились на чём-то вам безразличном, например, на дырке в стене, то уже сможете легче успокоить свои мысли-ветры. Если пойти дальше и сосредоточиться, скажем, на самой точке закупорки, или, что ещё лучше, на какой-нибудь доброй мысли - о том, как вы помогаете приставу или караульному, - то вы получите гораздо больший эффект. Ну и, наконец, как говорит дальше Мастер, можно сделать ещё один шаг и сконцентрировать внимание на основных идеях, вроде той, с пером - на том, как остановить вредные мысли, текущие по боковым каналам. И всё это надо делать, не прекращая выполнение поз. Тут мне нужно будет ещё кое-что вам объяснить, но...

- Об этом позже? - усмехнулся он.

- Совершенно верно. А теперь предположим, что вместо одной из этих правильных вещей вы закрепили внимание, к примеру, на вашей ноге - на том, как высоко вы можете её поднять и с каким восхищением на вас будут смотреть окружающие...

Комендант покраснел и опустил глаза.

- И тогда, - продолжала я, - вы сами пошлёте плохие мысли, вызванные чувством гордости и соперничества, по направлению к вашей ноге, на которой вы сосредоточились. Понимаете? - Он серьёзно кивнул.

- Получится, что ваш собственный разум, ваши собственные мысли начнут подрывать ваше физическое здоровье, вредить той самой части вашего тела, которой вы так гордитесь! В конце концов наступит момент, когда дурные мысли и связанные с ними ветры наберут такую силу, что в этом месте возникнет новый затор, который при ведёт к болезни - вы растянете мышцу, вывихнете сустав или же просто-напросто обнаружите на лице новые морщины... - Я помолчала. - Не зря ведь говорят, что гордость предшествует падению. Дело не только в тщеславии - мол, я стану с помощью йоги стройнее и сильнее - это, конечно, плохо, но ещё не всё. И не только в том, что такие мысли отвлекают от главной цели - вылечить себя, чтобы потом помочь вылечиться другим. Главное то, что заниматься йогой, ставя перед собой неправильные Цели, узкие и эгоистичные, значит напрямую вредить самому себе и подрывать сам смысл йоги...

— Итак, никакого больше хвастовства? — строго прищурилась я.

- Э-э... я постараюсь, - кивнул с улыбкой комендант, и мы, посвятив необходимое время забиранию и отдаванию, чтобы помочь нашим подопечным, принялись вместе выполнять позы, которые становились всё более сложными.

## Залог здоровья

*Вторая неделя августа*

Однажды ночью, когда пристав давно ушёл спать и в участке всё замерло, я вдруг встрепенулась. В темноте слышался неясный шум - казалось, будто пищит от боли какая-то зверушка. Моё сердце забилось, я обратилась в слух, пытаюсь понять, откуда доносятся звуки. Неужели из камеры Бузуку? Испугавшись, что произошло какое-то несчастье, я рискнула тихонько подать голос:

- Бузуку! Бузуку, ты спишь?

Странные звуки смолкли, теперь слышалось лишь пыхтение.

- Бузуку, с тобой всё в порядке?

На полу в соседней камере кто-то завозился, однако ответа не последовало. Я попыталась вспомнить, что сегодня было на обед. Мальчики готовили нам еду сами и иногда перебарщивали с маслом и острым перцем, но в этот раз, кажется, всё было в порядке.

- Бузуку! - прошептала я снова, чуть громче. - Что случилось? Я могу помочь?

- Всё в порядке, - ответил он наконец совершенно нормальным голосом. - Да, ты можешь мне кое-чем помочь...

Последовала загадочная пауза. Я ломала голову, пытаюсь угадать, что от меня требуется. Расковырять перегородку между камерами, чтобы пробраться к нему? Выломать оконную решётку, выбраться и позвать на помощь? Или...

- Мне нужно... - смущённо проговорил он. - Подскажи, пожалуйста, как мне сделать эту проклятую Западную Растяжку. Сижу я вроде бы так, как ты говорила, вытягиваю ноги, но едва

могу дотянуться до колен, не говоря уже о пальцах ног. Тут что, есть какая-нибудь хитрость? Ты не думай, я никому не проговорюсь, разве что ты сама разрешишь. Я невольно хихикнула.

- Ах, Бузуку, Бузуку... Ну, откуда ты знаешь, что я говорила о Западной Растяжке? Неужели здесь даже стены имеют уши?

- А ты как думала? - хмыкнул он. - Давно пора было догадаться. Так... сейчас вспомню... Средняя камера... Приложи-ка ухо к стене в двух локтях от пола и в полутора от угла, где дырка.

Я сделала, как он сказал, и раскрыла рот от изумления, услышав громкий храп - по-видимому, из комнаты пристава. Он слышался так ясно, будто я стояла совсем рядом.

- Бузуку, это просто чудо! Я слышу пристава!

- Даже странно, - усмехнулся он. - Последние недели его ночью почти не слышно, спит как младенец. В другой раз я бы подумал, что ему не на что купить выпивку, но теперь, с твоими ковриками, в деньгах недостатка нет... Даже не помню, когда я в последний раз ел так сытно.

- Ну что ж, Бузуку, — снова хихикнула я, - наверное, потому твои ноги и выросли так, что до них не дотянуться, - и стала объяснять ему, как лучше выполнить позу. Так начались наши тайные ночные уроки, однако, во время основных занятий я стала разговаривать осторожней, учитывая, что моя аудитория оказалась несколько шире, чем предполагалось.

В следующий раз, когда мы с комендантом, покончив с забиранием, отдаванием и позами, сидели как обычно и беседовали, я вдруг вспомнила о том, что забыла сказать неделю назад.

- Вы знаете, в идее концентрации есть ещё один важный момент. Нужно понимать, что концентрация на тщеславных мыслях по поводу стройности и ловкости, которую дают занятия йогой, на самом деле задерживает ваш рост...

- Да, я понимаю, - кивнул он. - Я сразу почувствовал, что ты права - как только услышал.

- Вот и славно, но только в самой по себе радости или здоровой гордости по поводу своих успехов нет ничего плохого. Если вы регулярно занимаетесь йогой, ставя перед собой правильную цель, и при этом выглядите и чувствуете себя лучше, то гордиться этим можно и нужно. Окружающие видят вас и восхищаются вашими успехами, и это тоже хорошо, потому что ваш пример вдохновляет их.

Комендант кивнул, его лицо сияло, взгляд был светлым и ясным. Насколько же этот человек изменился за последнее время!



- Однако тут важно не переступить некую грань, — продолжала я. - Все мы слабы, и наша здоровая гордость легко может перейти в обычное тщеславие, приобрести оттенок соперничества. Надо следить за тем, что мы думаем о других людях, занимающихся йогой. Допустим, вы занялись ею, чтобы побудить кого-то другого, к примеру, пристава, тоже излечить себя, и вот он, наконец, приступил к занятиям и у него получается просто здорово, лучше, чем у вас. Тут-то и начинается самое интересное. Если ваши мотивы чисты, вы будете восхищаться успехами другого и помогать ему, если же вы уже поддались тщеславию, то воспримете их как угрозу и расстроитесь, и эти плохие мысли, эта зависть начнёт засорять ваши каналы и сводить на нет ваши собственные достижения. Понимаете?

- Да, - скривился комендант, - и должен признаться, что у меня мотивы смешанные: подавая пример своим людям, я всё-таки хочу произвести на них впечатление.

- Не вы один, - покачала я головой. - В конечном счёте, все наши взлёты и падения связаны с борьбой мотивов.

Он открыл рот, чтобы задать вопрос, но я почувствовала, что обсуждать это пока рано.

- На самом деле сегодня я собиралась поговорить о другом, - поспешно продолжила я. - За идеей концентрации скрывается ещё одна. Вы сможете сосредоточиться лучше, если...

- В твоей йоге больше слоёв, чем в луковице, - рассмеялся комендант. - Едва мне начинает казаться, что мы добрались до последнего, до самых основ, как ты сдираешь его и показываешь мне новый. Интересно, там вообще существует дно? — И мы хором произнесли сакраментальное «позже».

- Так или иначе, о концентрации и о том, как она действует на каналы и внутренние ветры, можно говорить ещё очень долго, - продолжила я, когда мы закончили смеяться. - Обычно концентрацию представляют себе упрощённо. Казалось бы, чего проще - взял и навёл глаза на предмет, как на мишень. На самом деле перед этим надо ещё многое сделать. Вы не просто «цепляете» объект взглядом, а выбираете его из других, подобно тому, как ищете друга в толпе незнакомых людей - не наталкиваетесь на него сразу, а осматриваетесь, исключая одного за другим тех, кто вам не нужен, как бы выпальваете сорняки или просеиваете зерно. С концентрацией то же самое. Даже если ваш объект - просто пятно на стене, вам всё равно приходится сперва присмотреться к тому, что вас окружает и исключить из поля зрения лишнее. В «Краткой книге» это называется

«отключением» сознания от внешнего мира. Оно требуется для достижения идеальной концентрации, когда ваше внимание устремляется в одну точку. Вот что говорит об этом Мастер:

*Учись отключать разум  
От физических ощущений.  
Избавившись от связи  
С внешними предметами,  
Разум сможет постичь  
Свою истинную природу.*

## II.54

- Существует много уровней такого «отсеивания» лишнего, имеющего целью выбрать один-единственный предмет. - Я окинула взглядом комнату. - И один из них приходит в голову сразу, как только видишь всё это.

Комендант тоже осмотрелся и удивлённо поднял брови - он так привык к своему кабинету, что ничего не увидел.

- Здесь просто свалка! - Я обвела рукой груды пыльных документов, кучи мусора по углам, немые чашки и тарелки, расставленные везде, где только можно.

Он снова посмотрел по сторонам, на этот раз более медленно. В его глазах было полное равнодушие.

- Разве небольшой... э-э... беспорядок в моём кабинете имеет отношение к занятиям йогой? - пожал он плечами.

- Да, Мастер думает именно так, - кивнула я.

*Прежде всего  
Нужна аккуратность.*

## II.32A

Коменданта это, похоже, не очень убедило, однако он был весьма неглуп и не ленился размышлять. Я знала, что стоит объяснить ему всё до конца, и он поймёт.

- Это имеет отношение к каналам и их прочистке снаружи, - начала я.

- Простукиванию, - улыбнулся он, побарабанив пальцами по столу.

- Вот именно. Мы уже знаем некоторые способы - это позы йоги и ровное сознательное дыхание. Внутренние и внешние

силы постоянно взаимодействуют, влияя на внутренние ветры и их движение. Вы частенько утомляетесь на работе, и ваши каналы засоряются, вызывая боли в спине и прочие неприятности. Вы становитесь раздражительным, что ещё усугубляет закупорку, и в результате начинаете относиться ко всему небрежно. В частности, это отражается на общей аккуратности. Отсутствие чистоты и опрятности, беспорядок вокруг - верный признак того, что и во внутренних каналах у вас не всё ладно: мысли-ветры перепутаны и скомканы, и появление новых точек закупорки и новых проблем со здоровьем - не за горами. Я грустно покачала головой, потом улыбнулась.

- Поэтому существует один очень простой и действенный способ обратить себе на пользу это взаимодействие внутренних и внешних факторов: просто-напросто взять и навести порядок вокруг себя! Если место, где вы живёте, работаете или, что особенно важно, занимаетесь йогой, чисто и опрятно, это сразу же благотворно отразится на внутренних ветрах... -Я сделала паузу.

- Тогда каналы освободятся, позы заработают лучше, и я стану сильным и здоровым, — закончил мой ученик.

- А кроме того, если в комнате будет меньше мусора, вам придётся куда меньше отсеивать, достигая концентрации. Гораздо проще отыскать друга в компании десяти человек, чем в целой толпе, особенно, если эти десять выстроены в ряд, а не толкаются как попало. Вы значительно облегчите свои усилия, и это будет работать постоянно, изо дня в день. Ваши внутренние ветры сразу получают облегчение... Ну, а потом, когда в комнате будет порядок, можно пойти ещё дальше. Мало просто расставить вещи - надо их как можно больше выбросить! Половина того, что загромождает наши дома, просто не нужно или бывает нужно очень редко. Казалось бы, никакого вреда от него нет -лежит и никому не мешает - однако это не так. Если я сейчас скажу: «Подумайте о вещах, которые ест у вас дома...» - Я остановилась, давая ему возможность вспомнить. Он задумчиво пожевал губами. - Перед вашим внутренним взором тут же возникнет бесчисленное множество предметов, и это доказывает, что они не просто лежат, а занимают часть вашего сознания - иначе бы вы их не помнили. А хранилища нашего сознания далеко не безграничны, хотя мы редко об этом думаем. Как только вы приобретаете новую вещь, засоряющую ваше жилище, её образ так же точно засоряет ваш разум, что немедленно отражается на внутренних ветрах, каналах и точках закупорки...

- Ты хочешь сказать, — перебил меня комендант, — что чем больше ненужных вещей вокруг меня валяется, тем хуже обстоят дела со спиной, настроением и всем прочим?

- Вот именно! - воскликнула я. - А когда вы выбросите лишнее из своего дома, поступите точно так же со всем, что вы делаете, со своим образом жизни. Откажитесь от того, что вы всё равно не успеете как следует сделать - это даст вам возможность сосредоточиться на главном. Избегайте слов, без которых вполне можно обойтись: в компании хороших друзей - а другие вам не нужны - можно и помолчать, понимая друг друга без слов. Откажитесь от избыточной стимуляции ваших физических ощущений: лишней пищи, лишних новостей, лишних развлечений и плотских утех. Они сами по себе неплохи и полезны для здоровья, но в разумных количествах - тогда вы сможете, опять же, сконцентрироваться на них и испытать истинное наслаждение. А разум ваш тогда получит необходимую свободу, и вы сможете направить его внутрь себя, на свою собственную природу. Концентрация, созерцание, закрепление внимания - это лучшее лечение для каналов, внутренних ветров и, в конечном счёте, вашего здоровья и душевного состояния. Это тоже в своём роде чистота и опрятность, только внутри вас.

Комендант кивнул, но его глаза смотрели куда-то вдаль, поверх моей головы. Я поняла, что его мысли направлены на что-то другое. Потом он снова посмотрел мне в глаза.

- Ну что ж... - Голос его слегка дрогнул. - Думаю, мне придётся хорошенько поработать у себя дома, прежде чем... м-м...

- Прежде, чем что? - спросила я, не имея понятия, что он имеет в виду.

- М-м... ну, прежде чем ты придёшь ко мне в гости на следующей неделе, - со смущённой улыбкой объяснил комендант. - На обед, - добавил он сухо.

## Два приглашения

*Третья неделя августа*

Я всё ещё не вполне пришла в себя от неожиданного приглашения коменданта, когда три дня спустя караульный подошёл к моей камере и протянул сквозь решётку свёрток, обтянутый белой тканью и грубо, по-мужски, перевязанный бечёвкой.

- Комендант сказал... э-э... - промямлил он, - что... м-м... сейчас вспомню... Он велел мне передать точно и заставил повторить... Да-да, вот... Он сказал, что ты можешь надеть это в пятницу вечером, но только если захочешь. - С этими словами, покраснев совсем по-детски, он повернулся и поспешил спрятаться в боковой комнате.

Я отошла в дальний угол - не тот, где была дыра - и, повернувшись спиной к решётке, что было единственным способом остаться наедине, принялась старательно распутывать тугие узлы. Для узника даже обыкновенная бечёвка - величайшая ценность, а времени у него сколько угодно. Аккуратно развязав и разгладив своё приобретение, я наконец взглянула на сам свёрток. В нём был большой кусок превосходного бледно-голубого шёлка - такой тканью индийские женщины обычно обтягивают бёдра, когда хотят принарядиться, и в дополнение к нему - полоска тонкой ткани в тон, надеваемая сверху. В тот же вечер, когда стемнело, я примерила обновку - она оказалась как раз впору. Ткань была не новая, но очень чистая, и я сразу испытала тёплые чувства к женщине, которой она принадлежала. Хотя я хорошо понимала, что лишние вещи отвлекают нас от познания самих себя, было очень приятно почувствовать на своём теле что-то свежее и изящное, тем более, что в доме

коменданта меня ждал, по-видимому, важный разговор, и выглядеть надо было достойно.

Комендант сказал мне быть готовой к вечеру назначенного дня, поэтому свой обычный набор поз я выполнила ещё до рассвета, чтобы воспользоваться темнотой. Потом, одевшись во всё новое, набросила сверху обычные лохмотья и так провела весь день, несмотря на душающую жару. Днём я, как могла, умылась чашкой воды и до самых сумерек страшно нервничала в ожидании. Пристав и караульный тоже явно были не в своей тарелке и неловко топтались в коридоре, не зная, куда себя деть. Даже Бузуку как-то необычно ворочался в своей камере. Я пыталась напевать про себя строки из «Краткой книги» Мастера, как всегда делаю, чтобы скоротать время, но каждый раз сбивалась, дойдя до второй главы. Потом порылась в углу и достала припрятанное блюдо с остатками мази, которую принёс тогда пристав. Мои раны уже полностью зажили, и даже шрамы почти исчезли, но масло всё ещё сохраняло аромат сандала.

И вот он появился - в сверкающем белизной мундире с красным кушаком, положенным по рангу, - и мы, словно в фантастическом сне, торжественно двинулись бок о бок в канцелярию, где стоял длинный низкий стол, окружённый циновками, а на стенных полках теснились папки с документами. Караульный почтительно вытянулся у двери, а пристав, порывшись на полках, достал толстую книгу.

- Я хочу, чтобы всё было оформлено по всем правилам, - распорядился комендант.

Пристав взглянул на него, потом на меня. Преобразившееся лицо его, лишённое даже намёка на грязные мысли, дышало свежестью, словно голубой шёлк моего нового наряда. Он кивнул, открыл нужную страницу и сделал запись о том, что комендант забирает меня из тюрьмы по служебной необходимости. Тот расписался, потом подошёл караульный и приложил к бумаге палец в чернилах, поставив рядом крестик, обозначающий его подпись. Выпрямившись и взглянув со значением на своих подчинённых, комендант произнёс:

- Я забираю... моего учителя, Пятницу, к себе домой для того, чтобы... - он надолго замолчал. - Потому что я хочу рассказать ей... - он снова сделал паузу и взглянул на пристава, - рассказать ей о том, что случилось... случилось раньше. Полагаю, это будет полезно... полезно всем нам. Здесь, в тюрьме... в общем, тюрьма - не очень подходящее место для таких бесед. Всем понятно? Вы... вы со мной согласны?

Подчинённые хором кивнули, и мы с комендантом вышли в коридор и спустились с крыльца. Пристав и караульный провожали нас печальными глазами, словно детишки, оставленные дома одни. На\*дороге я остановилась и с тоской посмотрела через плечо. Комендант улыбнулся.

- Возьми его с собой, если хочешь.

Просияв, я бегом бросилась назад. Не успела я вымолвить и слова, как пристав молча спустился по ступенькам, зашёл за угол, вывел оттуда на верёвке моего маленького льва и передал верёвку мне в руки.

На улице нам встречались люди, вышедшие подышать по вечерней прохладе или купить овощей на ужин. Они почтительно приветствовали коменданта и вежливо уступали дорогу, с любопытством разглядывая Вечного и меня. Однако мы все трое испытывали такое удовольствие от прогулки, что почти не обращали на них внимания.

Комендант жил в красивом доме с белёными известью стенами в самом конце улицы. Дальше, сколько видит глаз, расстились живописные зелёные пастбища. Внутри всё было просто: небольшая гостиная с очагом, крохотная кладовая и спальня с двумя окнами, из которых открывался вид на зелёный холм и долину.

Комендант сразу принялся готовить еду. Я молча смотрела, как он старается, наслаждаясь приятным вечером и глядя своё маленькое сокровище, свернувшееся, как в прежние счастливые времена, у меня на коленях. Хозяин дома явно готовил не в первый раз. По тому, как он возился с горшками, понемногу, выверенными движениями добавляя специи и делая паузы, чтобы дать настояться вкусу, можно было многое сказать о его воспитании. Он явно происходил из хорошей семьи, по крайней мере, зажиточной. Странно. Такой человек должен иметь жену, детей и пару-тройку слуг... Почему же он живёт один?

Мы ели молча, и не потому только, что кроме йоги нас, по существу, ничего не связывало - каждый из нас собирался с мыслями, ожидая важного разговора. Наконец, комендант разлил по чашкам превосходный сладкий чай, сдобренный специями, составил остальную посуду - очень аккуратно! - на край стола и устремил на меня серьёзный взгляд.

- Нам нужно поговорить, - начал он. - Я хочу спросить тебя кое о чём. Перейдём прямо к делу - у нас не так уж много времени.

Я молча кивнула, радуясь компании своего львёнка и предстоящему разговору.

- Ты вылечила мне спину, - сказал он, - поэтому прежде всего я хотел сказать тебе, как я благодарен. Честно говоря, я уже махнул на всё рукой и готов был терпеть эту боль или даже худшую до конца жизни. А теперь у меня не только не болит спина, но я чувствую себя как будто моложе, мне не было так хорошо уже долгие годы, и не только телесно, но и здесь... - Он приложил руку к сердцу.

Я снова серьёзно кивнула, с радостью принимая его благодарность. Повернув голову, он долго смотрел в открытую заднюю дверь, выходящую на изящно выстроенное крыльцо с навесом. Потом снова взглянул на меня. Лицо его было печально.

- И всё-таки есть вопрос... довольно простой вопрос, который я должен задать... о йоге. Очевидный вопрос... думаю, потому люди и забывают о нём.

Я знала, о чём он спросит. У этого человека была безошибочная интуиция.

- Видишь ли, - продолжал он, - я знаю, что ты вылечила меня - спину и частично даже душу - с помощью своей йоги. Однако я не могу не думать о том, какой в этом смысл, то есть, в конечном счёте. Давай посмотреть правде в глаза. Какая разница, поправилась моя спина или нет - ведь так или иначе я буду стареть, даже если позы и всё остальное помогут мне стареть медленнее и лучше использовать то здоровье, которое осталось. Рано или поздно всё равно заболит что-нибудь другое, что-нибудь откажет. Сколько бы силы ни давала мне йога, я начну сдавать - год за годом, день за днём, - и мы оба это знаем. Однажды, каким бы дисциплинированным и сознательным я ни был, я всё равно брошу йогу, потому что просто не смогу делать упражнения, и тогда... тогда я умру, как умрём все мы... и я не уверен, что йога тогда будет для меня что-нибудь значить. Боюсь, в конце мне всё покажется бессмысленным, ненужным... - Он запнулся и опустил глаза. Я поняла, что сказано ещё не всё.

- Не подумай, что я неблагодарный, - наконец произнёс он почти извиняющимся тоном, - но... В общем, у меня есть свои причины так говорить. Кое-что я просто не в состоянии изменить, потому и задаю этот вопрос. - Он встал, подошёл к полке над очагом и достал папку в лакированной деревянной обложке. Раскрыв её, протянул мне.

Внутри оказался пожелтевший листок бумаги с рисунком. Это был портрет девушки с прекрасными длинными волосами



цвета воронова крыла и изящно поднятыми кверху уголками глаз, как у тибетских женщин. Как у меня. Внезапно я начала что-то понимать.

- Я не хотел, жениться, - сдавленно произнёс он. Потом его словно прорвало. - Я хотел... хотел остаться с дядей, он был для меня всем. Мы жили там, на севере, где холмы переходят в горы — те горы, которые связывают ваши земли с нашими, Гималаи. Дядя... понимаешь, он был не такой, как все. Он жил в маленькой хижине, сложенной из камня, и чтобы добраться до неё, надо было долго идти по холмам. Он жил один и занимался... занимался йогой - совсем как ты, понимаешь? Как в старину: не просто позы, а сидением в тишине и... и даже книга, «Краткая книга» Мастера у него была такая же. И показывал он мне всё, совсем как ты - дыхание, концентрацию... даже начал учить читать на санскрите, языке предков. Вот почему я смог прочесть название твоей книги, и вот почему я так хорошо понимаю... чувствую то, что ты говоришь. — Но мой отец... - лицо коменданта потемнело. - Отец всего этого боялся... Он так гордился тем, что у него есть, наконец, сын и боялся, что я слишком привяжусь к дяде, который... который, по его мнению, зря тратил свою жизнь - хотя уже тогда я знал, я чувствовал, что дядя как раз был единственным, кто не тратил её понапрасну.

Комендант замолчал, погрузившись в воспоминания. Казалось, он вообще забыл о моём присутствии. Машинально отхлебнув из чашки, он продолжал:

- Поэтому отец постарался устроить мою свадьбу как можно раньше, и... и мы поженились. На всякий случай он даже отправил нас подальше, в столицу - нашёл мне работу при королевском дворе... То были времена смуты, опасные, но удобные для продвижения по службе. Старый король всего три года как умер, потом начались междоусобицы, и власть захватили вельможи. Они сделали что-то с королевой-матерью и наследником — то ли убили, то ли продали куда-то в рабство, не знаю... может быть, в западные земли. Однако, как раз тот год, когда отец прислал меня в столицу, стал началом нового правления — младший принц, которому удалось бежать, вернулся с сильной армией союзников старого короля. Они посадили его на трон, но не могли оставаться рядом всё время, так что юному королю пришлось нелегко. Ему нужны были верные люди, новые люди - Потому отцу и удалось найти мне место. Он устроил меня в судебное министерство. Я умел читать, писать, работал усердно

и уже через год сам министр, тот самый, которому я теперь посылаю рапорты, заметил меня и повысил в должности, сделав своим помощником. А сам он был близок к новому королю, потому что дружил со старым - они даже учились в своё время вместе. Так и началась моя карьера при дворе. Комендант вздохнул и продолжал:

- Жена моя была очаровательна. Вдобавок у неё было доброе сердце и она уважала истинные ценности - всё то, чему учил меня дядя. Мы поселились в столице, в прекрасном доме, полные надежд на счастливую жизнь. Всё было хорошо, через год должен был родиться ребёнок... Казалось, всё задуманное исполнялось прямо на наших глазах...

Он вдруг замолчал, лицо исказилось гримасой боли, на глазах выступили слёзы.

- Когда время пришло... начались роды... она очень мучилась. Боролась, кричала, истекала кровью... Наконец ей удалось родить, но ребёнок... девочка... она родилась мёртвой. А жена... это убило и её тоже... И я остался один, с двумя мёртвыми телами... в том прекрасном доме... доме надежд...

Слёзы покатались по щекам, он застыл неподвижно, уставившись в пол. Мой пёсик - он всегда чувствует настроение - спрыгнул с моих рук и положил голову коменданту на колени. Тот машинально погладил его и через некоторое время вновь заговорил:

- Вот тогда... тогда я и начал пить. Боль была слишком сильной... Жизнь потеряла для меня всякий смысл. Я стал опаздывать на службу, потом приходил всё реже и реже – просто не мог убедить себя встать утром с постели. Пил всё больше, уже и среди дня, и в таком виде являлся на работу. Мой начальник... он вообще-то добрый человек, во многом похож на моего дядю... сначала он смотрел на мои выходки сквозь пальцы, покрывал меня, потом стал наказывать, но ничего не помогало. У него и у молодого короля было много врагов, они есть и сейчас - и при дворе, и среди чиновников. Слишком многие только и искали повода, чтобы избавиться от новых людей. В конце концов у него не осталось выхода, и он отправил меня сюда, в этот забытый богом посёлок на самой границе - не знаю, почему именно сюда, наверное, потому что здесь, делай я что угодно, хоть упейся до смерти, никто ничего не заметит.

Комендант грустно покачал головой.

- А Рави, пристав, уже тогда был здесь. Он был хорошим человеком... он и сейчас хороший человек. То были славные

дни, тогда, в самом начале. Рави объяснил мне что к чему и увлѣк своим планом избавить местное население от бандитов, которыми кишели окрестности. И мы это сделали. Те мечи и пики, что висят на стене в участке, не всегда были покрыты пылью и ржавчиной - мы много дрались... а потом много пили... - Он снова замолк и опустил глаза. - Рави... ты знаешь, до моего приезда он ведь совсем не пил, был хорошим семьянином и отличным солдатом... Это я, именно я приучил его пить - сначала ради веселья, чтобы отпраздновать победу или снять нервное напряжение, потом от скуки, потом... потом, чтобы забыть о своей боли... - Комендант осѣкся и замолчал. На этот раз пауза длилась долго, я ждала, он рассеянно чесал Вечного за ухом.

- Потом мне пришлось... я бросил пить, потому что сознавал свою вину... а он... он не смог, потому что его боль всегда была с ним. И теперь он то и дело бросает, но когда вспоминает, и боль возвращается, начинает снова. Так или иначе, ты же понимаешь... - Он снова остановился и взглянул мне прямо в глаза. - Ты же понимаешь - даже если наша мечта сбудется, даже если всё наше сидение в тишине и забирание его боли, его пьянства, когда-нибудь сработает... даже если он в самом деле получит самое лучшее, что я приберегал для себя... если он и в самом деле станет комендантом - даже тогда... я не знаю, какой в этом смысл... в глубине души мне кажется, что... - Он со вздохом положил руку на портрет жены. - Какая разница, если всё равно когда-нибудь всему придѣт конец? Трезвый он или пьяный, комендант или пристав - всё равно ему предстоит упадок сил, унижительная старость, потеря всего самого дорогого и, наконец, смерть. Зачем тогда вся эта йога? Какой смысл?

Я молчала, инстинктивно понимая, что он ещё не выговорился. Некоторое время он задумчиво вглядывался в темноту ночи. Потом снова посмотрел на меня - взор его прояснился, в нём светилась сила.

- Я хотел быть с тобой честным и открытым и рассказал всё как было. Но есть... есть ещё кое-что, о чём я не упомянул. Мой дядя... когда я был ещё совсем молод, почти мальчик, он не просто учил меня простым позам йоги, правильному дыханию, концентрации и древней азбуке. Иногда мы сидели с ним вот так же вечером за чашкой чая, его особого чая из кореньев, он смотрел на тёмное небо, простиравшееся над горными Долинами - над всей Матерью-Индией - и рассказывал о разных чудесах, о... - Комендант запнулся, подыскивая слова. - О людях, которые постигли всю йогу, истинную йогу - ту, что

изложена в «Краткой книге» Мастера. Он говорил, что с помощью хорошего учителя, если стараться изо всех сил, можно даже попасть на небеса, я имею в виду, на самом деле - каждый может, неважно, молодой он или старый, мужчина или женщина, богатый или бедный. Придёт день, и ты увидишь ангелов, удивительных, божественных созданий, научишься разговаривать с ними и, возможно, когда-нибудь сам изменишься и станешь, как они, сотканным из вечного света, и будешь летать всюду среди тех, кто живёт на земле, помогая им, питая их души, воспитывая, словно собственных детей, чтобы в один прекрасный день они тоже смогли стать таким, как ты, полными света и любви. Я был тогда молод, слишком молод. У меня было здоровье, была сила, мне не доводилось ещё сталкиваться с болью и смертью, и я просто не слышал того, что он хотел сказать. И всё-таки семя было посеяно - образ того, что может быть, того, что заключается в понятии «йога», единства человеческого и божественного. Это семя дремало во мне с тех пор, а потом... когда ты пришла... такая похожая на неё... или на нашу дочь - ей было бы сейчас столько же, сколько тебе... похожая на ангела, они как раз такие, я знаю... мы открыли книгу Мастера, и ты прочла те строки - о том, что не длится вечно, хотя мы так думаем... в тот момент семя, наконец, проросло, и во мне вновь проснулась надежда... надежда на то, о чём говорил дядя. Он ещё одно сказал - что когда придут ангелы, то есть, когда мы сами начнём ими становиться, все, кого мы когда-нибудь любили и до сих пор любим... они вернуться. Все вернуться - так он сказал, - и тогда мы снова будем вместе, и это и есть настоящая йога, настоящий смысл, который содержится в каждой её части, будь то позы, дыхание, концентрация или сидение в тишине! - Он перевёл дыхание. - И вот что я хочу спросить тебя сегодня: это на самом деле возможно? Может так быть? Есть что-нибудь за границей смерти или нет? Существуют ли небеса, и какой путь туда ведёт? Что такое ангелы света, можем ли мы их встретить, стать такими же, повести за собой других? Будем ли мы все, умершие и живые, когда-нибудь вместе? Ты что-нибудь об этом знаешь? Можешь ли ты... - Его голос прервался рыданиями, голова поникла. - Можешь ты научить меня всему этому?

Я почувствовала, как меня наполняет сила - та самая. Сила Катрин. Я встала и ласково положила руку ему на голову, питая теплом проросшее семя, давая ему возможность укорениться, укрепляя вернувшуюся надежду. Потом сказала, тихо и проникновенно:

два приглашения

— То, что сказал вам дядя... всё это — правда. Так говорит Мастер.

*Придёт время,  
И они пригласят тебя  
Занять место среди них.*

III. 5 2 A

Он медленно поднял голову и встретил мой взгляд.

- Вы приглашены, - спокойно произнесла я слова, которые исходили не от меня. - Теперь начинается настоящая работа.

## Плоть из света

*Четвёртая неделя августа*

Коменданту так не терпелось начать следующий урок, что он чуть ли не силой втащил меня в кабинет. Он был возбуждён, точно мальчишка, и совсем не похож на усталого ворчливого чиновника, который предстал передо мной в первый день.

- Вопросы! - воскликнул он. - Море вопросов! Я думал всё время - только и делал, что думал! - Потом внезапно замолчал, поглядев на меня с беспокойством. - Только прежде... одна вещь. Мы ещё кое-чего не обсудили.

Я кивнула, и он продолжал:

- Видишь ли... Прежде чем двигаться дальше... Сначала я дол жен сказать, м-м... Ты вылечила мою спину, и нет сомнений, что ты разбираешься в йоге, в настоящей йоге, в широком смысле - от каналов и дыхания к разуму и сердцу, и дальше... - Он глубоко вздохнул. - В общем, я знаю... мы оба знаем, что книга на самом деле твоя, и ты её никак не могла украсть, что бы там ни говорил пристав... - Он замолчал.

Я удивлённо подняла брови.

- Пристав? Говорил?

Комендант, нахмурившись, нервно теребил в руках перо.

- Ну да... Пристав, он... Ты, наверное, и сама задавала себе вопрос, почему вдруг он оказался в сторожевой будке на дороге в тот день, когда ты появилась. За всё время, что ты у нас, ни он. ни караульный ни разу больше там не дежурили.

Я задумалась. И в самом деле, почему? Мне и в голову не пришло об этом подумать. Я вопросительно взглянула на коменданта.

- Понимаешь, за неделю до того пристав явился ко мне и сказал, что получил сведения — от кого, я не знаю, — что девушка с твоей внешностью, иностранка из Тибета, с такой точно собакой, - он махнул рукой в сторону двора, - попытается перейти границу нашего королевства, имея при себе краденые вещи, и мы должны выставить пост, чтобы перехватить её.

Я разинула рот от удивления. Может быть, я кого-то встретила, и он решил, что я... Нет, не может быть.

- Поэтому, - поспешил продолжить комендант, - ты никак не можешь осуждать нас... меня... за то, что я проявил осторожность. Но теперь, конечно же, всё выяснилось. Это ошибка, досадная ошибка, и тебя надо выпускать... - Я слушала его с ошарашенным видом. Он смущённо отвёл глаза. - Однако, видишь ли... теперь получается, что выпустить тебя мы не можем...

Он снова взглянул мне в лицо. Я молчала, не в силах ответить.

- Ты не хочешь знать, почему? - раздражённо воскликнул он.

- Хочу... да, конечно... - выдавила я, приходя в себя.

- Понимаешь, в тот день, когда ты пыталась бежать... - начал он, но осёкся, встретив мой яростный взгляд, - то есть, когда мне сказали, что пыталась... Я написал рапорт... я был обязан доложить в судебное ведомство, что у нас содержится иностранка, и о попытке к бегству. Теперь ты на подозрении, тем более, что наши власти особенно интересуются иностранцами - политическая ситуация напряжённая, ты сама знаешь. Я никак не могу тебя сейчас выпустить, и сообщить об ошибке тоже не могу - этим сразу воспользуются наши враги при дворе, которые тоже читают все рапорты. Придётся подождать...

- Подождать? Чего? - спросила я.

- Мой начальник, королевский министр, сам приедет сюда, и я лично ему всё объясню. Я тебе уже говорил, что он изучал йогу ещё во времена старого короля - у него даже был какой-то знаменитый учитель. Он всё поймёт и разрешит нам тебя освободить.

- А когда приедет министр? - спросила я, хотя, как ни странно, мои мысли больше занимал наш будущий урок, чем желанная свобода.

- Ну., вообще-то... он раз в год обязательно посещает каждый Участок, - смутился комендант.

Это «раз в год» заставило меня прислушаться к его словам повнимательней.

- Ну... или около того, - продолжал комендант. - Служба в столице явно не прошла для него даром - чиновники всегда умели напустить туману. - Видишь ли, королевскому министру очень опасно объявлять заранее о своих планах, у него много врагов, а на дороге легко устроить засаду. Кроме того, он очень властный человек и прирождённый руководитель, верный соратник старого короля. Он очень строго следит за рапортами о всех стычках на границе и прочих происшествиях и любит появляться неожиданно, чтобы застать стражу врасплох.

- О каких стычках? - спросила я.

Слегка покраснев, комендант выпрямился и указал на пыльные кучи бумаг, висевшие вокруг него.

- Люди из нашего ведомства - не сам начальник, но те, кто его окружают, во всяком случае, многие - много отдали бы за то, чтобы скинуть его с должности, желательно вместе с молодым королём. Они ни за что не позволили бы держать здесь стражу, если бы знали, что из-за границы никто не нападает. А если нас здесь не будет, то через неделю-другую опять появятся банды, и все наши труды пойдут прахом. Ну, и поэтому... понимаешь, я придумываю разные происшествия и пишу рапорты - для того фактически, чтобы сделать жизнь простых людей безопаснее, ведь тем, кто грызётся за власть при дворе, на них наплевать...

В этот момент я поняла что-то важное, и теперь путь моего ученика к осуществлению его надежд - тех, которые внушил ему дядя - обретал реальные очертания.

- Ах, вот оно что, - кивнула я, - теперь всё ясно.

Комендант грустно покачал головой.

- Видишь теперь, как всё сложно? Теперь тебе придётся остаться здесь, в тюрьме ещё на месяцы, может быть, даже на много месяцев.

- Остаться? - рассеянно переспросила я. - Нуда, конечно... Мы ведь так и решили, когда разговаривали у вас дома. Но только я не это имела в виду - мне ясно, почему у вас прошла спина.

- Спина? - Он машинально дотронулся до поясницы, как привык делать многие годы. - Как это, почему? Всё сделала йога: позы, сидение в тишине, добрые мысли и всё такое прочее. Каналы, внутренние ветры, простукивание снаружи, чистка изнутри... Разве и так не понятно?

Я решительно покачала головой.

- Я сказала «почему», а не «как» и пока вы сами не поймёте, почему, вы на самом деле не поймёте, и как.



Комендант по-прежнему смотрел на меня непонимающим взглядом. Так и должно было быть. Такие вещи доходят не сразу нужно получить объяснения, задать вопросы, получить ответы -на всё требуется время. Пора начинать.

- Когда-то давно мы уже говорили об этом. Боль испытывают многие, и с возрастом таких становится всё больше. - Он кивнул. - Чтобы излечиться, люди пробуют самые разные средства, и некоторые в конце концов решают заняться йогой. Одним она помогает, другим - нет, но даже тем, кому помогает, перестаёт помогать, когда они стареют и умирают, как и все.

- Но как же каналы? - возразил он. - Ты же всё объяснила! Йога работает, если мы знаем, как действовать на внутренние ветры и точки закупорки - изнутри и снаружи.

- Нет, - сказала я. - Этого мало. Надо смотреть глубже.

По его глазам я поняла, что глубже смотреть ему не очень-то хочется. Он был вполне доволен собой и своим пониманием. Двигаться вперёд - это всегда дополнительные усилия, а их мы все так или иначе пытаемся избежать, пока жизнь сама нас не заставит. Жизнь - или учитель...

- Подумайте! - воскликнула я. - Напрягитесь, это необходимо. Сейчас речь уже идёт не о приставе или караульном, а о той прекрасной женщине, чьё платье я надевала, и о вашей с ней дочери. Пришло время задавать вопросы и отвечать на них. Будет просто несправедливо по отношению к вашим близким, если вы удовлетворитесь тем малым, что уже поняли, и останетесь в этом тупике до тех пор, пока не станет уже слишком поздно помочь себе или кому-нибудь другому! Подумайте! Откуда взялись сами каналы? Как попали туда ветры? Почему ветры выбирают именно этот путь, а не другой? Что заставляет нас свернуть туда или сюда на бесконечных развилках нашего жизненного пути? Что на самом деле привело вас в этот посёлок? И что привело меня? Почему мы встретились? Почему у вас заболела спина - не в узком смысле, из-за сидения вот за этим столом, а почему вообще, и почему, почему она прошла? А нельзя ли продвинуться ещё дальше и изменить всё ваше тело? Неужели оно обречено всегда оставаться таким? Вот какие вопросы вы на самом деле задавали мне в ту нашу встречу - и теперь мы должны найти на них ответ. Вам придётся слушать меня и работать, работать изо всех сил. От этого зависит жизнь многих людей, очень многих, если правда то, о чём говорил ваш дядя. Понимаете? Поэтому не бойтесь задавать вопросы.

Какая разница, в тюрьме мы или нет - все люди так или иначе находятся в тюрьме. Нам надо выбираться из неё - из самой большой тюрьмы, которая есть не что иное, как сама жизнь, ведущая к смерти и распаду.

Его глаза засветились, потом он нахмурился и покачал головой.

- Твои слова дают мне надежду, но когда я снова остаюсь один и начинаю думать... Мне каждый раз приходит в голову одна и та же мысль, которая сразу заглушает все остальные.

Я молча ждала, уже зная, какой последует вопрос. Человек, который его не задаёт - плохой сосуд для знания, которого искал комендант, знания о самой жизни.

- Понимаешь, - задумчиво проговорил он, - ты вот всё время говоришь о причинах и о причинах причин, о том, как на самом деле работает наше тело, о чудесных способах изменить его на самом глубоком уровне, и даже о том, как изменить навсегда, стать самим светом и жить с такими же существами, созданными из света и любви... - Он остановился, чтобы перевести дух, и взглянул в окно. — Но что бы ты ни говорила, как бы красиво ни звучали твои слова, есть один холодный факт, который их просто убивает. Наверное, я многого не понимаю, но пока это так, по крайней мере, для меня. Дело в том, что нет пока ни одного человека, знакомого нам человека - я не говорю о сказках и мифах, их мы много слышали, но они не в счёт, - которому удалось бы так измениться, так, как ты говорила: обратиться в чистый свет, попасть туда, где царит бесконечное счастье, и остаться там с... со своими любимыми... с теми, кого они раньше потеряли. - Он сжал губы и посмотрел на меня с горечью, почти с осуждением.

Итак, первый вопрос - именно такой, каким он должен быть. На самом деле, ответ на него я уже давала, и мой ученик мог бы ответить и сам, просто смысл, заключавшийся в нём, был слишком огромен, чтобы сразу осознать его.

- Мастер говорит, - начала я, - что мы должны

*Держать в голове одну простую мысль  
И никогда не расставаться с ней,  
Потому что это самое важное:  
Ни одна вещь не есть что-то  
Само по себе.*

I.43A

Комендант сжал зубы и потряс головой. Он отчаянно пытался понять, почти уже понимал, но никак не мог уместить это в голове.

Я взяла со стола перо - мой волшебный золотой меч - и показала ему.

- Что это - перо или еда?

Он снова тряхнул головой. Опять не понял. Я наклонилась и прижала руку к его груди.

- Это просто плоть, рождённая лишь для того, чтобы умереть, или чистый свет любви?

Комендант поднял на меня внезапно заблестевшие глаза.

- А ваша жена, а ваша дочь? - воскликнула я, согревая своей ладонью то место, где находился тугой клубок его иллюзий. - Они умерли и ушли навсегда или стоят здесь, рядом с вами, и ждут, чтобы вы их увидели, научились видеть, быть с ними, стать ими? - Я снова поднесла перо к его лицу и воскликнула: - Так это перо или еда, отвечайте!

- Перо! - почти выкрикнул он. - Перо!

- Да нет же! Ничего подобного! Никакое это не перо! Ни одна корова никогда не увидит в нём пера, поэтому... - Я замолчала.

- Поэтому... поэтому... запинаясь, продолжил он, - корова считает, что перьев просто не существует... Только разум делает его пером - само по себе оно вовсе не перо. - Он опустил глаза и посмотрел на мою руку. - А моё тело... эта плоть... - Лицо его просияло. - Это плоть... она плоть только потому, что мой разум заставляет меня видеть её такой!

Комендант резко поднял голову и впился в меня глазами.

- Но как... как же изменить её? - благоговейно выдохнул он. Я удовлетворённо кивнула.

- Вот этому мы и должны научиться.

## Семена, а не решения

*Первая неделя сентября*

- Если хорошенько поразмыслить, - начала я, перекатывая перо между пальцами, - нам станет ясно, что предназначение этой вещи - то, что она перо, - не исходит от неё самой. Если мы рассуждаем честно, не пытаюсь обмануть самих себя, то это очевидно, потому что...

- Потому что, будь она пером сама по себе, все, кто с ней имеет дело, видели бы в ней только перо, и ничто другое, - с готовностью подхватил комендант. - На ней это было бы словно написано. Но ничего подобного не происходит - корова или, скажем, муха, которая сядет на это перо, увидят в нём нечто другое.

- Правильно, - улыбнулась я. - Однако мы, люди, видим в этой зелёной палочке именно перо, так ведь? Стало быть, раз её предназначение исходит не от неё самой, значит, оно исходит...

- От нас! - нетерпеливо подсказал он. - Откуда же ещё? Только наш собственный разум заставляет нас видеть в ней перо, так же точно, как разум коровы заставляет видеть в той же самой палочке просто что-то вкусное... - Он вдруг задумался. Я молчала, ожидая неизбежного вопроса. - Тут какая-то неувязка! - радостно выпалил он. - Так просто не может быть! Это не может быть только наш разум.

- Почему? - холодно спросила я, уже в который раз вспомнив Катрин.

- Ну... это же очевидно! - распалился он. - Совершенно очевидно! Если бы причиной был только разум, тогда я мог бы сам решать, чем я хочу видеть ту или иную вещь. Решил бы, скажем, видеть в этой палочке золотой слиток - и увидел бы!

Я удовлетворённо кивнула. Именно так всегда и движутся мысли того, кто начинает постигать эту идею.

- Ответ на ваш вопрос есть в «Краткой книге». Мастер говорит:

*Бесчисленные семена внутри нашего разума  
Заставляют нас видеть  
Бесчисленное множество вещей вокруг нас.*

#### IV.24A

- Дело в том, - пояснила я, - что не мы сами решаем, какими наш разум заставляет нас видеть вещи. Как раз потому, что заставляет! Он наполнен бесчисленными миллионами крошечных семян, и когда мы смотрим на что-нибудь, эти семена, заложенные давным-давно, прорастают и создают картину того, что мы наблюдаем. Поэтому, хотя наш разум действительно заставляет нас видеть вещи именно такими, сами мы ничего не решаем. Давайте поговорим немного поподробней о том, как это всё происходит, потому что оно происходит очень быстро, почти незаметно. Мастер говорит об этом так:

*Они работают,  
Составляя отдельные части  
Определённым образом.*

#### IV.24B

О каких частях идёт речь? Возьмём то же перо: здесь эти части - цилиндрическая форма и зелёный цвет. Вот, кстати, ещё одно свидетельство того, что перо делает пером именно ваш разум.

Комендант прищурился, разглядывая перо. Я продолжала:

- Если вдуматься, наши глаза, то есть, наше чувство зрения, работает в очень небольшом ограниченном мире, оперируя лишь формами и цветами. Глаз только их и может воспринимать. Выхватив из окружающего цвет и форму - в нашем случае зелёный цвет и цилиндрическую форму, - он всего-навсего передаёт их дальше, в мозг, а тот уже организует, перерабатывает все данные, создавая образ вещи. Какой именно образ построить, от нашей воли уже не зависит, иначе все вещи и в самом деле были бы для нас такими, какими мы хотели бы

их видеть, а суровая правда жизни учит нас, что это совсем не так. Тут работают совсем иные силы, нечто скрытое и нам не подвластное. Это и есть те самые зёрна, которым нет числа. Именно они решают, как разуму перерабатывать то, что передаёт глаз, и создавать из частей сам предмет. В разуме коровы свои зёрна, благодаря которым зелёный цилиндр становится кусочком чего-то вкусного. У нас прорастают совсем другие семена, и в результате перед глазами появляется перо. Почему же Мастер говорит «бесчисленные»? Посмотрите, какое невероятное разнообразие предметов нас окружает, сколько у каждого из них мельчайших деталей, и каждая из них - это отдельный образ, создаваемый по мере того, как в нашем разуме прорастают всё новые и новые зёрна.

- И ведь это только те вещи, которые мы видим глазами, - подчеркнула я. - Есть и многое другое: мысли, воспоминания, надежды, идеи, мечты - все они тоже образы, своего рода вещи, созданные из отдельных частей под действием особых семян. Причём все они реальны! - Надо было помочь ему избежать распространённой ловушки. - Все работают, на самом деле работают, именно в том качестве, в котором мы их видим. Перо, собранное нашим разумом из частей, пишет на самом деле, потому и пишет! И то же самое в случае...

- В случае еды! - подхватил с улыбкой комендант. - Может быть, и верно - то есть, я нисколько не сомневаюсь, - что только благодаря особым семенам в разуме коровы она видит в том же самом зелёном цилиндре закуску, но это не делает закуску менее реальной и вкусной и не мешает наполнять ею желудок. Фактически, если я тебя правильно понял, именно поэтому зелёный цилиндр и может наполнить коровий желудок.

- Отлично! - тихо сказала я. — Просто замечательно. Вы поняли.

Просияв от радости, и вполне заслуженной, он наклонился через стол и с улыбкой шепнул в ответ:

- Нет, не понял! Я нахмурилась.

- Что не поняли?

- А вот что: откуда берутся сами зёрна?

- Ах, вот что...

«Об этом позже!» - продекламировали мы хором.

- А теперь пора простучать трубы, - добавила я.

- Я уж надеялся, что ты забыла, - вздохнул он с несчастным видом, вытирая потное лицо - было очень жарко. - Может,

сегодня обойдёмся чисткой изнутри - это ведь более действенный метод, правда?

- Правда, - кивнула я, - но зато работа снаружи, позы йоги и дыхание - это нечто столь конкретное, что кто угодно, в любом возрасте, в любом настроении может засучить рукава и приняться за дело, медленно, но верно продвигаясь вперёд. Это тоже очень действенно, невероятно действенно. В йоге должно быть единство, нераздельное сочетание внешнего и внутреннего.

- Ну, хорошо, - снова вздохнул комендант и вытер пот со лба.

## Семена посеяны

*Вторая неделя сентября*

На следующем занятии мы сразу начали с самого главного. Важные вещи не стоит откладывать, потому что, чем они важнее, тем больше, как правило, возникает помех.

- Итак, давайте подведём итог, - начала я. - Мы видим перо не потому, что оно таково само по себе, иначе госпожа Корова обязательно попыталась бы им что-нибудь написать. Значит, в нашем разуме есть что-то, заставляющее нас видеть перо именно таким. В прошлый раз мы также поняли, что сами сознательно не управляем созданием одних вещей из других, поскольку в противном случае могли бы решать все свои проблемы одним мановением руки. Стало быть, здесь работают какие-то другие, тайные силы, которые нам не подвластны. Мастер говорит о семенах, заключённых в нашем разуме, которые, прорастая, и заставляют его соединять кусочки информации в образы - образы самих вещей.

- Кое-что мне непонятно, - перебил комендант, поднимая руку - совсем как школьник. Я знала, что он спросит, но решила не мешать. Замечательный ученик! Он схватывал всё с лёту и немедленно начинал обкатывать в уме, пока сам не натыкался на очередной вопрос.

- Что именно? - спросила я.

- Я понимаю, что во мне есть зёрна, которые начинают прорастать, когда я смотрю на цилиндрическую форму зелёного цвета, и передо мной возникает образ пера. Но как же сам...

- Зелёный цвет? Это вы сами скажите. Вы же знаете, что некоторые вообще не могут различать цвета. Здесь абсолютно то же самое: всё дело в особых семенах. Нет их - нет и цвета, потому



что именно они организуют отдельные части - какие-то другие части - в пятно нужного цвета. Сами цвета и формы — тоже образы, созданные нашим разумом...

- Под действием семян, которые есть в разуме каждого человека, - нетерпеливо закончил он. - Но тогда почему...

- Почему мы все видим одно и то же? Ответьте сами. Перо не само по себе, однако каждый из нас видит именно перо. Почему?

Он погрузился в размышления.

- Те же самые зёрна? То есть, одинаковые?

- Вот именно, - кивнула я. - Или почти одинаковые. Разумеется, образы, которые мы с вами видим, немножечко разные, но всё равно, раз мы оба видим именно перо, зёрна должны быть те же самые.

- А теперь скажи то, что обещала, - серьёзно спросил комендант. - Откуда берутся сами зёрна?

- А зачем это нужно знать? - парировала я.

- Потому что... - проговорил он, устремив в окно отрешённый взгляд, будто смотрел на что-то по ту сторону неба. - Потому что, если всё это так, и нас заставляют видеть особые зёрна, мы могли бы постараться изменить их, как-то воздействовать на них, например, выращивать одни их виды и уничтожать другие, которые нам вредны. Может быть, тогда нам удалось бы в конце концов... удалось бы...

- Скажите это! - воскликнула я.

- Нам удалось бы увидеть, как наши собственные тела из плоти и крови превращаются в чистый свет - это было бы что-то вроде самой совершенной позы йоги. А может быть, мы продвинулись бы ещё дальше и тогда... а почему бы и нет - оказались бы там, в царстве вечного света, со своими... среди тех, с кем вместе жили и страдали...

- Великолепно! - выдохнула я. - Значит, нам нужно понять, как работают семена. Эти знания - часть высшей йоги, основы которой подробно изложены Мастером. Он говорит:

*Хранилище пополняется  
За счёт того, что мы делаем.*

## II. 12В

Здесь имеется в виду хранилище нашего разума - место, где находятся те самые зёрна. Вот и ответ на вопрос, откуда они

берутся. Если хорошенько подумать, легко понять, что иначе и быть не может. Ведь что-то же должно было заложить их к нам в хранилище, и это не значит просто взять горсть зерна и высыпать в ухо. Раз зёрна прорастают как нечто, связанное с мыслями, кажется вполне логичным, что и закладываются они первоначально с помощью мыслей. Согласно книге Мастера, новые зёрна появляются всякий раз, когда мы делаем что-нибудь - что угодно - и ощущаем свои действия.

Комендант снова нахмурился, потом сказал:

- Но мы всегда что-нибудь делаем и ощущаем это - на том или ином уровне.

- Вот именно! И все наши действия, каждое наше слово, каждая мысль, промелькнувшая в нашем мозгу — все они откладываются в сознании подобно отпечатку руки, оставленному на сырой глине, просто потому, что мы их осознаём. Потом мы начинаем делать что-то другое, но эти отпечатки остаются и становятся зёрнами, чтобы потом помогать нам ощущать мир вокруг. Возьмём такой пример: вы встречаете на дороге человека, который вчера вас как-то обидел, находите подходящий предлог и бьёте его дубинкой по спине. В тот момент, когда вы решаете его ударить, в вашем сознании мелькает образ, пока ещё туманный: человек держится за спину и стонет от боли. Потом вы его бьёте на самом деле, и перед вашими глазами возникает уже реальный, уже чёткий образ. Возвращаясь в участок, вы с удовольствием вспоминаете, как удачно отомстили, и картинка снова появляется. Так она отпечатывается раз за разом, постепенно закрепляясь, и остаётся навсегда - превращается в то самое зерно. А потом однажды ваши мысли обращаются на что-нибудь совсем другое, например... - Я выжидательно замолчала.

Поколебавшись, он продолжил:

- Например, мою собственную спину...

- Вот-вот, и тогда зерно прорастает. Образ боли, отпечатанный в сознании, проявляется, и...

- И я, согнувшись над очередным рапортом, вдруг чувствую... то есть, мой разум заставляет меня чувствовать... - Он вздохнул. - Старый образ боли, которую я причинил тому человеку; возвращается и заставляет чувствовать боль меня самого. - Его рука инстинктивно дотронулась до поясницы.

Он надолго задумался. Потом взглянул на меня. Глаза его восторженно блеснули.

- А ты знаешь, ведь так оно и есть! Я много слышал таких разговоров: мол, всё, что ты делаешь, возвращается к тебе, только

никогда не принимал их всерьёз, потому что... ну... просто не понимал, как оно на самом деле происходит. А теперь мне понятно - это что-то вроде всеобщей справедливости - все наши поступки по отношению к другим обращаются на нас самих, и наоборот, все, что с нами случается, происходит только потому, что мы сделали то же самое другим. Нет, конечно, мне и раньше казалось, что так должно быть, но только должно, не на самом деле, а теперь, после твоих объяснений с пером и коровой, я понял: это не просто есть - оно управляет нами, отвечает за каждую мелочь в нашей жизни и в окружающем мире! - Он смотрел на меня почти с благоговением. - Теперь это так ясно, так... Просто потрясающе! М-м... Только у меня много вопросов...

- Чем больше, тем лучше, - ответила я. - Только так и можно чему-нибудь научиться.

Однако от положенных упражнений ему увильнуть не удалось.

Ночью меня разбудил какой-то звук со стороны двери. Сначала я думала, что это ужасный сон, вызванный воспоминаниями о недавних событиях, потом осознала реальность происходящего.

Пристав стоял, ухватившись за прутья решётки, заплывшие красные глаза пьяно блестели. Камеру наполнил удушливый запах перегара.

- Ты пойдёшь со мной, - прохрипел он, и по его тону я поняла, что на этот раз так и будет. Он где-то достал новую дубинку - она со стуком ударилась о бамбуковые прутья, когда он отодвигал засов.

- Рави, Рави, что ты делаешь? - послышался заспанный голос Бузуку.

- Заткнись! - заорал пристав, колотя дубинкой по прутьям соседней камеры. Бузуку взвыл от боли - очевидно, удар пришёлся по костяшкам пальцев.

- Рави! - снова предостерегающе крикнул он.

- Сегодня можешь не волноваться. Я правду говорю, - бросил пристав, повернувшись к перегородке. Он уже стоял, покачиваясь, посреди камеры. - Я... я забираю её, потому что... чтобы она посмотрела на мальчика. — В его голосе прозвучала такая боль, что у меня кольнуло сердце.

Бузуку замолчал. Я почувствовала, что должна идти, и двинулась вслед за тёмной фигурой под шуршание дубинки, волочившейся по земле, всё время ощущая резкий запах браги.

Мы шли довольно долго, миновали дом старухи, потом свернули в узкий проулок и оказались в тесном запущенном дворике. В доме было темно. О том, кто здесь жил, можно было догадаться по запаху, который за долгие годы пропитал всё вокруг. В очаге горел слабый огонь. В его отблесках едва можно было разглядеть очертания маленькой фигурки - ребёнок сидел перед очагом к нам спиной, скорчившись и завернувшись в одеяло. У двери стоял стол, на нём горела свеча. За столом на коврике сидела какая-то старуха. Её лицо, изборождённое глубокими морщинами, обрамляла густая копна седых волос. Я присмотрелась и вдруг поняла, что это жена пристава, содрогнувшись при мысли обо всех побоях, которые ей пришлось перенести. Однако в глазах её светилась всепобеждающая доброта - так бывает с людьми, терпящими боль ежедневно и ежечасно. Она едва заметно улыбнулась, как бы извиняясь за своего мужа - молча, потому что иначе при нём было нельзя. Я понимающе кивнула, она кивнула в ответ. Мы сели к столу. Женщина пододвинула мне чашку с дешёвым чаем, а пристав вытащил из-под стола глиняный кувшин и как следует приложился к нему. Обтерев рот, он обратил ко мне свои горящие воспалённые глаза.

- Я тогда пришёл пьяный, - сказал он и выпил ещё. - Мы с комендантом напились как всегда. — Помолчав и снова отпив из кувшина, он продолжал: - Пришёл домой, а они уже спали... Она и сын. - Он махнул рукой, сжимавшей кувшин, в сторону детской фигурки перед очагом, потом поднял кувшин к губам, но, передумав, поставил на стол. - Я... я... - Лицо его исказилось, на глазах выступили слёзы. - Я опрокинул свечу... она горела - так же, как эта. - Слёзы побежали по щекам, оставляя блестящие изломанные дорожки. Женщина отвернулась.

- солома, вон там... Они... мы спали на соломе... Она сразу вспыхнула, а я... Я сразу не заметил - был очень пьяный... Потом они закричали - она и ребёнок... Пламя ударило мне в лицо, я не знал, что делать, не знал, что делаю... но я сказал себе: «Рави, ты солдат, ты учишься в Королевской академии, выполняй свой долг, как тебя учили!» Немного очухался и бросился туда, а там, из огня, тянутся руки... я схватил и потащил, выбрался из дома... они кричат и вырываются, а я не понимаю - почему? Потом посмотрел, что держу, а это... это... - Он запнулся, не в силах выговорить. Женщина затряслась в рыданиях. - Это были её две руки, я держал только её... И тогда я услышал, что она кричит: «Сынок! Сынок!»

Он опустил голову, потом резко поднял её и крикнул:

— Сынок! Поди сюда!

Одеяло у очага вздрогнуло, мальчик медленно встал и неловко приблизился. Свет от свечи упал на его лицо.

Первое, что я заметила, была доброта и мягкость в его глазах. Они были полны любви, будто он никогда не жил в этом доме, с этим человеком, превратившимся в демона... и никогда не видел в зеркале своего лица. Багрово-красное и блестящее, оно было словно покрыто расплавленным воском, который растёкся, заливая подбородок и шею. Я не смогла сдержать слёзы - не столько при виде обезображенного лица, сколько от мысли об ужасной боли, которое испытывал этот маленький человек, хотя храбро пытался скрыть её.

Заливаясь слезами, отец дотронулся до того, что когда-то было щекой.

— Мальчик мой, — всхлипнул он. Потом повернулся ко мне. - Ты можешь его вылечить? Что-нибудь исправить... как... как ты вылечила спину коменданту?

Женщина безнадежно застонала. Он даже не услышал.

— И ещё ногу... - взволнованно проговорил он. - Посмотри, у него нога... Сынок, пройди к огню и назад! Покажи ей, покажи свою ногу.

Мальчик посмотрел мне в глаза всё с той же непостижимой жизнерадостностью, потом повернулся и заковылял в сторону очага, неловко подволакивая ногу. Вернувшись, он снова взглянул на меня, без всякой надежды, но с неизменной теплотой и любовью. Я почувствовала, что Катрин снова во мне, и я опять сижу с комендантом, держа перо в руке, словно орудие истины...

— Может быть, - повернулась я к несчастным родителям. - Нет ничего невозможного.

Мы вышли из тёмного дома. Луна уже взошла. Встретив вопросительный взгляд пристава, я нахмурилась.

— Есть одно условие.

— Всё, что захочешь, - быстро ответил он.

— Вы должны брать уроки. Вам тоже нужно вылечиться. Пристав грустно покачал головой.

— Мою болезнь уже не вылечить. Бросаю, а потом начинаю снова. Так что и не проси - никто меня не исправит, даже ты.

— Нет, вы должны учиться, обязательно! - настойчиво повторила я. - И не у меня. - Он посмотрел на меня с удивлением. Я уверенно кивнула. - Вы будете учиться у коменданта.

Он открыл рот, чтобы возразить, но я опередила его:

- Не ради вас! - прошептала я. - Ради него самого - ради коменданта. Вам придётся это делать, или мальчик навсегда останется таким.

Так и застыв с открытым ртом в бледном свете луны, он молча смотрел мне в лицо. Потом медленно кивнул, и мы пошли обратно в тюрьму.

## Первый вопрос

*Третья неделя сентября*

- Вопросы! - бушевал комендант. - Целая куча вопросов! Только ты уходишь обратно в камеру, как они тут же возникают, и мне приходится мучаться с ними одному - целую неделю!

Я улыбнулась. Великие учителя, подобные Катрин, очень любят, когда ученики приходят с вопросами - это говорит, во-первых, о том, что они внимательно слушают, а во-вторых, что активно обдумывают услышанное.

- Задавайте, - сказала я. - Давайте начнём с ваших вопросов - только по одному и формулируйте пояснее.

Комендант сосредоточенно нахмурился и заговорил, запинаясь от волнения. На него было приятно смотреть.

- На самом деле, я очень многого не понимаю... вот, например... - Он помолчал, собираясь с мыслями. - Да, пожалуй, это первое, что нужно спросить. Моя спина... она болела у меня долгие годы, прежде, чем её вылечила твоя йога... - Он снова застыл, соображая. - Кстати, а почему йога? То есть, я хочу сказать... может быть, я просто начал видеть всё по-другому - ощущать свою спину здоровой, а не больной, как раньше? Может, просто какие-то старые семена перестали работать, иссыкли, и вместо них проросли новые?

- Хороший вопрос, - кивнула я, - один из самых важных. Тогда соберитесь и слушайте внимательно, а то не поймёте.

Он сосредоточенно сдвинул брови. Я поднесла руку к лицу, слегка дотронувшись средним пальцем точки между бровями, а двумя другими - уголков губ. Он понял и улыбнулся, расслабив лицо.

- Как вы вылечили спину? Конечно же, с помощью йоги. Но почему в вашем случае йога сработала — вот вопрос! А сработала она именно потому, что старые зёрна в вашем сознании сменились новыми...

- То есть, ты хочешь сказать, - перебил он, — что давно в прошлом я сделал что-то... скажем, ударил кого-то по спине, и... - Он поднял глаза к потолку, будто подсчитывая, потом смущённо взглянул на меня. - Наверное, можно сказать, что это было не один раз...

- Наверное. - улыбнулась я.

- И потом те семена, которые я тогда заложил, проросли в моём разуме, и боль в спине я стал воспринимать как свою собственную — мой разум заставил меня, так же как заставляет видеть в простой зелёной палочке перо для письма, в то время как корова видит...

- И использует, - добавила я.

- Ну да, видит и использует ту же палочку в качестве еды.

- Пока всё правильно, - кивнула я.

- А потом те старые семена - плохие семена - как бы износились...

- Что бывает со всеми вещами, которые не лежат без дела, - заметила я.

- Их энергия тратится на то, чтобы работать.

- И тогда какие-то другие зёрна, прежде спавшие, проснулись и начали создавать новые образы...

- Образы реальных вещей, - напомнила я.

- Да, я понимаю. Короче, новые зёрна заставляют меня видеть... ощущать, что моя спина выздоровела.

- И она на самом деле выздоровела.

Комендант кивнул.

- Значит, эти новые зёрна - если в мире всё устроено так справедливо, как ты говоришь, а я надеюсь, что так и есть, - они должны были быть заложены в моём разуме когда-то раньше-Должно быть, я сделал что-то...

- И осознавали, что делаете...

- Ну да, конечно! - воскликнул он. - И в моём сознании возник отпечаток. Допустим, я помог больному или... в общем, облегчил чью-то боль...

- Именно так, - кивнула я, восхищаясь его чутьём.

- Но тогда возникает ещё один вопрос! - поспешил продолжить он. - Если это всё сделали зёрна, которые уже были - то есть, заставили меня ощущать мою спину здоровой...

- Сделали её здоровой - поправила я.



- ... тогда зачем вообще нужна какая-то йога? - прищурился он, бросив взгляд на середину комнаты. Я его понимала: день выдался особенно жаркий и душный.

- Выслушайте меня, - строго сказала я. - Именно йога помогла вашей спине, хотя и не смогла бы помочь, не будь в вашем разуме нужных семян. Они и заставили вас ощущать, как она помогает. И начать заниматься йогой вас заставили тоже они, и ничто другое. Именно благодаря им вы заинтересовались, решили попробовать, заставили меня прийти в первый раз к вам в кабинет с книгой в сумке. Именно они сделали так, что позы и сидение в тишине расслабили узлы в ваших каналах. Понимаете?

Мой ученик задумчиво поднял глаза к потолку. Ничего, чтобы понять это, нужно время.

- Но... если бы я так и не занялся йогой, - возразил он, - то новые зёрна всё равно бы проросли, разве не так? И моя спина всё равно бы прошла.

- Ничего подобного, - мягко сказала я. - Подумайте как следует. Ведь они проросли как раз в тот момент, когда йога пришла к вам и вылечила вас. Они создали для вас и саму йогу, и её результат. Вы просто не могли ею не заняться!

Он застыл в напряжённом молчании, губы его шевелились.

- Всё придёт, не волнуйтесь, - сказала я. - Вот вам мой совет. Почаще просите помощи у учителей: не только у меня, вашего учителя, но и у учителя вашего учителя и так далее, до самого Мастера Патанджали и тех, кто был ещё до него. Просите их прийти к вам своими невидимыми путями и помочь вам достигнуть истинного понимания. И они придут. - Я помолчала, чтобы дать ему время продумать мои слова. Потом улыбнулась: - Вы ведь так и не задали свой первый вопрос...

- О, да, конечно, - спохватился он, выпрямляясь и расправляя плечи. - Мне непонятно то, что ты сказала... то есть, в прошлый раз...

Я снова улыбнулась. Интересно, сколько вопросов вызовет наш сегодняшний разговор?

- Я имею в виду... - продолжал он сбивчиво, - ну, хорошо — пускай высшая справедливость на самом деле существует. - Он развёл руками, будто пытаясь охватить не только старые глиняные стены тюрьмы, но всю вселенную. - Но тогда, поскольку спина у меня болела лет пять, не меньше, а причиной этому зёрна, которые заставляют меня так чувствовать...

- Так же, как вы видите перо, - показала я на зелёную палочку.

- Нуда, так же как перо... Короче, получается, что я должен был бить людей по спине тоже лет пять подряд, а я... - Он посмотрел на потолок, прикидывая. - А я ничего подобного не делал, по крайней мере, так долго. - Он снова задумался, должно быть, вспоминая годы, когда они с приставом очищали посёлок от бандитов. - Нет, точно, пять лет никак не набирается! Значит, с идеей семян что-то не так.

- Понятно, - сказала я. - Итак, семена. Надо о них поговорить. Разберёмся, как они работают. Есть ряд законов, которые этим управляют - подобно законам природы, управляющим прорастанием простых семян. Вот ими сегодня давайте и займёмся. Мастер начинает с самого первого и главного закона. Он гласит:

*Есть причина и следствие:  
Семена прорастают  
В приятные ощущения  
Или в мучительные  
В зависимости от того,  
Сделали ли вы людям  
Добро или зло.*

## II.14

Таким образом, первый закон говорит как раз о том, о чём вы уже догадались - о том, что существует всеобщая справедливость. Так оно и есть: когда вы причиняете другому человеку вред, в вашем разуме откладывается зерно, которое позже прорастает и доставляет вам неприятности. И наоборот, если вы помогаете кому-то, то рано или поздно будете вознаграждены. И запомните: зёрна откладываются всегда, когда вы что-то делаете и осознаёте это, даже если просто думаете о чём-нибудь, плохом или хорошем.

- Тут всё понятно, - сказал он нетерпеливо. - Очень привлекательный взгляд на мир: добро оборачивается добром, а зло - злом. Всеобщий закон, такой же чёткий, как законы механики. И эта идея насчёт отпечатывания в сознании того, что мы делаем и видим - просто замечательно! Уже она одна может заставить в это поверить. Но всё таки - за что мне достались пять долгих лет боли?

- Давайте по порядку! - сказала я. - Итак, первый закон. Он никогда не нарушается: вы не можете ожидать, что плохой пос-

тупок приведёт к приятным последствиям, и наоборот. — Я помолчала, ожидая очевидного вопроса.

Комендант снова нахмурился и, помолчав, выпалил:

- Не понимаю! Сплошь и рядом бывает, что люди своими поступками как раз нарушают этот самый первый закон.

- Например?

Он поднял глаза к потолку.

- Ну... Это же очевидно. Примеров сколько угодно. Ну, скажем...

Допустим, ты выткала какой-нибудь свой знаменитый коврик в тибетском стиле. Сидела три дня и выткала. Пристав понёс его на рынок, чтобы продать, и заломил вдвое против того, что ему предложили - само собой, так он всегда делает. Наплёл с три короба: мол, его сестра сидела три недели, чтобы сделать такой великолепный коврик, и он стоит на самом деле куда больше, а у сестры ребёнок - у тебя же есть собака, - короче, нужны деньги, иначе он умрёт с голоду... ну, и так далее.

- И что же дальше? - улыбнулась я.

- Ну, и, значит, его ложь срабатывает, и покупатель отсчитывает всю сумму. Что же мы имеем? Первое правило нарушено! Ложь приносит прямую выгоду. Или ты скажешь, что лишние деньги - это плохо? Думаю, пристав нашёл бы им весьма приятное применение. - Он серьёзно взглянул на меня, ожидая ответа.

- Опять мы отвлеклись от вашего первого вопроса, - рассмеялась я. - Ну, ладно... Итак, вот вам ответ. Ответ на вопрос, который волнует человечество с незапамятных времён: как может дурной поступок иметь результатом добро? Почему бесстыдная ложь часто приносит выгоду? Ответ таков: первый закон не нарушается никогда. В нашем случае лишние деньги имеют причиной доброе зерно, заложенное гораздо раньше - когда пристав, к примеру, проявил щедрость. На рынке это зерно проросло и заставило его разум увидеть в неких увесистых кругляшах серебряные монеты, полученные от покупателя за коврик. В то же самое время в сознании пристава возникли новые зёрна - отпечатки его лжи. Когда-нибудь они тоже прорастут, и тогда он, услышав некую совокупность звуков, воспримет её как ложь, адресованную ему самому. И вот что я скажу вам, уважаемый комендант, - я встала и выпрямилась во весь рост - также точно, как делала Катрин, когда хотела сообщить что-нибудь особо важное. - Ложь с целью получить лишние деньги — вовсе не причина их появления!

Комендант ошарашенно моргал несколько минут, прежде чем нашёлся, что сказать.

- Но это же невозможно... - пролепетал он. - Никак невозможно. Если ты права, то почти всё, что делают миллионы людей на протяжении своей жизни, приносит совсем не те результаты, на которые они рассчитывают! Так просто не может быть, это уж слишком. Не могут же все люди так ошибаться, ведь на этом основана вся наша жизнь, все наши поступки!

- Наверное... - тихо сказала я, глядя в окно. - Наверное, где-то здесь и лежит разгадка - почему все мы в конце концов остаёмся ни с чем.

В тот день мы так и не добрались до первого вопроса коменданта, но, по крайней мере, выполнили все положенные позы и как следует посидели в тишине, забирая и отдавая. Закладывая настоящие зёрна. Настоящие причины.

## Садовники

*Четвёртая неделя сентября*

- Забудь про старые вопросы! - воскликнул комендант. - У нас есть новые - сотни, тысячи новых!

Однако по его лицу было видно, что речь идёт лишь об уточнениях, основное он понял. Теперь он довольно сносно представлял себе, как на самом деле устроен наш мир, как справедливо и чётко, и, что ещё важнее, знал основную идею, которая даёт нам и всем, кого мы любим, способ избавиться от ежедневной и ежечасной боли. Его лицо, и без того здоровое и бодрое от занятий йогой, прямо-таки светилось этим знанием.

- Вот первый! - продолжал он. - Если пристав не будет врать насчёт коврика - получит он лишние деньги?

- Ну, конечно. Его ложь и получение денег вообще никак не связаны как события, как причина и следствие, они лишь происходят друг за другом, и поэтому наш разум делает поспешный вывод о том, что лишние деньги заработаны ложью. То, что это совсем не так, настолько просто понять, объяснение настолько очевидно, что абсолютному большинству людей оно не приходит в голову.

- Как, неужели очевидно? И почему не приходит в голову? - удивился он.

- Всё семена виноваты, - развела я руками. - Так или иначе, подумайте сами: если бы ложь приносила прибыль, то каждая такая попытка заработать была бы успешной. Но ложь срывает далеко не всегда. Вот и всё. Значит, она не может быть причиной.

Мой ученик задумался, и древний могущественный ветер в его правом канале двинулся по своему обычному пути, затмив истину. Он должен был постепенно терять свою силу по мере того, как мы закачивали новую энергию в средний канал - снаружи и изнутри. Но пока...

- Может быть сколько угодно причин, по которым ложь не работает, - усмехнулся комендант. - Например, кто-нибудь скажет покупателю правду или он просто знает, что пристав часто врёт, или ему вообще всё равно, умрёт ли с голоду ребёнок ткачихи, или...

- Нет, - остановила его я. - Подумайте хорошенько, старайтесь мыслить шире. От этого зависит ваша жизнь и жизнь подчинённых, не говоря уже о двух любимых существах, которых вы надеетесь вновь отыскать. Истинная причина лишнего денег должна определять всё, что при этом происходит: мысли покупателя, мысли пристава, количество денег, даже то, какой это день - рыночный или нет. Она собирает всё вместе, организует всё, потому что она - истинная причина. Ложь - не причина, она выгоды не даст. Скорее пшеничное зерно превратится в арбуз. Вы можете солгать и затем получить деньги - или не получить, как повезёт. Проснитесь же наконец, подумайте хорошенько!

Комендант испустил глубокий вздох, потом повесил голову и обхватил её руками.

- Мне кажется, - сказал он, - что всё это похоже на правду, но только... Как-то оно... как-то... - Он взглянул за окошко. - Уж больно странно. Слишком отличается от того, к чему я привык.

- И подумайте ещё вот о чём, - добавила я. - Что случится - что будет с миром, если каждый поймёт, как всё устроено? Например, как заработать лишние деньги?

Комендант снова выглянул в окно и скривил губы в усмешке.

- Наверное... уж во всяком случае, все начнут говорить одну только правду.

Я кивнула.

- А теперь вернёмся к вашему вопросу. К последнему. Да, вы правы: если пристав скажет правду, он всё равно получит свои деньги, потому что нужные зёрна в его сознании уже есть. Например, ему возвратят старый забытый долг, или оставят наследство - что-нибудь обязательно случится. Кстати, вот вам ещё один закон, касающийся зёрен: они отвечают за всё и никогда не исчезают, пока не прорастут.

- Отвечают за всё? - переспросил он.

- Да, именно так. Нет ничего вокруг нас или внутри нас, чтобы не возникало благодаря зёрнам. Ни одно приятное событие не произойдёт без вашего доброго поступка, и наоборот. Даже те события, которые кажутся нам как бы промежуточными, нейтральными, происходят благодаря неким зёрнам, заложенным благодаря нашему непониманию окружающего мира. Кроме того, ни одно зерно не пропадает зря. Что бы мы ни делали, ни говорили, ни думали, зёрна всегда закладываются, и каждое из них терпеливо ждёт своего часа, ждёт, если нужно, долгие годы, чтобы потом прорасти. «Забывать» они просто не умеют. И вот ещё что: помните, вы спрашивали, почему ваша спина болела целых пять лет, хотя вы никого так долго не избивали дубинкой?

Я протянула руку и положила ему на ладонь манговую косточку. В тот день я первый раз за всё время, что сидела в тюрьме, получила фрукты. Дело в том, что в это время года в Индии нет ничего дешевле манго - его плоды опадают почти одновременно и валяются где попало.

- Сколько она весит? - спросила я. Комендант подбросил косточку в руке.

- Две-три унции, не больше. А что?

Я кивнула на окно, за которым виднелось полузасохшее манговое деревце.

- А это дерево - сколько оно будет весить, если его как следует поливать?

- Откуда мне знать? - пожал он плечами. - Наверное, всю тонну.

- Вот именно, - торжествуя воскликнула я. - И вот это вам обязательно нужно понять. Зёрна... те зёрна, которые нами управляют, ведут себя почти так же. Они разбухают, увеличиваются в размерах, но никогда не стареют в ожидании прорастания, как семена растений. Они просто ждут. И поэтому достаточно ударить кого-нибудь по спине один раз, один-единственный - и вы получаете пять долгих лет боли!

Комендант задохнулся от возмущения.

- Это чудовищно! Пять лет за минутное раздражение, за обычную вспышку гнева! Где же тут справедливость? Наказание не может быть в тысячу раз больше, чем проступок, я не... - Он осёкся и опустил глаза на манговую косточку. - Нет, не может быть, это уж слишком! Я не могу поверить, что зерно в сознании способно так вырасти.

Я обвела рукой комнату.

- Кому всё это принадлежит?

- Как, кому? Королю, конечно, — удивился он. — Тут всё принадлежит королю.

- А как давно существует само королевство? - Об этом я не имела ни малейшего понятия, но какая разница? Все государства возникают примерно одинаково.

- Ну... сейчас у нас правит Четырнадцатая династия... - задумчиво проговорил комендант, важно сдвинув брови. - Наверное, лет шестьсот, начиная с Великого Совета.

- Великого Совета? - переспросила я.

- Нуда... - ответил он, явно возмущённый тем, что мне неизвестна история их крошечной империи. - Того самого, на котором приняли Великий Закон.

- Великий Закон?

Комендант был просто ошеломлён моим крайним невежеством.

- Разумеется! Тот самый, на котором основано наше государство - совершенно новая идея управления.

- Идея? Какая идея?

- Ну, уж это знает каждый! По крайней мере, должен знать. Идея Основателя - о том, как построить новое счастливое общество.

- Стало быть, она возникла в сознании одного человека? - улыбнулась я. Комендант подозрительно прищурился. - Сколько всего таких полицейских участков в вашем королевстве - сто? Двести? Уж наверное, не меньше нескольких сотен. А если к ним прибавить ещё другие государственные конторы, где работают тысячи чиновников, сколько получится? Одна-единственная идея выросла в целое государство, покорила тысячи и тысячи умов! Вот вам и зерно! А разве вся жизненная карьера человека на протяжении десятков лет не происходит из одной-единственной идеи, усвоенной им в самом начале, в молодости? Так что, бросьте упрямиться, зёрна разума разрастаются иногда ещё сильнее, чем манговые деревья!

Комендант восхищённо вытаращил глаза, и его можно было понять. Похоже, он перебирал в памяти всю свою жизнь. Потом заговорил, и опять я прекрасно знала, что он скажет.

- Но тогда... неужели мы ничего не можем сделать? То есть, я хочу сказать... Всё множество событий, все наши ошибки... Неужели нельзя как-то изменить все эти зёрна, пока они ещё не проросли? Наверное, есть какое-то средство против них или какие-нибудь более мощные, но хорошие зёрна!

- Отличный вопрос, комендант! - кивнула я. - Разумеется, есть. Вот почему у нас полно работы, у всех нас: мы должны



избавиться от зёрен зла, заложенных в прошлом в результате наших ошибок. В то же время наши добрые зёрна нуждаются в поддержке и заботе. Впредь мы должны стараться закладывать лишь добрые зёрна. Нужно обязательно понять, как они действуют и как создать новые мощные зёрна, которые смогут всё - даже изменить наш взгляд на природу бранных человеческих тел. Иными словами, мы должны стать специалистами по выращиванию зёрен разума. В своей «Краткой книге» Мастер говорит об этом так:

*Мы должны стать  
Как бы садовниками.*

#### IV.3B

Комендант решительно кивнул, хотя было очевидно, что он ещё не совсем оправился от потрясения. Мы занялись позами, размышляя о благе наших ближних. Сидя в тишине, он вдруг открыл глаза.

- Сегодня у меня был очень странный разговор...

- С кем?

- Рави... то есть, пристав... он попросил меня давать ему уроки йоги.

Я постаралась, как могла, изобразить удивление. К счастью, комендант смотрел не на меня, а прямо перед собой. Его глаза были широко раскрыты, в них была лёгкая паника.

- Что же мне делать? - спросил он.

- Как, что? Учить его, конечно. Помогать в меру ваших сил.

- Но я... ты же знаешь, я никогда не занимался такими вещами. Я даже не знаю, с чего начать.

- Это как раз проще всего, - успокоила его я. - Скажите ему, что он должен заниматься ради кого-то ещё - чтобы помочь другому человеку. Так закладываются самые лучшие зёрна.

Комендант благодарно вздохнул.

- Пожалуй, ты права. - На его лице отразилась целая гамма чувств. - И ещё...

-Да?

- Ещё он попросил разрешения приводить сына - сюда, в тюрьму, чтобы заниматься с тобой.

- Я люблю работать с детьми, - сказала я. - Из них получаются чудесные ученики. Их разум всегда открыт для новых идей, Даже очень больших.

- Но только... э-э... - запинаясь, добавил комендант, — у него... это... очень большие проблемы... ожоги, очень серьёзные. Пони маешь, у них был пожар, и... - Он развёл руками. - Честно говоря, я не уверен, что ты сможешь ему помочь.

Я пристально посмотрела ему в лицо, и моя чудесная Катрин, как всегда в трудный момент, пришла ко мне на выручку.

- Комендант, - сказала я очень серьёзно, - одно вы должны усвоить крепко-накрепко...

-Что?

- Вещи возникают именно такими, какими мы их делаем, какими нас заставляет их видеть наш разум. Перо существует только потому, что у нас есть соответствующее зерно. Мы должны научиться изменять эти зёрна, стать теми самыми садовниками, о которых говорит Мастер, и неважно, большие или маленькие вещи мы хотим изменить. Одни и те же законы управляют и пером для письма, и больной спиной, и брэнностью или бессмертием человеческого тела, и нашей возможностью воссоединиться с любимыми, и... - Я широко обвела руками вокруг себя. - И целыми мирами!

## Порочный круг

*Первая неделя октября*

Когда мальчика привели в тюрьму, он наотрез отказался входить в камеру. Пристав испробовал все отцовские средства - и шутил, и угрожал наказать, - но так ничего и не добился. Наконец я сказала:

- Господин пристав, пускай он пока просто посидит на скамейке и во что-нибудь поиграет, а дверь оставьте открытой и... пожалуйста, если можно, - приведите мою собачку.

Пристав слегка помрачнел, но деваться было некуда, и он, что-то ворча сквозь зубы, привёл Вечного. Мы с моим любимцем тут же затеяли игру. Он впервые оказался в моей камере и бегал вслед за мной из угла в угол как угорелый, отводя душу. Совсем запыхавшись, я присела отдохнуть, и обнаружила, что мальчик робко стоит у двери и смотрит на нас. Его взгляд, устремлённый на моего маленького льва, ясно говорил: «Можно, я тоже тебя поглажу?» Разумеется, можно! Не прошло и минуты, как наш гость оказался по эту сторону решётки, сам того не заметив.

- Ты знаешь, - сказала я, поднимая Вечного на руки, - мой пёсик так долго сидел привязанный во дворе, что его лапки стали совсем коротенькие.

Мальчик сочувственно кивнул.

- Ему очень помогло бы, - продолжала я, - если бы ты приходил пораньше перед уроком и побольше его гладил - особенно лапки.

Мальчик снова серьёзно кивнул, и мы принялись засеивать маленький сад его разума новыми семенами. Я узнала его имя - Аджит, что значит «непобедимый». Такова и была его душа.

Самое главное понятие для садовника разума — это Круг, - сказала я.

- Круг? - переспросил комендант.

- Да, порочный круг. Вредные зёрна очень коварны, и самое плохое в них то, что они заставляют нас закладывать в свой разум всё новые и новые подобные зёрна. Подумайте сами: ведь всё зерно, которое есть в мире, существует только потому, что мы сохраняем для посева часть прошлогоднего урожая... Мастер говорит, что

*Эти дурные мысли –  
Их корень.*

## II.12A

- Какие дурные мысли? - не понял комендант. - Корень чего?

- Мы уже об этом говорили, - сказала я, - но теперь должны увязать всё вместе, иначе никогда не научимся как следует ухаживать за нашим садом. Сейчас я объясню вам, как работает порочный круг. Возьмём какой-нибудь близкий пример. Представьте, что над вами здесь в участке есть начальник, который, как все начальники, иногда орёт на вас и обычно ни за что, просто так

- Это я легко могу представить, - усмехнулся комендант, вероятно, вспомнив годы, проведённые в столице.

- Самый первый шаг в Круге - это та самая наша привычка, о которой говорит Мастер: «Вещи кажутся нам собой, когда они нечто совсем другое». Мы верим от рождения, что перо есть перо, само по себе. Но это не так, потому что...

- Про корову я помню, — раздражённо буркнул он.

- Второй шаг - это то, что Мастер называет «самостью», имея в виду нашу веру в вещи, существующие сами по себе, отдельно от нас. Эта вера также заложена в нас от рождения, она возникает ещё в материнской утробе при первом столкновении с окружающими предметами.

- И это я помню - очень хорошо, - снова заметил комендант, однако по его глазам я видела, что слушает он внимательно.

- Шаг третий: перед вами появляется некий объект, в нашем случае - ваш придирчивый начальник, поведение которого вызывает у вас сильные чувства. В результате ваша убеждённость, что он плох сам по себе, отдельно от вашего восприятия, получает мощную подпитку - происходит то, что Мастер называет порочный круг «закреплением».

Может быть, в этот момент вы даже понимаете, благодаря примеру с пером, что начальник так ведёт себя только потому, что в вашем собственном разуме проросли особые семена, которые и заставляют его

преобразовывать определённый набор форм, цветов и звуков в орущего человека. Разумеется, этот человек не плох и не зол сам по себе, потому что...

- Потому что... - он задумался всего на мгновение, - потому что у другого чиновника, сидящего рядом - допустим, он просто метит на моё место, - тот же самый орущий на меня начальник вызывает совсем другие ощущения, очень даже приятные.

- Правильно! Если бы он был плох сам по себе, отдельно от других, ваш коллега воспринимал бы его также плохо, как и вы. То же самое, что с пером и коровой.

- Пока всё понятно, - улыбнулся комендант.

- Отлично. Таким образом, на третьем шаге вы закрепили свой взгляд на начальника, как на что-то неприятное само по себе, независимо от вашего разума и содержащихся в нём семян. Кстати, какие ваши поступки в прошлом могли заложить такие семена?

- Ну... наверное, я сам накричал на кого-то - это понятно.

- Вот именно. Теперь четвёртый шаг в Круге: забыв о семенах, которые сами когда-то заложили, и всё прочем, вы начинаете ненавидеть вашего начальника. Вы рассержены на него - так же точно, как сердитесь на собственную ногу, которую ушибли. Возникает целая цепочка плохих мыслей, связанных с неправильным пониманием окружающего мира - именно их Мастер называет корнем всего остального.

- Чего остального?

- Подумайте сами. Что происходит, когда ваша ненависть к орущему начальнику становится слишком сильной?

- Это ясно, - улыбнулся комендант, снова погружаясь в воспоминания о столичных буднях. - Я сам начинаю орать на него.

- Вот оно! - торжествующе воскликнула я. - Плохие мысли вызывают такие же поступки! Вот вам и пятый шаг в Круге, а за ним следует и шестой. «Хранилище пополняется за счёт того, что мы делаем», - говорит Мастер. Мы сами закладываем вредные зёрна в хранилище - своими делами!

- И тогда... в будущем... эти зёрна снова заставят нас видеть орущего на нас человека, - проговорил он медленно, осознавая всю логическую цепь. - Боже мой... Боже мой, ты хочешь сказать, что самые естественные наши действия в ответ на неприятности - это как раз то, что приводит к таким же неприятностям в будущем? Просто потрясающе... даже трудно поверить.

Порочный круг! - с улыбкой подтвердила я. Теперь он знал, кто его главный враг, а значит, имел шансы победить. — И ещё вы должны представлять себе, какое отношение это всё имеет к каналам и внутренним ветрам, которые мы так долго обсуждали на первых занятиях. - При моих словах комендант машинально дотронулся до поясницы. - Мы говорили о двух плохих каналах, которые идут вдоль среднего и сдавливают его в определённых точках...

- Каналы солнца и луны, справа и слева от позвоночника, -вспомнил он.

- И мы ещё говорили, что по ним движутся вредные внутренние ветры двух типов, связанные с такими же мыслями.

- Да, я помню. - Он задумчиво пожевал губу. - Ошибочные мысли о вещах движутся справа, по солнечному каналу, а мысли о мыслях и самом нашем разуме - по левому, лунному.

- Правильно. Вот теперь вы можете понять, почему, собственно, они так плохи...

- Потому что эти дурные мысли, оседлавшие внутренние ветры, лежат в основе всех наших неприятностей, нашего врождённого непонимания окружающего мира.

- Так и есть. - Я посмотрела в окно. - Ну хорошо, что же вам, в таком случае, делать, если вам надоел начальственный крик? Чего вы должны во что бы то ни стало избегать?

- Я не должен кричать на других, - вздохнул он.

- А если ваш начальник так орёт, что вы вот-вот сорвётесь?

- Наверное, нужно как-нибудь сдержаться, даже если это трудно.

Сказать себе что-нибудь вроде: «Погоди минутку, успокойся, это всего-навсего зёрна, которые ты сам заложил в прошлом, когда на кого-то орал. Не нужно снова начинать замкнутый круг». Тогда этот самый круг прервётся.

- Вот именно! А теперь подумайте: по какому каналу потекут ваши мысли, когда вы будете себе всё это говорить?

Он задумался, на это раз надолго. Потом неуверенно ответил:

- Это ведь хорошие мысли, правильные... Наверное, они должны проникать в срединный канал, хотя бы немного.

- Правильно, а чем больше там ветров, тем меньше их в боковых каналах, а значит...

- Значит, меньше и точек закупорки, - подхватил комендант. - Вредные ветры ослабнут, моё настроение улучшится, а тело станет здоровее и крепче! - Он внезапно остановился. - Пятница, а что будет, если я смогу переместить все ветры в срединный канал?

Я улыбнулась. Внутри меня всё пело. Горячо, очень горячо!

- Об этом мы ещё поговорим, - сказала я строгим голосом Катрин, - а пока вам надо потренироваться. В нужный момент, когда на вас в самом деле кто-то закричит, вам будет очень трудно вспомнить то, о чём мы говорили. Поэтому постарайтесь почаще думать об этом в течение дня. Делайте иногда перерывы в работе и думайте - хотя бы пару минут. Такие мысли сами по себе направят часть внутренних ветров в срединный канал, ослабив боковые, подобно забиранию и отдаванию, о которых вы уже знаете. Есть ещё один способ, практичный и легко выполнимый: он действует не на мысли, а непосредственно на ветры, - на лошадей, а не на всадников - силой направляя их в срединный канал...

- Ну конечно - это же позы! - догадался комендант. - Если мы выполняем их правильно, они механически расслабляют места закупорки - простукивают трубы изнутри. При этом часть ветров и попадает в срединный канал, увлекая за собой и мысли. Но тогда... и эти мысли, попадая туда, должны меняться, правда? - Я молча кивнула. Он продолжал: - Значит, упражнения... Выходит, они как бы готовят нас к главным идеям, помогают нам их правильно понять. Наверное, и я поэтому..

- Именно так. Поэтому вы так хорошо всё и поняли, - улыбнулась я. - В том числе, поняли, зачем нужны позы. Чувствуете? Опять Круг, только не порочный.

- Позы помогают ветрам, которые помогают мыслям, которые помогают позам! - радостно рассмеялся он. - Подумать только!

И я задала ему по-настоящему изматывающую серию упражнений, чтобы закрепить урок.

## Крепость малых дел

*Вторая неделя октября*

В тот день меня отвёл назад караульный. Пристав стоял возле камеры Бузуку, отчаянно ругаясь и колотя дубинкой по прутьям решётки.

- Идиот! - орал он. - Да ты... ты даже корову не способен украсть как следует, так какого чёрта ты решил, что сможешь правильно сделать *это?*\

- Это я идиот? - выкрикивал ему в лицо Бузуку сквозь решётку. Его толстое лицо покраснело, круглое выпирающее брюшко тряслось от возмущения. - Заходи сюда без дубинки, ты, безмозглый громила, и я тебе покажу!

- Что покажешь, что? - бушевал пристав.

- Позу кулака! - Заметив нас, Бузуку просиял. - Пятница! Подойди сюда на минутку, пожалуйста! - Потом снова повернулся к своему оппоненту. - Вот сейчас и решим, кто из нас прав!

Караульный подскочил к ним, волоча меня за руку. Рот его раскрылся в предвкушении интересного зрелища.

- Отлично! - воскликнул Бузуку, тряся щеками. - Пятница, послушай меня. Вот этот человек прошёл всего три или четыре урока с комендантом и утверждает, что научился правильно делать Позу Горы, а я делаю её не так!

Я улыбнулась и хотела ответить, но пристав перебил меня:

- Идиот! Я не говорил, что научился этому у коменданта, я просто сказал, что придумал, как её лучше делать!

- Ага, лёжа на спине - вот как ты сказал! - Бузуку посмотрел на меня, словно осуждённый, умоляющий о помиловании. - Пятница, ну пожалуйста! Неужели ты можешь в это поверить? Самая



крепость малых дел

первая поза... поза, в которой — об этом знает каждый дурак — надо просто стоять... стоять и готовиться к чему-нибудь вроде Поклона Солнцу. А этот, с позволения сказать, солдат короля, предлагает делать её лёжа на спине! Что за чушь! Скажи ему, скажи! Я снова раскрыла рот, но пристав опять вмешался:

- Слушай, Бузуку, если бы у тебя была хоть капля мозгов, ты бы просто взял и сделал то, что я сказал. И тогда каждый бы увидел - не только Пятница, а даже караульный, - прав я или нет!

- Отлично! Вот сейчас я это сделаю! - завопил Бузуку и плюхнулся на спину. Его внушительный живот торчал кверху как гора.

Наступило всеобщее молчание.

- Ну, вот, а что я говорил? - довольно воскликнул пристав. - Чем не Поза Горы? - Он гордо развернулся и вышел в соседнюю комнату.

Лежащий Бузуку яростно сжал кулаки и что-то прорычал. Караульный ещё долго молчал, потом с удивлением повернулся ко мне.

- Мне кажется... - сказал он, - мне кажется, что пристав... он... он пошутил!

Мы все, включая бедного Бузуку, переглянулись, не в силах поверить, что такое возможно.

- Настало время всерьёз заняться вашим садом, - сказала я коменданту на следующем занятии. - Дальше Мастер прямо переходит к перечислению самых важных и сильных из добрых семян. Это краткий список, предназначенный для того, чтобы мы могли, не теряя времени, приступить к их закладке. Одновременно Мастер указывает, какие поступки приводят к появлению их противоположностей - дурных зёрен. Одновременно, продвигаясь по списку, мы будем отвечать на вопросы, которые у вас возникнут.

- Как скажешь, ты учитель, - кивнул комендант. Он уже и сам понял, как это трудно — учить. Так ученики учеников мстят за мучения учителей.

- Спасибо, - улыбнулась я. - Согласно книге Мастера, первый способ посева добрых семян таков:

*Первое во владении собой –  
Никому не причинять вреда.*

II.30A

Ну, с владением собой всё понятно... - начала я.

- Похоже, это и есть самое главное, - перебил комендант. - Владеть собой - значит сдерживать свои старые инстинкты, которые вечно поддерживают порочный круг неприятностей. Ты орёшь на кого-нибудь, появляются дурные зёрна, в результате начальник орёт на тебя, ты орёшь в ответ, что, в свою очередь, оказывается лучшим способом...

- Единственным способом! - поправила я.

- Лучшим и единственным способом заложить ещё больше дурных семян и слушать в будущем ещё больше орущих начальников... - Он замолчал и нахмурился. - Можно вопрос?

- Давайте.

- Предположим, кто-то на меня орёт. Что мне делать? Просто терпеть, потому что виноваты зёрна в моём собственном разуме? А если он начнёт драться?

- Замечательный вопрос, очень нужный! - просияла я. - Ответ такой: вы должны действовать. Следует предпринять всё возможное, чтобы не допустить насилия - над кем бы то ни было. Так мы закладываем очень много добрых семян. Однако действовать следует без злобы и гнева - даже если предотвращаешь чужое насилие - иначе тут же появятся дурные семена. Надо сдерживать насилие и при этом избегать насилия самому, даже не думать о нём. А теперь вопрос к вам, и довольно сложный - думайте как следует.

Лицо коменданта стало серьёзным, однако он изо всех сил старался не хмуриться.

- Допустим, вы увидели, что кто-то на кого-то кричит, угрожает и вот-вот ударит. Вы стараетесь сдержать его, без злобы, без насилия, и вам это удаётся. Вопрос такой: почему насилия не произошло?

Комендант нахмурился, размышляя. Через некоторое время он поднял глаза.

- Ну... Для того, кому угрожали насилием, оно не произошло, потому что его собственные семена, заложенные в прошлом, изменились. Дурные семена растратили всю свою силу и исчезли, а вместо них созрели и проросли новые семена, которые и стали играть главную роль в его жизни. Они и заставили его увидеть, как насилие прекратилось... - Он замолчал, наткнувшись на мысленное препятствие, которое мы все когда-нибудь должны преодолеть. - Но тогда... - медленно проговорил он, - тогда какая разница, вмешался я или нет. Если у него и так есть зёрна, которые ему помогут, то зачем

нужен я? А если их нет, то и я, и никто другой всё равно помочь не сможет. Не понимаю. Я кивнула.

- Это один из самых важных вопросов. Выслушайте ответ и хорошенько запомните его, иначе в один прекрасный день свалитесь со «Скалы Большой Ошибки», как её называли Мастера прошлого. Прежде всего, вы только что сами объяснили, почему наши усилия помочь другим людям не всегда достигают успеха, даже если мы очень стараемся и делаем это с добрыми намерениями. Поэтому никогда не позволяйте неудаче сбить вас с пути и заставить разочароваться - продолжайте помогать во что бы то ни стало, посвятите этому свою жизнь. Во-вторых, вам нужно понять, что помогаете вы главным образом тому, кто совершает насилие... - Я помолчала, чтобы дать ему возможность уловить мою мысль. - Дело в том, что именно он засеивает в этот момент свой разум очень плодовитыми дурными семенами, причиняя себе самому в будущем вред гораздо больший, чем тот, который сейчас причиняет своей жертве...

- Потому что маленькие зёрна вырастают в нечто гораздо большее, чем они сами, - добавил комендант.

- Вот именно, - кивнула я. - Так что добро вы делаете прежде всего насильнику. Вот почему так важно не испытывать к нему ненависти!

- Я останавливаю его, потому что люблю, - пробормотал комендант.

- И, наконец, - продолжала я, - не допуская насилия, вы приносите огромную пользу всем окружающим. Люди видят ваш пример и следуют ему. Кроме того, вы сознательно закладываете добрые зёрна в свой собственный разум. Если вы стали настоящим садовником разума и умеете влиять на свои зёрна так, что ваши внутренние каналы преобразуются, и вы становитесь существом из чистого света, тогда вы владеете бесценным даром, который можете предложить всему человечеству.

- Тому, что сделал сам, можно научить другого, - кивнул комендант. - Теперь я понимаю, на самом деле понимаю. Спасибо тебе.

Мы помолчали, погружившись в мечты о прекрасном и возможном будущем.

- Итак, владение собой, - продолжила я урок - Говоря о нём, Мастер имеет в виду умение не создавать проблем для самого себя в будущем. Фактически вы делаете доброе дело для того себя, которым вам ещё только предстоит стать. Понимаете? -

Комендант кивнул. - Это одна из самых главных мыслей во всей книге. Мы на самом деле можем изменить наше будущее, и это очень здорово - ведь всё на свете происходит из семян. Мы можем будущий мир настоящим раем, если захотим. Таким образом, мы сами управляем собственной жизнью, сами определяем, что с нами случится. Мастер говорит:

*Боль, от которой  
Мы избавляемся,  
Это вся боль,  
Что досталась бы нам  
В будущем.*

## II.16

В настоящий момент мы не можем избавиться от боли, просто пожелав этого или применяя «очевидные» способы. Вам не удастся вырвать с корнем манговое дерево, оно уже слишком разрослось. Воздействию поддаются лишь семена, пока они ещё не проросли. Мы садовники, но садовники будущего!

- Какого будущего, насколько оно далеко? - спросил комендант. - Когда прорастут зёрна, с которыми мы работаем сейчас?

- Поговорим и об этом, так или иначе придётся. Пока лишь скажу, что есть способы - особые способы - заставить зёрна прорасти почти мгновенно. Я вас научу, это мой долг. А теперь вернёмся к идее владения собой. Мы учимся так прибираться в нашем космическом доме, чтобы потом ни обо что не споткнуться. Не нужно воспринимать книгу Мастера как свод строгих правил, грозящий наказаниями и заставляющий испытывать вину. Владение собой, самоконтроль - это просто искусство избегать лишних страданий в будущем, забота о том, чтобы в вашем разуме появлялось поменьше дурных семян.

- Почти развлечение, - усмехнулся комендант.

- А теперь перейдём к другой части - «никому не причинять вреда». Сначала Мастер говорит о наших физических поступках и о том, какие при этом закладываются семена. Далее он рассматривает действие наших слов, а затем и мыслей. А начинается он с того, что мы можем заложить замечательные добрые семена, если будем избегать телесного вреда, причиняемого другим.

- Думаю, не зря он начинает именно с тела, - заметил комендант. - Раз главная цель йоги - решить наши проблемы со здоровьем, то есть сделать наше тело сильным и гибким, то мы уж

никак не должны вредить здоровью других, чтобы не получить вредных семян.

Я задумалась, глядя в окно.

— Ваши слова навели меня на важную мысль. Разумеется, мы не должны напрямую наносить другим телесный вред. Вы хорошо понимаете, о чём идёт речь. Однако вред бывает и не столь очевидный - о нём-то я и хочу поговорить. Ну вот, допустим, вы объясняете кому-то, что при занятиях йогой ключ к успеху - это стараться не вредить другим. Тогда, имея лишь полезные зёрна, вы сможете отлично выполнять позы, правильно дышать и станете здоровым и счастливым. Человек подумает: «Вот и замечательно! В своей жизни я никого не убил и не ранил - даже не ударил ни разу. Стало быть, и с йогой будет всё в порядке». А потом окажется, что йога почему-то не работает или почти не работает. В чём же дело? Такому человеку надо объяснить, как на самом деле действуют семена и как они появляются, чтобы он не отчаивался и продолжал свои усилия. Так вот, большинство вредных зёрен закладывается вовсе не серьёзными преступлениями вроде убийства или кражи, а скорее мелкими, почти незаметными действиями, словами и мыслями, которые мы повторяем раз за разом в течение своей жизни. И начинать возделывать свой сад надо именно с мелких, каждодневных поступков. К примеру, если мы не хотим вредить здоровью окружающих, то должны в первую очередь искать способы защитить их жизнь и здоровье. Может быть, просто наклониться и поднять с пола листок бумаги, чтобы никто на нём не споткнулся. Не разговаривать и не есть, управляя повозкой, чтобы не отвлечься и не наехать на кого-нибудь. Подбодрить словом или делом своего коллегу по работе, если он упал духом, и так далее. Нам надо стараться изо дня в день поддерживать у себя радостное и бодрое расположение духа - тогда нам будет всегда хотеться помочь другим, и это будет не в тягость. Вот самый действенный и в то же время приятный способ закладки добрых семян. Помогая другим, мы одновременно помогаем себе достичь самых возвышенных целей в своей жизни.

Комендант невольно посмотрел на бумаги, рассыпанные по полу. Хорошее начало.

- Забота о малом имеет и другие преимущества, - продолжала я. - Мы называем это Принципом Крепости. Допустим, вы король и хотите защитить от врагов свою семью и богатства. Вы обносите свой дворец мощной стеной, окружаете рвом, чтобы никто не подобрался к стене, а затем ещё и засаживаете

всё вокруг колючим кустарником - чтобы не подпустить врагов и ко рву. Получается несколько кругов обороны - один круг внутри другого. Для нас внешний уровень обороны - это не причинять вреда другим по невнимательности. Если вы будете всегда следить за тем, чтобы никому случайно не навредить, то уж во всяком случае не сделаете этого намеренно, даже в малом. А вражеский прорыв сквозь внутреннюю стену - какое-нибудь тяжёлое преступление - в этом случае будет совершенно исключён. Таким образом, ежедневная забота о малом, постоянное старание защитить здоровье и счастье других, простое внимание к их жизни надёжно защитит сокровищницу вашего разума от любых врагов.

Я взглянула на коменданта и поняла, что ему нужна передышка, так много за один день трудно переварить.

- Ну что ж, подумайте теперь недельку обо всём этом. Постарайтесь понять, что может нанести вред другим людям, даже случайно. Обращайте внимание на мелочи, готовьте вопросы. Продолжим в следующий раз.

Комендант улыбнулся. Вопросы он любил, что и делало его таким хорошим учеником. Разумеется, я старалась не слишком его хвалить - для ученика, да и для учителя, нет ничего хуже самодовольства.

## Трудные вопросы и трудные ответы

*Третья неделя октября*

Для узника в убогой глиняной тюрьме, затерянной в глуши, моё расписание выглядело более чем странно. Занятия с комендантом, ежедневная возня с ковриками, почти уже не тайные ночные уроки... Я вовсе не была уверена, что Бузуку делает всё правильно, потому что разговаривали только через стену, но охал и ахал он, по крайней мере, в нужных местах. Ну, и, конечно, встречи с Аджитом, сыном пристава. Добрые семена, которыми была полна душа мальчика, лишь ждали своего часа, мне оставалось их только разбудить. Его нога шла на поправку, настало время действовать изнутри. Больше всего он нуждался в человеческом общении, в возможности помочь другим.

Однажды, уже в сумерках, караульный, наверное, уже в десятый раз вышел из задней комнаты, выглянул в дверь, потом посмотрел в мою сторону. Ждёт кого-то? До сих пор к нему приходила лишь одна женщина - приносила кувшин с водой из общего колодца, который находился дальше по дороге. К нему всегда стояла очередь не меньше, чем на час, однако никто не жаловался - это был повод встретиться, поговорить, обменяться сплетнями. Женщина приносила большой кувшин и ставила на крыльцо. Иногда к ней выходили пристав или комендант, чтобы поболтать и отдохнуть от работы.

Потоптавшись на месте, караульный подошёл к моей камере. Сначала он повернулся в сторону Бузуку.

- Э-э... Бузуку, я... я собираюсь забрать сегодня, то есть, прямо сейчас... Пятницу...

Я услышала, как мой сосед со всей возможной для него стремительностью вскочил с лежанки, готовый грудью защищать мою честь.

- Молодой человек! - в ярости воскликнул он.

- О, вы не так поняли... видите ли... моя мать... я веду её к себе домой, к матери. Ей нужна помощь, вы понимаете?

- Ах, вот оно что! - протянул Бузуку. - Тогда ладно...

- И ещё одно... вы окажете мне большую услугу... в общем, если пристав или комендант...

- Буду держать рот на замке, - торжественно пообещал Бузуку. - Но только ненадолго, понял?

- Да, конечно, - промямлил караульный. - Пристав...

- Плевать я хотел на пристава! - прорычал Бузуку. - Я просто не хочу пропускать своё занятие, сынок. Так что приводи её назад поскорее.

- Да-да, конечно, - снова пролепетал караульный, отодвигая засов. Скоро мы уже шагали по тёмной дороге, на этот раз удаляясь от посёлка.

Идти пришлось довольно долго. Караульный всю дорогу молчал, уставившись в землю и пропуская всех встречных. Потом мы свернули на тропинку, которая вилась между высокими деревьями. Там было очень тихо и темно. Наконец впереди показалась поляна, в центре её стоял небольшой аккуратный домик, крытый соломой. Комната в нём оказалась всего одна, но просторная и чистая, на полу, устланном тростниковыми циновками, не было ни пятнышка. На низком круглом столике в красивом глиняном блюдечке с маслом горел фитилёк, освещая золотистым светом старую женщину в изящном белоснежном сари. Из-под усталых век приветливо смотрели спокойные ясные глаза.

- Это моя мать. - представил её караульный. - Это Пятница. - Потом взял кувшин и налил нам по чашке чистой холодной воды.

- Можете звать меня Мата Джи, - сказала женщина. Я улыбнулась - это значило «мама». Она протянула руку к чашке, чтобы предложить мне, но смогла лишь неловко подтолкнуть её. Руки женщины были уродливо искривлены, пальцы скрючены.

Караульный робко прокашлялся и начал:

- Понимаете... у мамы совсем плохо с руками... - Он взглянул на неё, ожидая помощи, что делал, видимо, постоянно.

- Чандра мне много рассказывал о вас, - улыбнулась женщина. Она вдруг неуклюже, но нежно взяла меня за руки и закрыла



глаза. Так мы сидели долго, наслаждаясь покоем и тишиной. Потом она открыла глаза, и по щеке её скатилась слезинка.

- Всё получится, Чандра. Она и в самом деле такая, как ты говорил. Такая, как та женщина, что приходила в тот год, когда ты родился. Совсем, совсем такая же, - кивнула она, изучая моё лицо. - Будьте добры, пожалуйста, научите меня йоге. Я хочу исправить то, что сделали годы. Вы можете мне?

- Да, конечно, - едва смогла вымолвить я, всё ещё ощущая чудесное тепло её рук. Сын стоял рядом с матерью, туповатое лицо его светилось радостью и надеждой. - Но только с одним условием: ваш сын... он тоже должен начать заниматься - с комендантом.

Брови женщины удивлённо поползли вверх.

- Чандра? - повернулась она к сыну.

- Да, мама, - ответил он. Всё было решено.

- Всё нормально, - сказал комендант, - но у меня есть вопросы, очень трудные вопросы - о владении собой, как не причинять никому вреда.

- Задавайте, - кивнула я.

- Если я наношу вред другому, то закладываю дурные семена. А если себе? Какие семена появляются?

- Как, например, при попытке самоубийства?

- Вот-вот.

- Главный принцип такой: не наносить вреда удивительному драгоценному сосуду, принадлежащему каждому из нас - человеческому телу. Правда, в обычном состоянии оно или почти разрушено, или уже начало разрушаться, но... так или иначе, оно нам необходимо...

- Для того, чтобы, заложив в него правильные семена, мы смогли превратить его в нечто большее, - закончил комендант.

- Вот именно. Поэтому сознательный вред, причинённый своему собственному телу - или разуму - закладывает очень мощные злые семена. Мы должны быть добры к себе настолько же, насколько добры к другим.

- Вообще-то, этого нет в списке... - помолчав, сказал комендант. Перед ним действительно лежал исписанный листок. - Вопрос чисто практический, но...

- Нет ничего более практического, чем идеи, - заметила

- Так что?

- Это касается пристава... Нет ли каких-нибудь особенных юз... или способа дыхания... которые могли бы помочь таким, как он... помешать ему вредить себе выпивкой?

Я кивнула.

- Обычная проблема. Люди привыкают и подчиняют свою жизнь не только алкоголю. Может быть что угодно: наркотики, обжорство, курение, секс, болтливость, даже чрезмерная увлечённость работой. Самое лучшее тут - делать то же самое, что мы делали с вами, те же позы, то же дыхание, то же сидение в тишине, забирание и отдавание, но как можно регулярнее. Вы сами знаете, что йога, постоянная ежедневная практика вызывает очень глубокие изменения каналов и внутренних ветров, влияя, соответственно, и на мысли. Любой, кто поддерживает этот постоянный ритм, естественным образом освобождается от вредных привычек - для них просто не остаётся места в его новой личности. Неизбежно наступает момент, когда он отказывается от них полностью, и происходит это чаще всего незаметно, без всяких торжественных решений.

Комендант облегчённо вздохнул и посмотрел на свой листок.

- Но... как же насчёт самоубийства? Что, если человек очень сильно страдает, его жизнь стала невыносимой? Никто не ста нет думать о каких-то семенах, если собирается умереть.

Я строго взглянула на него, в моём голосе появились стальные нотки Катрин.

- У вас есть дом. В нём лишь две комнаты и одна наружная дверь. Вы находитесь во внешней комнате со своим другом и десятком маленьких детей, которые играют и вопят. У друга невыносимо болит голова, и он хочет выйти наружу, но дверь заперта. Вы просите его подождать, пока вы найдёте ключ, но он заявляет, что не может больше терпеть и уйдёт в другую комнату. Однако вы знаете, что там сидит огромная злая собака, которая обязательно разорвёт вашего друга на куски, стоит ему только войти.

Я перевела дыхание и посмотрела коменданту в глаза. Он беспокойно поёрзал, потом сказал:

- Это не очень удачный пример. Как я понял, ты имеешь в виду, что после смерти мы куда-то попадаем. Лично я не могу в это поверить, и многие другие тоже. Мы все знаем, как люди умирают. Тело перестаёт действовать, жизнь выходит из него - и вот человек лежит, мёртвый и холодный. Всё кончено, и мы это прекрасно видим.

Мои глаза загорелись - снова Катрин.

- Вот что я вам скажу, комендант. Единственная причина, по которой люди думают, что умирают вместе с телом - это то, что

тело перестаёт работать. Но как вы можете быть уверены, что работа разума тоже останавливается? Он просто не может больше подать сигнал - сказать что-то, моргнуть, махнуть рукой - вот и всё. С таким же успехом можно решить, что повозка умерла, когда она остановилась. То же самое. Признайтесь честно: вы ведь совсем не уверены, что разум человека умирает вместе с телом. Комендант с сомнением тряхнул головой. В глазах его было беспокойство.

- А собака? Как быть с адским пламенем и всем прочим?

Я не хотела расстраивать его ещё больше, однако сказать было нужно.

- Комендант, подумайте о своей жизни, вспомните хотя бы один свой день. Вот вы проснулись, встаёте... Перед вами мелькают тысячи и тысячи картинок - образов вашего мира: вы одеваетесь, завтракаете, идёте на службу, работаете... Обычная жизнь: ни особых радостей, ни особой боли. Однако подумайте, сколько тысяч зёрен должны прорасти чтобы создать все эти вещи, все эти ощущения, все детали предметов и оттенки мыслей! Хороших, добрых зёрен, заметьте. Так мы их и тратим, бездумно, походя, не помня о том, сколько добрых поступков совершили в своё время, чтобы эти зёрна заложить. А их запас в хранилище всё уменьшается - вот почему мы стареем! А когда зёрна иссякают, мы называем это смертью - мы ощущаем себя умирающими, потому что прорастают совсем другие семена...

Как же ему это сказать? Так, чтобы он понял? Ладно, правда лучше всего.

- Комендант, мы бодрствуем шестнадцать или восемнадцать часов в день, это примерно тысяча минут. А сколько минут мы сознательно говорим, делаем или думаем что-нибудь доброе? Пять, десять, от силы полчаса. Почти всё остальное время тратится на другое - критику, соперничество, эгоизм. С чем же мы останемся, если попадём куда-нибудь после смерти - ведь вы не уверены, что не попадём? С полным хранилищем злых семян - вот с чем! Я не хочу сказать, что какой-то враждебный дух расставляет по всему миру невидимые комнаты с злыми собаками - это сказки. Просто если наши рассуждения насчёт пера верны - а вы знаете, что они верны - то семян, которые мы берём с собой, когда умираем, вполне достаточно, чтобы обеспечить нам такое будущее, по сравнению с которым самая несчастная земная жизнь покажется раем. Именно поэтому мы не должны убивать - никогда, даже думать об этом не должны, и неважно, себя или других.

Комендант долго молчал, тяжело вздыхая. Мне и самой было невесело. Однако раз я учитель, то должна говорить такие вещи, даже если их и неприятно слушать. Ученик подобен ребёнку, учитель — матери. Разве мать позволит своему чаду открыть дверь, за которой сидит злая собака, даже не предупредив его?

Он снова заглянул в список.

- А как насчёт животных? Им можно причинять вред, убивать?

- Когда Мастер говорит «не причинять вреда», он имеет в виду всех: и людей, и животных - всех, кто может чувствовать.

- Разве у животных есть чувства? - пожал он плечами, скорее всего, повторяя то, что слышал в детстве от взрослых.

- Тогда почему вы чесали мою собачку за ухом, когда я была у вас в гостях?

- Ну... наверное... то есть, конечно, часть животных, особенно домашних, что-то чувствуют, любят хозяев, потому и приятно с ними возиться. Я имею в виду других - ну, например, рыб...

- А вам не приходилось видеть, как удильщик, зацепив рыбу своим ужасным крючком, тащит её на берег, а она, несчастная и окровавленная, бьётся из последних сил, изнемогая от боли? Думаете, она ничего не чувствует?

Он покраснел.

- Вообще то да, конечно... только... ну, ты же понимаешь, все эти мелкие животные - какое они имеют значение? Они же неразумные...

- А маленькие дети? Они ведь тоже неразумные! И такие беззащитные... Нельзя причинять вред малым и беззащитным! Прислушайтесь к своему сердцу, оно вам всё скажет. Самое замечательное, что есть в человеке - это стремление защитить слабых.

Он раздражённо фыркнул. Как же ему объяснить? Наверное, чтобы учить таким вещам, надо иметь больший опыт, чем у меня. Ему нужен кто-то постарше.

- А растения? - деловито бросил он.

- В древних книгах ясно сказано, что растения не чувствуют, как люди и животные. Они, правда, растут, если получают необходимую пищу и воду, но скорее как минералы. Разума у них нет. Однако те же книги учат, что растения надо уважать и не уничтожать их без крайней необходимости, потому что они служат домом для бесчисленных мелких существ.

Комендант со вздохом закатил глаза. Я в отчаянии развела руками.

- Поймите, я ведь стараюсь... - Нет, лучше просто продолжать.

Он взял список и с раздражением стал вертеть его в руках.

- Ты упомянула младенцев... А как насчёт ещё не рождённых, в утробе матери?

Это было просто.

- Вы помните, - начала я, - что мы говорили о том, как человек формируется, ещё до рождения?

Он сухо кивнул.

- Помню. Плоть и кости нарастают вокруг каналов подобно инею на ветках дерева. Одновременно образуются и узлы сжатия, которые потом причиняют нам неприятности в течение всей жизни. Но как рано это всё возникает?

- Когда семя отца проникает в чрево матери - в этот самый первый момент - появляется то, что мы называем «бинду», искра сознания, одна из тех звёзд, о которых говорит Мастер. Она двигается и растёт, появляются первые ростки будущих каналов и в то же время начинает расти плоть. Всё это составные части жизни, пока ещё крохотной и беззащитной, и поэтому тем более заслуживающей нашей защиты.

Комендант крепко сжал в руке перо. Костяшки его пальцев побелели от усилия. Недобрый знак. Что же мне сказать, чтобы ему снова стало со мной хорошо? В такой момент это даже важнее, чем ответы на вопросы... Он ещё раз взглянул на список и с раздражением бросил его на стол.

- Допустим, - начал он, — король начал войну. Насколько я понимаю, моя задача - предотвратить насилие, не испытывая при этом самому ненависти и злобы, чтобы не запустить порочный круг. Об этом мы уже говорили. Но ведь даже если я сам не пойду воевать, то должен буду всё равно так или иначе участвовать, хотя бы платя налоги. В таком случае, если солдат на войне убьёт кого-нибудь, что произойдёт со мной – какое зерно будет заложено в мой разум?

Это тоже было просто, в древних книгах всё написано.

- Главное - то, какие у вас намерения. Если вы не хотите войны, но платите налоги, потому что должны по закону, то дурные семена всё-таки появятся, хотя и немного. Если попросите короля не использовать ваши деньги для войны и при этом будете продолжать честно и мирно делать своё дело, то заложите, наоборот, хорошие семена. Если же вы, работая как обычно, останетесь к войне равнодушны, не думая ни об убитых и раненых, ни о тех, кто потерял близких или имущество,

то дурных семян получится ровно столько же, как если бы вы сами взяли меч и пронзали им сердца людей. Эти злые семена обязательно прорастут, и вся боль, причинённая другим, ударит по вам тысячекратно.

Комендант сжал перо ещё сильнее, потом швырнул его через всю комнату. Моё сердце заколотилось как бешеное. Надо срочно что-то предпринимать. Может быть, заняться позами? Нельзя, чтобы между нами возникало такое.

- Всё, хватит! - заорал он. - Надоело! Эти твои идеи...

- Они не мои... - робко вставила я.

- Неважно! Я их не принимаю! Они идут... идут против всего... Никто так не думает! Никто так не говорит! Всё это тысячу раз устарело и современному обществу не имеет отношения. Я понимаю, ты хочешь как лучше, но мир стал сложнее, он более развит, общество изменилось. Нашему королевству уже шесть сотен лет — всё не так, как было раньше!

Я совсем растерялась, голова кружилась, но потом внутри меня зазвучал голос - голос Мастера. И я стала спокойно повторять за ним вслух:

*Эти способы владения собой  
Рассчитаны на людей  
На любой стадии развития.  
Они одинаковы для всех,  
Независимо от цвета кожи  
И общественного положения.  
Они выше стран и границ,  
Нового и старого,  
Богов и религий.*

### II.31

- Мастер говорит, что главное - это то, помогаем мы другим или вредим им. Ничто в нашей жизни - ни йога, ни всё остальное - не будет работать, если в нашем разуме не заложены соответствующие семена. Это он выделяет особо, это главная суть йоги, её сердце, основа всего его учения.

Лицо коменданта окаменело, рот сжался в тонкую черту.

- Мне нет дела до того, что говорит твой Мастер!

Я отшатнулась, словно получила удар кулаком. Сердце кольнуло, душу пронизал ледяной холод. Не знаю, чем бы всё закончилось, если бы не караульный.

## Взгляд на мир

*Четвёртая неделя октября*

Если очень стараешься посеять добрые семена в своей душе - стараешься долго и упорно, - то иногда случается маленькое чудо, и тебе удаётся заглянуть в будущее и увидеть жизнь такой, какая она станет потом. В тот момент, самый трудный момент моей жизни в тюрьме, я вдруг услышала какую-то возню во дворе и, почувствовав что-то особенное в воздухе, схватила коменданта за руку и потянула к окну. Караульный сидел прямо на земле, словно мальчишка, белые форменные брюки были перепачканы в пыли. Вокруг него собралась стайка воробьев, которые наперебой расхватывали хлебные крошки, которые он им бросал. Лицо его светилось детской радостью. Мы долго стояли и наблюдали, по-прежнему взявшись за руки, и напряжение, владевшее нами, постепенно уходило. Солнце светило нам в глаза, и я увидела, как угрюмые складки на лице коменданта разглаживаются. Воробьи яростно чирикали, отбивая друг у друга хлеб. Потом появились какие-то новые птицы с красноватым оперением, похожие на зябликов. Они мигмом прекратили воробьиную потасовку, разогнав драчунов во все стороны, и принялись деловито клевать. Вскоре их сменили сойки, а затем - пара огромных ворон, которые и подобрали остатки хлеба. Радостно рассмеявшись, караульный поднялся на ноги и небрежно отряхнул брюки, даже не заметив большого бурого пятна на самом видном месте. Потом не спеша отправился на свой обычный пост у крыльца. Комендант повернулся ко мне и тихо сказал: - Извини, я не должен был так себя вести. Ты знаешь, как я уважаю Мастера и его учение. Просто... иногда так трудно

бывает, особенно, когда он говорит что-нибудь такое... ну в общем... что слишком отличается от того, к чему я привык. Так сразу оно в голову не вмещается, нужно время. Я кивнула.

- Когда я училась, со мной было то же самое, а я была ещё упрямее, чем вы, хоть и маленькая.

Вороны с громким карканьем взмыли в воздух. В пыли осталось немного крошек. Воробьи снова начали свою возню.

- Интересно... - задумчиво проговорила я, облокотившись на подоконник.

-Что?

- Посмотрите, как устроена птичья жизнь. Каждый во что бы то ни стало хочет урвать свою крошку хлеба. А получается иначе: тот, кто больше и сильнее, забирает всё себе. Потом у него всё забирает тот, кто ещё больше, и так далее. Когда-то так же точно вели себя и люди, большинство людей. Но потом случилась удивительная вещь - очень давно, наверное, ещё в пещерные времена. Кто-то добыл пищу - горсть ягод или какую-нибудь дичь - и устроился поесть. Увидел другого человека, они посмотрели друг на друга и стали прикидывать, кто из них больше и сильнее. И вдруг в душе у первого что-то шевельнулось, что-то странное. Он взял и отдал свою добычу или часть её другому - просто так, без всякой драки, потому что почувствовал, как этот другой голоден и пожалел его. А на следующий день он пошёл, скажем, на охоту и с удивлением обнаружил, что охотиться стало гораздо легче. И тогда у него возникла совершенно особенная мысль, невероятная мысль, на него снизошло нечто святое. Он подумал: «А не потому ли мне стало легче, что вчера я поделился пищей?»

Я счастливо вздохнула, чувствуя, что коменданту рядом со мной тоже спокойно и хорошо.

- Понимаете, - продолжала я, посмотрев ему в глаза, - тот человек не имел ни малейшего понятия о семенах, перьях для письма и всём прочем. Это было просто озарение. Он сделал величайшее открытие за всю историю человечества - открыл доброту. Это уже не простой инстинкт, который заставляет, к примеру, кормить детёнышей, а совершенно новая ступень развития. Человек начал исповедовать доброту как принцип, у него изменился взгляд на мир. Он понял, что своей добротой по отношению к другим может влиять на вещи и события. А потом он поднялся ещё выше: понял, что и каждый так же точно сможет помочь самому себе, если научится. И он начал делиться не только пищей, но и своими знаниями, своей добротой. Вот тогда-то, я думаю, и родилась йога,



как бы она ни называлась на том или ином языке, в той или иной культуре. Об этом я и хотела поговорить сегодня. Такие вещи, как доброта, выше всех различий между людьми. Однако, как всякое открытие, как всякая идея, они иногда забываются. Страны, цивилизации - они вроде людей. У них может очень долго всё быть хорошо, а потом они делают ошибку.

Мы вернулись за стол, и я снова взяла коменданта за руку.

- Я приведу только один пример. Это может быть тяжело, но я не нарочно - просто хочу, чтобы вы запомнили.

Комендант утвердительно прикрыл веки. Взгляд его был тёплым и влажным.

- Жил-был молодой человек, - начала я. - Он воспитывался в деревне, а потом приехал в город, чтобы сделать карьеру. Получил хорошее место в правительственной конторе, где вместе с ним работали другие молодые люди, выросшие в городе. Однажды они взяли его с собой на вечеринку и предложили выпить. Он с удивлением узнал, что употребление спиртного - это целый ритуал: официант приносит и торжественно раскупоривает бутылку, все шумно радуются, произносят тосты, а потом пьют. Пить обязательно должен каждый, и молодой человек тоже осушил свой бокал, хотя вкус ему совсем не понравился - похоже на какое-то испорченное варево. Но что поделаешь - все пьют, значит, надо. Постепенно он привык и к вкусу. Потом он узнал, что это просто прокисший сок или зерновой отвар, но люди из города считают его чем-то особенным, утончённым и даже спорят со знанием дела, какой напиток «выдержаннее», а какой «мягче», или в чём должен гнить ячмень - в бочке или медном кувшине. Он сам считает, что вкус у всего этого примерно одинаков: гниль - она и есть гниль, однако говорить вслух не решается. Кроме того, вокруг спиртного существует некая аура - здесь и романтика, и удадь, и душевное общение. Так или иначе, он учится пить, благо примеров вокруг достаточно. И вот однажды у него умирает кто-то из близких. Молодой человек очень страдает, душевная боль всё не утихает, мучая его даже ночью. Однако он замечает, что если выпить побольше этой гнилой жидкости, то наступает временное облегчение. Он начинает пить постоянно, пьёт всё больше, это перерастает в привычку, и вот уже даже те люди, которые сами учили его пить, не хотят больше иметь с ним дела. Теперь вся его жизнь подчинена пагубной привычке. Чтобы не оставаться в одиночестве, он старается найти собутыльников, вовлекает других... Наконец, по его вине происходит несчастный случай, от которого серьёзно страдает... кто-то совершенно невинный. И тогда

он понимает, что выпивка и все связанные с ней ритуалы — это плохо, это ужасная ошибка, ведущая к трагедии, что его жизнь просто-напросто пошла по неправильному пути.

Комендант слушал меня с опущенной головой. Я крепко ждала его руку и заставила поднять глаза.

- Есть много вещей в нашей жизни, много поступков, способов видеть мир, которые просто ошибочны. Понимаем мы это часто не сразу, успев из-за этого пострадать. Хорошие, честные люди расплачиваются за ошибки, получая физические и духовные увечья, иногда непоправимые. Бывает, что не только люди, а целые страны и цивилизации тоже совершают ошибки. Алкоголь - очень хороший пример. Началось всё с чистой случайности: ячмень или пшеница, из которой можно было сделать хлеб и накормить голодных, оставили без присмотра, зерно намокло и сгнило. А потом эту гниль стали перерабатывать разными изощрёнными способами, известными лишь посвященным, разливать по бутылкам, красиво упаковывать, делая чем-то привлекательным и романтичным. Люди пьют, а потом перестают владеть собой, начинают болеть сами и отравлять жизнь окружающим - своим жёнам, мужьям и детям. Но заметьте, сама традиция выпивки, взгляд на неё, как на что-то привлекательное, переживает отдельных людей. Она уже часть культуры. Таким образом, вся цивилизация оказывается заражённой этой ошибочной точкой зрения, неправильным взглядом на мир, который, разрастаясь и переходя от поколения к поколению, не только не помогает людям, но наносит им огромный вред. Так бывает не только с алкоголем. Общепринятая точка зрения на причинение вреда живым существам тоже существует уже многие поколения. Большая часть наших убеждений возникла по одной-единственной причине - так нас научили родители, старшие братья и сестры, наконец, учителя в школе. Так считают все - и мы так считаем. Все делают - и мы делаем. Мастер говорит:

*Шестое препятствие –  
Это ошибочный взгляд на мир,  
Который не исправлен.*

I.30F

Употребление алкоголя - это лишь один небольшой пример. Есть и другие ошибки, которые, если их не исправить, способны уничтожить целые цивилизации. Например, точка зрения, что

война способна остановить насилие. Что количество вещей в доме или размер этого дома влияют на счастье человека. Что можно получить что-то, отняв у других людей, а не наоборот. Наконец, мысль о том, что человек обязательно должен умереть. Или состариться. Или то, что плоть из света в совершенном мире — это лишь прекрасная сказка, а не что-то вполне возможное, достижимое с помощью ряда конкретных шагов.

- Поэтому, - продолжала я, - Мастера прошлого, в какой бы стране они ни жили, учили других правилам владения собой. Даже не правилам, а принципам. Это образ жизни, который должен исходить изнутри, а не потому, что кто-то заставляет. Вы следуете ему, потому что сознательно закладываете в свой разум полезные семена, которые создадут для вас совершенное тело и разум в совершенном мире. И вы знаете, что добившись успеха сами, можете научить и других. И вот здесь Мастер делает нам всем большой подарок - высшую форму владения собой, на уровне мировоззрения. То, как мы смотрим на мир, определяет в конечном счёте, что мы будем думать, говорить и делать в своей жизни и что передадим своим детям. Он говорит, что мы должны ради наших близких и наших детей постоянно проверять себя. Думать о том, чему научились от других, и полезно ли это. Даёт нам что-нибудь или не даёт и никогда не давало, как выпивка. И если наш взгляд на мир неправилен, если он не помогает людям и не приносит им счастье, то мы должны иметь смелость отказаться от него, исправить свою ошибку, а не слепо передавать другим поколениям. Я предлагаю вам, комендант, новые идеи, новый взгляд на мир, способ исправлять даже очень большие ошибки и несчастья, бороться со старостью и смертью. Но вы должны открыть свой разум, осознать, что старый взгляд на мир - тот, которому нас учили - не способен вместить эти идеи, он просто не годится для самых важных вопросов жизни. Если вам что-то кажется странным и непонятным, задавайте вопросы, пока не поймёте, и не торопитесь. Постепенно вы поймёте, что этот новый и в то же время древний взгляд на мир полон смысла, и тогда попробуйте жить в соответствии с ним - ради вас и ваших близких. Это будет полезнее, - я гордо выпрямилась, как делала Катрин, - чем бросаться перьями каждый раз, когда вы сталкиваетесь с новой и непонятной идеей, которая, может быть, спасёт вашу жизнь и жизнь тех, кто вам дорог.

Я закончила, но всё ещё не отпускала его руку. Он смотрел на меня, замороженный открывающимися возможностями. Мечта о совершенном мире слишком прекрасна, чтобы

умереть в нашей душе, даже если юность давно позади. Мечту нужно лишь разбудить.

Он молча кивнул. Затем мы посидели в тишине и занялись добрыми старыми позами. Прочистить трубы снаружи тоже иногда не мешает.

- Нам надо как-то всё упорядочить, пока совсем не запутались, - заявил пристав.

Он сидел вместе с нами на полу моей камеры. Мы с Бузуку даже не нашли сразу, что ответить. Пристав продолжал, не обращая внимания на наши удивлённые лица:

- Слишком много людей набралось, нельзя пускать это дело на самотёк Главное, конечно, это занятия Пятницы с комендантом, раз потом ему сразу нужно объяснять всё мне и караульному. Пускай тогда занятия будут, скажем, по понедельникам с утра, как можно раньше. - Он поднял глаза к окну. - Ладно, я скажу коменданту. - И сделал пометку на листке бумаги. - Сразу после этого пускай приходит мой Аджит, потому что детям гораздо легче учиться до обеда. Значит, и ты, Бузуку, приводи своих утром.

Услышав последние слова, мой толстый сосед вытаращил глаза. Пристав продолжал:

- Да, если, конечно, это удобно Пятнице - ей ведь ещё коврики ткать надо... — Он взглянул на меня, но я понимала ещё меньше, чем Бузуку, который, наконец, пришёл в себя.

- Рави, что это тебе пришло в голову насчёт моих ребятишек? Они-то тут при чём?

- А при том! - воскликнул пристав. - Я вчера сидел дома и думал о последнем уроке коменданта... — Он осёкся и слегка покраснел.

- А, понял! — оживился Бузуку. - Отлично, Рави! Ты решил с места в карьер начать исправлять взгляд на мир? Правильно, долой старьё, не будем заботиться только о *себе*, надо учить и других! Пускай и другие дети учатся вместе с твоим. Вот главный ключ к йоге. Молодец! - И он от души так хлопнул пристава по спине, что тот закашлялся. - Ну и урок был у вас с комендантом! - подмигнул он мне. - Мы слушали и всюю болели за тебя. Рави готов был вломиться к вам и вбить коменданту эти новые семена в голову своей дубинкой. Нечего кидаться перьями! Правда, Рави? - И он опять двинул пристава по спине, ещё сильнее, а потом наклонился ко мне и прошептал: - Это зёрна! Они прорастают! Колотил нас с тобой, пускай теперь расплачивается. - И ударил снова, для ровного счёта.

Откашлявшись, пристав заговорил снова, слегка отодвинувшись от жизнерадостного соседа:

- Потом Пятнице надо будет слегка перекусить, нормальный обед будет ближе к вечеру, и провести занятие с матерью караульного. Трёх дней в неделю будет достаточно, как ты думаешь?

Я молча кивнула, ошеломлённая его красноречием.

- Вот и хорошо! - улыбнулся пристав. - Значит, решили. - Он встал и слегка постучал дубинкой по голове Бузуку. - А теперь марш в камеру, толстяк! Мне надо поболтать с Пятницей наедине.

Бузуку, кряхтя, поднялся на ноги.

- Сам не понимаю, как мне удалось вчера сделать ту позу три раза подряд, - пожаловался он, подходя к двери, и обернулся к приставу: - Не забудь запереть за мной, а то все подумают, что я слишком тупой, чтобы убежать.

Пристав снова обратился ко мне:

- Спасибо тебе за Аджита. - Глаза его увлажнились, я тоже не смогла сдержать слёз. - Он такой счастливый теперь, ходит почти как раньше, до того как... - Я быстро кивнула. - Он всё время просит, чтобы я... чтобы ты разрешила ему брать собачку на прогулку. Скажем, утром и вечером. Он говорит, что придумал, как... - Пристав рассмеялся. - Как вылечить Вечному ноги! Сидел, говорит, в тишине дома и придумал новую позу - специально для собак.

- Это просто чудесно. Вечный будет рад, а Аджит получит новые хорошие зёрна, - сказала я.

- Значит, решено, - обрадовался пристав. Он ещё раз просмотрел свой листок, потом сложил его и сунул в карман рубашки. У двери он обернулся. - Аджит ещё предлагает купать собаку - хотя бы раз в неделю. Я думаю, это правильно - так она не будет приносить блох.

- Блох? - удивилась я.

- Нуда, блох. Если собака живёт в камере, нечего ей приносить блох...

Я открыла рот от неожиданности. Пристав улыбнулся и вышел на крыльцо навстречу солнцу.

## Одинаковые картинки

*Первая неделя ноября*

- Итак, перейдём ко второй форме владения собой, - объявила я, обращаясь к коменданту, а также к двери и задней стене. Если подумать, довольно эффективный способ вести три урока сразу.

Комендант нетерпеливо ждал продолжения. Он явно провёл немало времени в размышлениях. Учение Мастера глубоко затронуло его и подарило надежду рассеять последние остатки сомнения. Вдруг он нахмурился. Я поняла, что созрел очередной вопрос, и ободряюще кивнула.

- М-м... насчёт пещерного человека... - начал он. Я кивнула снова. - Ты объясняла, как он открыл доброту... Это произошло вдруг, как озарение, если я правильно понял. Но тогда получается, что он стал добрым не потому, что хотел помочь другим, а ради себя самого. Честно говоря, мне от этого как-то не по себе.

Я кивнула в третий раз. Такой вопрос задают все и совершенно правильно.

- Тут вот какое дело... Сейчас я объясню, и вам всё станет ясно. Видите ли, вопрос вообще так не стоит: добро для себя или добро для других. Просто если вы твёрдо решили помочь другим достичь абсолютного счастья, если это стало целью вашей жизни, то вы в конце концов поймёте, что обязательно должны сначала стать счастливым сами, чтобы потом указать путь окружающим. Кажущийся парадокс состоит в том, что счастья для себя тоже никак нельзя добиться, не помогая другим. Получается так: вы хотите помочь другим и поэтому стремитесь к счастью сами, а помогает вам в этом именно желание помочь

другим. Став счастливым, вы уже в состоянии сделать то, чего хотели с самого начала.

Комендант задумался, потом с улыбкой взглянул на меня.

- Ты хочешь сказать, - заключил он, - что никто не может быть счастливым, пока несчастливы остальные, а все не могут добиться счастья без этого одного. - Он помолчал, потом добавил: - Иными словами, принося пользу миру, мы никак не можем оставить в стороне самих себя. - Он ещё подумал и вдруг расплылся в улыбке. - Потому что... потому что мы сами - часть этого мира!

- Вы меня поняли, - улыбнулась я в ответ и продолжала: -Итак, Мастер говорит:

*Вторая форма владения собой –  
Всегда говорить правду.*

## II.30В

- Ну, это само собой, - сказал комендант. В его тоне звучало: «Ты же знаешь, я никогда не вру».

Я пристально посмотрела на него.

- Вы знаете, большинство из нас считает, что вполне справляется со всеми видами владения собой. Но одно дело общепринятые нормы, которых достаточно, чтобы в мире не наступил полный хаос, и совсем другое - то, что нам необходимо, если мы надеемся когда-нибудь научиться взрастить семена в своём разуме и добиться существенных изменений. Представьте себе корову, которая решила превратить росток бамбука, подходящий только для еды, в перо для письма, о котором она не имеет пока ни малейшего представления. Вы сразу почувствуете, что значит заложить в разум настолько мощные зёрна, чтобы подняться на уровень небесных существ из чистого света. Это возможно, но требует особых усилий, которые должны стать неотъемлемой частью нашей души, звучать в ней как песня. Применительно к второй форме владения собой это означает, что совершенно недостаточно избегать лишь очевидной, прямой лжи. Мы и так её стараемся избегать, но реальность вокруг нас остаётся прежней. Правда, о которой здесь говорится – это правда на более глубоком уровне. Нужно прикладывать усилия, нужно стараться, чтобы не ввести в заблуждение тех, кто нас слушает, даже в мелочах. Картинка, которая возникает в сознании собеседника, должна как можно точнее совпадать с той

картинкой, тем образом, который стоит перед нами, когда мы говорим. Вот что значит говорить правду. Если мы нарочно заставляем картинки отличаться, значит, лжём, и этого может оказаться достаточно, чтобы, скажем, никогда в жизни не встретить человека, который объяснит нам, как работает йога.

Капитан хмуро взглянул на стол, потом на аккуратные стопки рапортов.

- Значит, это куда труднее, чем просто не врать... - начал он.

- Нет, это как раз и значит не врать, - поправила я.

- Ну да... наверное, так и есть, спорить нечего. - Он задумался. - Мне кажется, до такой степени честным стать очень трудно.

- Поначалу конечно, - согласилась я, - однако человек так устроен, что ко всему рано или поздно привыкает - особенно, если старается. Надо начать с малого и упорно двигаться вперёд. Вполне можно представить себе общество, где абсолютная честность - это норма для каждого, потому что воспитывается с детства и постоянно поддерживается и вознаграждается. В конце концов она входит в привычку. А если наградой будет избавление от старости и самой смерти, то тут, наверное, стоит постараться.

Капитан вздохнул, очевидно, представив себе необъятность стоящей перед ним задачи, и его можно было понять, особенно учитывая, что наше общество устроено несколько иначе. Я знала, как ему помочь.

- Есть один способ, он используется уже тысячи лет. В старые времена, ещё до изобретения письма, люди, которые хотели достигнуть идеального владения собой, шли на берег реки и собирали в мешочек мелкие камушки - поровну чёрных и белых. Они всегда носили их с собой, и когда ловили себя на лжи, даже пустячной, доставали чёрный камушек и перекладывали в другой мешочек, который тоже был у них всегда при себе. Если же им удавалось сделать доброе дело, скажем, защитить кого-то, они перекладывали белый камушек, а потом, в конце дня, подсчитывали, продвинулись они по пути совершенствования или нет. В наши дни вместо этого обычно носят с собой небольшую тетрадь, в которой отмечают все «белые» и «чёрные» зёрна, заложенные за день. Древние мастера йоги делали такие заметки шесть раз в день, а вечером перед сном размышляли о них, а потом строили планы на следующий день. Вы же понимаете, что мало просто читать книги. Самая лучшая книга по йоге вряд ли поможет вам, если вы привыкли чуть что драться или врать началь-



нику на работе, пусть даже и в интересах дела. Чтобы добиться результатов, нужна система, которой вы будете следовать изо дня в день. Попробуйте хотя бы сегодня вечером сесть и вспомнить свой день - всё хорошее и плохое, что вы сделали. Сделайте выводы, а потом спланируйте завтрашнее наступление.

Комендант сухо, по-военному кивнул. Я поняла, что идея его увлекла. Однако его явно мучил какой-то вопрос. Он снова взглянул на свои рапорты, потом не выдержал:

- Ты вот сказала о лжи в интересах дела... Допустим, я делал какую-то работу и допустил ошибку. Совсем небольшую, её можно завтра исправить, и никто не заметит. Ко мне заходит начальник и спрашивает, всё ли в порядке. Если я скажу ему про ошибку, он обязательно разорётся. Разве не лучше будет, если я всё-таки немного совру? - Он остроил жалобную мину.

Я ответила гримасой разочарования, которую подцепила у Катрин.

- Я просто удивляюсь вам, комендант. Ну, конечно же, нет. Лгать не нужно никогда, даже если это «ложь во спасение». А почему, подумайте сами.

Комендант долго ёрзал на своей подушке, пытаясь решить задачу. Вдруг из-за стены донёсся приглушённый голос:

- Не сработает!
- Заткнись, Бузуку! - рявкнул пристав из-за двери.
- Ошибка общества! - не унимался тот.
- Бузуку!!!
- Ошибка цивилизации!

Пристав в бешенстве заколотил об пол дубинкой, и наступила тишина. Комендант сидел красный, как рак.

- А ты знаешь, ведь он прав, - наконец проговорил он. - Бузуку, то есть. Если правда то, о чём мы всё время говорим, то начальник будет орать совсем не из-за моей правды. Это то же самое, что с ложью и лишними деньгами. Одно следует за другим, но деньги появляются вовсе не из-за лжи. Дурное зерно не может давать хорошие ростки - скорее на терновнике вырастет виноград. И наоборот, хорошее зерно, правда, не может привести к гневу начальника. Бузуку говорит верно: ложь не работает. Иначе она срабатывала бы всегда, чего на самом деле не бывает. И в другом он прав: сама идея лжи ради добра, «лжи во спасение» - это ошибка, которую делает всё общество, вся цивилизация из столетия в столетие. Если я понимаю правильно, именно такие общие ошибки и приводят к краху целые государства, также как наши дурные семена заставляют нас стареть и умирать.

Я с гордостью смотрела на своего ученика. Он и сам уже говорил почти как Катрин.

- А вот правда, - заметила я, - работает всегда, и если вы попробуете быть абсолютно честным в течение долгого времени, то сами в этом убедитесь. Вы обнаружите, что начальник, коллеги и семья всё больше уважают вас, а старые плохие зёрна, из-за которых ваши окружающие плохо реагируют на правду, постепенно иссыкают.

- Кстати, — оживился комендант, - а нет ли какого-нибудь способа повлиять на дурные семена, избавиться от них, пока они не проросли?

- Позже, - улыбнулась я. Молодец, чудесный вопрос. - Я скажу ещё кое-что насчёт честности, а потом перейдём к позам.

На лице коменданта появилась недовольная гримаса, как у всякого ученика, которому не удалось увильнуть от неприятной работы.

- Поскольку вы уже учите других, - продолжала я, - вам обязательно нужно понимать, что самый важный вид честности - это передавать другим свои знания по йоге, свой новый взгляд на мир как можно точнее, не упуская ни одной из важных идей и не подбрасывая своих собственных, которые вам показались верными. «Краткая книга» Мастера подобна списку инструкций, оставленных врачом пациенту, которого укусила ядовитая змея. Эти инструкции написаны очень чётко, они необходимы, и они работают - в том виде, как они были записаны. Если пытаться их дополнять, даже с самыми лучшими намерениями, или опускать те, которые кажутся вам маловажными, будет то же самое, что в игре, когда дети сидят в ряд и по очереди передают друг другу то, что услышали. Получается очень смешно, когда сравниваешь, что сказал первый и что - последний. А в жизни последствия могут оказаться совсем не шуточными. Накапливаясь, ошибки приведут к тому, что инструкции просто перестанут работать. И тогда человек, укушенный змеей, - любой из тех, кто сей час или в будущем решит найти способ уклониться от объятий смерти - потерпит неудачу. Такого семени, наверное, самого ужасного из всех, мы должны избегать любой ценой.

## Высшие семена

*Вторая неделя ноября*

Учить Мата Джи, мать караульного, было удивительно приятно. Вероятно, в молодости ей уже приходилось заниматься йогой, причём с наставником, который обладал настоящими знаниями. Она приходила на уроки охотно, её разум был всегда открыт и готов к учению.

Катрин в своё время показала мне немало упражнений, рассчитанных на пожилых людей и предназначенных для постепенной разработки искривлённых и окостеневших суставов. В сочетании со спокойной настойчивостью и целеустремлённостью моей ученицы они быстро давали ощутимые результаты. Особенно ей пришлось по душе сидение в тишине. Она искренне радовалась, избавляя людей от проблем и посылая им со своим дыханием надежду на лучшее. Думаю, эта внутренняя работа над каналами и вылечила её руки так быстро.

Когда пристав приводил ко мне Мата Джи, он каждый раз недовольно хмурился, глядя на засов. Потом однажды он забрал его на ночь домой. На следующий день, поставив засов на место, он позвал меня посмотреть. Мы с Мата Джи как раз закончили урок.

- Смотри, как он работает, - усмехнулся он. - Толкай дверь. Я послушалась. Засов аккуратно разделился на две половинки, и дверь распахнулась.

- Пришлось потрудиться, - гордо сказал он. - Я его распилил вот здесь, - он показал на край двери, - а потом зачистил и покрасил, чтобы не было видно. Если кто-нибудь вдруг приедет, скажем, министр, - он значительно поднял палец, - и захочет проверить, засов будет как настоящий. Зато теперь ты сможешь,

как принято, провожать Мата Джи до крыльца и никто не будет чувствовать себя... э-э... заперти.

Я улыбнулась тому, как мало теперь тюрьма напоминала тюрьму. Опробовав новый засов, мы вышли во двор. На дороге Мата Джи обернулась и помахала рукой. Мы с приставом стояли на крыльце, наслаждаясь прекрасной погодой. Мне вдруг пришла в голову мысль.

- Пристав... - начала я. Он повернул ко мне лицо, озарённое улыбкой.

- Да, Пятница?

- Пристав, я всё время хочу вас спросить... Надеюсь, это не покажется вам нахальством.

- Спрашивай, - разрешил он. - Тебе можно всё, что угодно.

- Понимаете... У нас был один разговор с комендантом, уже давно. Он тогда сказал одну вещь...

- Какую? - лениво спросил пристав, любуясь облаками.

- Он сказал, что... Помните тот самый первый день, когда вы были на заставе?

- Да, конечно, - снова улыбнулся он. - Тот день изменил всю мою жизнь. И не только мою.

- Да, но... видите ли, комендант сказал, что вы... вы тогда искали меня. Вас кто-то предупредил обо мне.

Пристав удивлённо повернулся ко мне.

- И в самом деле - теперь, когда ты сказала, я вспомнил. Мы искали девушку, похожую на тебя. А я и забыл совсем.

- А кто... Могу я узнать, кто вам про меня рассказал? Он пожал плечами.

- Конечно. Это был Бузуку.

- Переходим к третьей форме владения собой! - объявила я. Комендант, весь подобрившись, сурово смотрел на меня. Это меня обеспокоило. - Комендант, не будьте так серьёзны! Наверное, вы считаете меня очень занудной...

- Ну... - помялся он. - Временами это напоминает лекции о хорошем поведении, которые я выслушивал от бабушки.

К моим щекам прилила кровь, я страшно смутилась.

- Наверное, так иногда оно и звучит... но... я вовсе вас не распекаю, просто учу, что вы должны делать, а чего не должны. Я перечисляю те главные способы закладывать добрые семена, о которых говорит Мастер, самые лучшие и сильные семена. Это не свод каких-то обязательных правил, их вам никто не навязывает. Если вы посадите в своём саду эти семена, то получите

самые крупные и сочные плоды, какие только можете вообразить, А сажать их или нет — это вы сами решите.

- Я понимаю, - кивнул комендант. — Ты мне просто помогаешь добиться того, чего я хочу сам. Пусть это иногда звучит как проповедь - ничего страшного... - Он помолчал немного и добавил: - Однако тут опять возникает старый вопрос...

- Какой?

- Когда-то давно ты говорила о предпочтениях; что нужно от них избавляться. Кажется, мы говорили о позе лодки, о той самой, когда переворачиваются все внутренности...

- Да?

- Ну а потом ты сказала, что любовь к одним вещам и нелюбовь к другим играет большую роль в том порочном круге, когда боль всё время возвращается к нам.

- Да, - спокойно сказала я - голосом Катрин.

- А теперь ты говоришь, что всё это владение собой придумано для того, чтобы добиться того, чего хочешь.

Я снова кивнула.

- Кстати, у меня и по этому поводу есть вопрос, - буркнул он, стукнув пером по столу.

- Да?

- Какой смысл заботиться о том, чтобы вещи получались такими, как ты хочешь? Ведь потом всё так или иначе изменится, зачем же тогда стараться?

- Понятно, - кивнула я. Как обычно, очень хороший вопрос. - Ну что ж, разберёмся по порядку. Когда я говорила о предпочтениях, то имела в виду вещи, которые уже существуют, то есть, зёрна, уже проросшие в разуме. Если, например, вам подают обед, и одни блюда вам нравятся, а другие - нет, но вся еда хорошая и полезная, тогда надо есть всё и не задумываться о предпочтениях, потому что семена, которые проросли, менять уже поздно. А расстраиваться по поводу того, что вам не нравится, очень вредно, потому что вы попадаете во власть различий, которые терзают вашу жизнь и вызывают непрестанную боль. Это глупые предпочтения. Вы хотите чего-то и стараетесь получить, расталкивая других людей, или, наоборот, отбиваетесь от чего-то, что вам не нравится, опять же причиняя окружающим вред. Такие действия не приносят пользы. Если бы было иначе, то они всегда приносили бы пользу, а значит, имело бы смысл, например, драться и совершать преступления ради своей выгоды. А вот выбирать то, что вам нравится, и закладывать нужные семена, чтобы оно случилось в будущем - это всегда приносит пользу.

Такие предпочтения - уже не глупые, а наоборот, вполне разумные. Мы выбираем то, что нам нравится, и живём так, чтобы оно сбывалось. Сажаем, как садовники, полезные семена, выращиваем урожай, а потом наслаждаемся.

- Но зачем выбирать? - настаивал комендант. - Вот в чём вопрос. Какой смысл сажать семена, если ничто не вечно?

- Вопрос, который мы уже начали обсуждать - тогда, у вас дома... - задумчиво произнесла я. Он с улыбкой кивнул. О том разговоре нам обоим было приятно вспоминать. - Мастер говорит:

*Муки перемен  
Вызваны теми лее самыми  
Семенами страдания.*

## II.15A

По большому счёту вы правы, как были правы и тогда, у вас дома. Представьте себе человека, который решил заняться йогой, чтобы избавиться от лишнего веса. Он нашёл хорошего учителя, который знает всё про позы, каналы и семена. Допустим, лечение оказалось успешным, хорошие зёрна были заложены, проросли, и тело ученика вновь стало стройным и гибким. Только зачем это нужно, если рано или поздно он всё равно состарится и умрёт? Вот что мы называем «муками перемен». Понятно, что дурные семена потому и дурные, что приносят нам боль, очевидную боль, но даже хорошие семена связаны с болью, потому что, как бы мы ни старались, они прорастают одно за другим и постепенно иссякают, истратив свою силу - в данном случае на то, чтобы сделать человека стройным и гибким на определённый промежуток времени. Получается, что он всё равно возвратился к тому, с чего начал. Хуже того: ему гораздо больнее, чем если бы он так и оставался толстым. Страдать заставляет сама перемена. Потому-то Мастер и называет все зёрна - и дурные, и хорошие - семенами страдания. И вот здесь как раз удобный момент, чтобы поговорить о высших семенах - тех, которые никогда не иссякают.

- Вот-вот, об этом я и хотел спросить! - воскликнул комендант. - Должны же быть такие зёрна! А то мне как-то не по себе: сажаешь семена, ждёшь всходов и всё время думаешь, что всё это когда-нибудь так или иначе погибнет.

Я улыбнулась. Он всегда удивительно точно умел выразить свои настроения и мысли.

- В старых книгах говорится о двух вещах, необходимых для того, чтобы превратить обычные добрые зёрна, которые приносят желаемое, а потом иссыкают, в высшие, вечные семена. Первый шаг Мастер описывает так:

*Смотри оком мудрости.  
Обретёшь его, овладев  
Теми тремя.*

### III. 5

- Что ещё за «око мудрости»? - раздражённо спросил комендант. - И какими тремя? Почему Мастер всегда говорит так непонятно?

- Я тоже всегда удивлялась, а мой учитель сказал, что в старые времена те, кто читал книгу, и так всё знали, а книга была чем-то вроде заметок для памяти... Итак, чтобы заложить зёрна высшего типа, прежде всего надо взглянуть на свои добрые дела «оком мудрости». Допустим, вы стараетесь никому не вредить и настолько в этом продвинулись, что изо дня в день не только не вредите, но и способствуете благополучию других людей. Например, обучаете позам и идеям йоги ваших подчинённых.

Комендант довольно улыбнулся, вспомнив о своих учениках. Нет ничего приятнее, чем делиться знаниями, которые сам получил - именно потому, что в этот момент ты закладываешь самые лучшие зёрна.

- Представьте, что ваш ученик сидит напротив вас и выполняет какую-нибудь трудную позу, чтобы, скажем, избавиться от своего брюшка, заработанного на чудесных мамочкиных лепёшках. Прежде всего вы должны принять решение, сказать себе, что вы хотите заложить не обычное доброе зерно, а высшее. Вы сосредотачиваетесь на своём желании - это та самая концентрация, которую мы уже обсуждали, и первая из трёх частей, о которых говорит Мастер. Потом вы фиксируете своё внимание на этой идее - и когда помогаете караульному правильно выполнить позу, и потом, вспоминая об этом и радуясь тому, что сделали. Так вы делаете новое зерно крепким и сильным. Это вторая часть, закрепление - о нём мы тоже прежде говорили. И, наконец, то, что Мастер в других строках называет «совершенной медитацией» - вы очень напряжённо размышляете о том, что происходит. Я имею в виду.. Вот скажите сами, что будет, если в тот момент, когда вы помогаете ученику, вам в голову придёт история с пером и коровой?

Комендант посмотрел в окно, собираясь с мыслями.

- Ну., прежде всего, я подумаю, что позы, которыми он занимается, сами по себе ещё не всё. Сработают они или нет - зависит от добрых семян, которые должны прорасти и изменить что-то в каналах. А потом я подумаю о зёрнах в своём собственном разуме, которые прорастают прямо сейчас, когда я на него смотрю. На самом деле, все наши занятия тоже могут сработать или оказаться пустыми, бесполезными, в том смысле, что... Ну, то есть... я смогу увидеть, что они принесли пользу и мои надежды сбылись, только если у меня самого прорастут нужные семена...

- Таким образом, весь урок будет для вас проникнут сознанием того, что вещи не бывают сами по себе, и только семена заставляют видеть их такими. Концентрировать и закреплять свой разум на этой мысли - своего рода искусство. Если вы овладеете им, то обретёте то самое «око мудрости». Его три части -концентрация, закрепление и идея с пером и коровой. Мастер много говорит о них в своей книге. Это и есть те самые «объединённые усилия». Мастер не устаёт повторять, что только они могут помочь заложить высшие добрые семена, такие мощные, что, прорастая, полностью преображают наше тело, разум и весь окружающий мир. Они никогда не иссыкают. Поэтому, когда вы делаете добро, постоянно думайте о том, что всё на свете рождается из семян, и вы сейчас сознательно засеиваете ими свой сад, чтобы наступило желанное совершенное будущее. Само понимание того, что вы делаете в данный момент, будет влиять на зёрна. Они будут исходить из срединного канала. Те зёрна, которые исходят из боковых каналов, даже добрые, в конце концов принесут страдания, а эти, вечные и совершенные, создадут для нас всех мир света. Запомните это как следует, - закончила я.

Некоторое время мы сидели, купаясь в тёплом сиянии прекрасной мечты, такой желанной и такой возможной. Наконец я нарушила молчание:

- Я думаю, комендант, что разговор о высших семенах лучше продолжить на следующем занятии, а то мы никогда не доберёмся до поз.

Он, как всегда, скривился. Откуда-то донеслось хихиканье -то ли из-за стены, то-ли из-за двери.



## Радость

*Третья неделя ноября*

Когда мальчики Бузуку пришли на первое занятие, я отвела Аджита в сторону и объявила ему, что учить их будет он. Для выздоровления ему были необходимы особо сильные зёрна, и я решила воспользоваться представившейся возможностью.

- Хорошо, госпожа Пятница, - тихо сказал он *со* своей обычной светящейся улыбкой. - Я покажу им ту игру, которой вы меня научили. Мы будем сидеть в тишине, забирать у людей всё плохое, что с ними случается, и уничтожать его, а потом посылать этим людям то, о чём они мечтают. А когда нужно будет выполнять позы, я позову вас.

Я отрицательно покачала головой.

- Нет, Аджит, ты меня не понял. Ты будешь их учить всему, и позам тоже.

Его огромные тёмные глаза налились слезами.

- Госпожа Пятница... я... я, конечно, многому у вас научился, и мне уже гораздо лучше, спасибо вам... но... - Он запнулся, подыскивая слова. - Я же сам ещё не умею делать многие позы!

- Глупости, - отрезала я голосом Катрин. - Ты можешь всё. Мы повторяем позы на каждом занятии.

- Нет, - тихо, но твёрдо возразил он. - Вы очень добры, но это не так. Я, конечно, стараюсь, я делаю что могу, но моя нога... Она всё портит, и я это вижу. У меня многие позы получаются совсем не так, как надо - они совсем ни на что не похожи.

Я погладила его по обожжённой щеке, и он не отстранился. Интересно, знает ли он, что и лицо у него выглядит гораздо лучше?

- Ты должен понять одну вещь, Аджит. Поза не должна быть на что-то похожа. Совершенных образцов здесь вообще не бывает. Поза совершенна тогда и только тогда, когда ты стараешься изо всех сил: смотришь прямо, следишь за дыханием и думаешь о том, чтобы помочь кому-то другому. Я каждый день вижу, как ты выполняешь множество таких совершенных поз, и я очень хочу, чтобы ты научил этому наших ребятшек

В глазах мальчика засветилась вера, он улыбнулся и радостно кивнул, готовый выполнить просьбу Учителя.

- Хочу вас обрадовать, - сказала я коменданту. – Второй шаг в закладке высших семян совсем прост. Мастер говорит о нём кратко:

*Радуйся.*

I.33C

Про эту радость придётся поговорить, потому что она не совсем обыкновенная. Мастер упоминает её в одном ряду с так называемыми «бесконечными мыслями», и там это понятие приобретает особый смысл. Вернёмся к примеру с караульным. Вы помогаете ему стать здоровее, потому что уже не только не вредите другим, но стремитесь сохранить и улучшить их жизнь. При этом вы всё время помните, что вы сами, ваш ученик и поза - всё это не само по себе, а видится вам таким лишь благодаря зёрнам в вашем разуме, точно также, как зелёная палочка, которая может быть одновременно пером и вкусной едой. И вот теперь-то вы и делаете второй шаг. «Радоваться» значит здесь «желать». Когда вы помогаете ученику, вы хотите помочь ему достичь высшей цели - не просто временно улучшить здоровье, чтобы потом состариться и умереть, а полностью и навсегда освободить свои каналы и свой разум от плохих мыслей. Вы желаете сделать его каналы столь чистыми и ясными, чтобы всё его тело стало живым светом, а разум проникся совершенной добротой и знанием. Затем ещё шаг-, вы увеличиваете своё желание до бесконечности, поскольку высшее зерно, которое нужно заложить, также бесконечно - потому мы и говорим о «бесконечной мысли». В этот момент, помогая караульному выполнить позу, самую обычную позу, вы должны постараться представить себе, что одновременно помогаете каждому из бесчисленных живых существ во всех бесчисленных мирах - помогаете добиться

того же самого, то есть преобразиться в живой свет доброты. И тогда отпечаток, который ваши действия оставляют в разуме, наполняется добрыми желаниями в адрес всех этих бесчисленных живых существ. Такое зерно, когда оно прорастает, даёт совершенно иные результаты. Дело в том, что каждое из живых существ может избежать смерти и стать светом, если будет следовать пути, о котором мы говорим, а это можно сделать лишь усердно изучая идеи йоги с помощью опытного учителя. Когда-нибудь наступит момент, самый главный момент вашей жизни, когда вы осознаете, что именно вы, вы один должны стать таким учителем для бесчисленного множества существ в бесчисленных мирах. Вы будете знать всё, что им нужно узнать, потому что сами уже закончите своё обучение и преобразитесь. Поэтому, если в эти несколько минут, что вы помогаете ученику выполнить позу, вы подумаете обо всех остальных живущих, в вашем разуме отложатся не обычные, а высшие семена, и когда они прорастут, вы на самом деле станете существом из чистого света и будете помогать всем остальным стать таким же, как вы - высшей формой счастья и радости. Такие зёрна никогда не иссякнут, потому что каждый раз, когда они прорастают и приносят добро - скажем, делают ваше тело здоровым, - вы немедленно используете это здоровье, чтобы помочь остальным тоже стать здоровыми. Получается, что семена тут же возвращаются к вам, более того, они день за днём набирают силу. С каждым новым урожаем их число растёт, приближаясь к бесконечности, пока вы не достигнете окончательного преображения и станете появляться рядом со всеми, кто в вас нуждается, сами выбирая ту форму тела, которая больше подходит.

Комендант долго смотрел на меня, потом спросил-

- Ты на самом деле думаешь, что мы изменимся так сильно? То есть, не просто избежим смерти и поможем караульному с приставом и... и моим близким... но и одновременно бесконечному множеству других?

- Для того мы и существуем, - кивнула я, - и в глубине души вы это почувствуете сами.

## Учиться не брать

*Четвёртая неделя ноября*

Через неделю, открывая дверь в кабинет коменданта, я внезапно услышала какой-то грохот с улицы. Комендант встрепенулся и, оттеснив меня, выскочил на крыльцо. Я кинулась за ним, сзади гремели шаги пристава.

Источник шума обнаружился сразу: караульный стоял на табуретке и увлечённо вколачивал гвозди в старые доски, крепившие навес над крыльцом. Заметив нас, он оживился.

- Что, уже пора заниматься? Прошу прощения, совсем забыл. Ладно, закончу позже. - Ловко спрыгнув с табуретки, он бросил на неё молоток и отряхнул руки.

- Караульный! Что... что вы делаете? - вытаращил глаза комендант.

- Я... прошу прощения, господин, я чиню навес над крыльцом, а то он совсем покосился. Я уже и не помню, когда он был в порядке.

- Да-да, я знаю, - буркнул комендант, - но... я имею в виду -кто вам приказал?

- Никто, господин... - начал молодой человек, но комендант, не слушая его, повернулся к приставу. - Пристав, это вы приказывали ему чинить навес?

- Никак нет! - вытянулся тот.

Комендант подозрительно уставился на меня.

- Я не говорила, - пискнула я.

- Никто не приказывал, господин, - повторил караульный, но комендант так и не взглянул на него.

- Это не я, - раздался голос из камеры.

- Заткнись, Бузуку! — машинально рявкнул пристав и, покосившись на меня, шёпотом добавил: - Пожалуйста...

Мы повернулись к виновнику переполоха и долго молчали, не в силах поверить тому, что произошло. Он смотрел на нас, ничего не понимая, потом обратился к коменданту:

- Мне бы ещё гвоздей, господин...

- Ну и семена... - покачал головой комендант, усевшись за стол.

- Семена... - кивнула я, удивлённая не меньше его. Помолчав ещё немного, мы, наконец, приступили к делу.

- Думаю, остальные формы владения собой дадутся нам легче, - с надеждой сказала я. - Теперь мы можем представить их себе, уже зная конечную цель.

Комендант нахмурился.

- Знаешь, Пятница, я тут много думал над той идеей... Ну... о том, как кто-то вроде меня сможет явиться, скажем, в три разных дома...

- Или на три разных планеты, — напомнила я.

- Нуда... Так или иначе, мне бы хотелось послушать об этом побольше, пока... то есть, прежде, чем я начну этого желать, когда буду помогать ученику.

- Понимаю, — кивнула я. - Это правильно. Только сначала давайте покончим с последними тремя формами самоконтроля, чтобы вы лучше представляли, какие хорошие зёрна нужно превращать в высшие. — Я сделала паузу. — И ещё одно я хочу сказать - это насчёт лжи. Когда Мастер говорит о том, что надо говорить правду, он имеет тут в виду ещё кое-что. Первое - это не говорить того, что может разобщить людей, заставить их друг на друга сердиться. Иногда может поссорить даже не вовремя сказанная правда. Такого следует избегать, во всяком случае намеренно, люди и так то и дело ссорятся. Если же, наоборот, мы стараемся сблизить людей, напомнить им о том хорошем, что заставляет их дружить, то не даём появляться плохим семенам, которые будут нам мешать общаться с окружающими. Во-вторых, никогда не следует ранить чувства людей, говорить грубые слова. Вы сами прекрасно знаете: даже обычное «здравствуйте» можно сказать так, что человек может обидеться.

- Так же точно, как «осёл» можно сказать вполне дружелюбно, - усмехнулся комендант. - У нас тут это бывает.

- Конечно, - улыбнулась я. - Тогда это нельзя считать грубостью. Ну, и наконец, самое, наверное, трудное: избегать ненужной

болтовни. Есть люди, которые болтают весь день напролёт, даже если говорить, в общем, и не о чем. Кроме того, что на это уходит много времени, при такой болтовне легко можно сорваться и наговорить много плохого. Я не имею в виду беседы с одинокими людьми или разговор с целью завязать дружбу. Речь идёт о болтовне ради болтовни. Попробуйте оценить красоту молчания и научить своих друзей, ведь вполне можно быть в компании и дарить друг другу душевное тепло, не произнося при этом ни слова.

- Я понимаю, что ты хочешь сказать, - кивнул комендант. - Удивительно, как приятно бывает просто посидеть и помолчать с хорошим человеком. Неудивительно, что такое общение закладывает хорошие семена, так же как красивый пейзаж, хорошая музыка или тёплые дружеские слова.

- Хорошо, посмотрим, что мастер говорит дальше.

*Третья форма владения собой –  
Никогда не воровать.*

## II.30С

Что такое воровство, знает каждый, и знает, что это плохо. Если спросить любого, он наверняка скажет, что не имеет такой привычки. Однако и тут имеется в виду нечто более широкое. Мы должны следить за тем, чтобы наши действия даже опосредованно не сводились к воровству. Более того, если мы мечтаем когда-нибудь приблизиться к миру света, то должны идти ещё дальше и искать способы не только не красть у других, но и давать им. Я иногда думаю, - улыбнулась я, мечтательно глядя в потолок, - о таком мире, где каждый с пелёнок понимает всё о семенах - о том, что они создают нечто конкретное. В таком мире все только и делают, что помогают друг другу. Наверное, там даже взломщики проникают в дома по ночам для того, чтобы тайком набить кошелек хозяина деньгами!

Комендант расхохотался.

- В таком мире у меня не было бы работы. - Он задумался. - Нет, наверное, мы всё равно ловили бы таких взломщиков и сажали в тюрьму, а потом водили к ним людей брать уроки! Впрочем, я это уже делаю, - гордо сказал он.

- М-да... - вздохнула я и продолжала: - Итак, мы должны в совершенстве изучить науку о том, как не воровать. Это поможет

заложить очень мощные добрые семена, которые способны изменить всё вокруг нас. У Мастера есть даже такие слова:

*Если ты никогда не будешь воровать,  
То придёт день, когда люди  
Сами принесут то, что тебе нужно.*

## II.37

Если вы как следует подумаете, то поймёте, что он прав. Правильно посаженные семена поистине всемогущи. Если вы уважаете чужую собственность и не жалеете ничего для других, то когда-нибудь ваш собственный разум непременно заставит вас увидеть, каким образом получить все деньги, которые вам нужны, и даже больше. Ведь все деньги, какие только есть на свете, до последнего гроша, создаются разумом тех, кто ими владеет - точно так же, как в случае с пером и коровой.

Комендант нахмурился.

- Мне кажется, здесь есть одна неувязка...

- Какая?

- Допустим, что все до одного будут уважать чужие вещи и раздавать то, что имеют сами. По-твоему получается, что тогда каждый должен будет когда-нибудь стать богачом...

- Ну и что?

- Откуда же возьмутся все эти богатства? Ведь тогда... - Он не договорил. Из-за стены раздался громкий голос:

- Из семян!

Следом один за другим послышались два голоса из-за двери,-

- Оттуда же, откуда они берутся сейчас!

- Конечно!

Комендант смущённо покраснел, потом с улыбкой взглянул в окно.

- И в самом деле... Всем бы хватило. Сама идея о том, что денег не хватает, и их нужно отнимать или как-то распределять - это просто... одна... — Он повысил голос, чтобы стена и дверь не смогли перебить его. — ... большая ошибка! Ошибка всей нашей цивилизации! Ошибка с самого начала!

- Bravo! - раздалось из-за стены.

Я улыбнулась. Пожалуй, было бы проще устраивать занятия для всех вместе.

-Итак, - продолжала я, - давайте разберёмся, что значит не воровать в широком смысле. Я скажу лишь о самом главном,

остальное вы легко додумаете сами. Мало кто из нас ворует в буквальном смысле. Чаще всего мы просто попадаем в ситуацию, заставляющую нас фактически брать чужое, даже не сознавая этого. Например, мы идём в общую баню или туалет и оставляем после себя лужи и беспорядок, чего никогда не допустили бы дома. Потом кому-то приходится за нами убирать. Если подумать, то мы тем самым крадём даже не деньги, а нечто куда более ценное, самое ценное, что есть у человека - его время, часть его жизни.

- Но ведь ему же за это платят! - возразил комендант.

- Тем более! Ведь это же общественное учреждение, значит, деньги на уборку идут из кармана каждого, кто платит налоги. Таким образом, мы фактически обворовываем всех окружающих, даже не сознавая этого. А сами налоги? По идее, мы должны радоваться, что можем внести свою долю расходов на общее дело: строительство дорог, мостов и всего прочего. А что получается? Мы всячески стараемся заплатить поменьше, и тогда недостающую сумму берут у других - опять воровство!

- Чушь! - воскликнул комендант. - Налоги часто идут на дурные цели или вообще тратятся впустую!

- Да, такое бывает, но тогда вы должны встать и открыто об этом заявить или даже отказаться платить ненужный налог, а потом спокойно терпеть все последствия, но только не пытаться тайком уклониться, потому что это воровство. Есть ещё одна очень распространённая форма воровства. Допустим, вас нанимают на работу, и вы должны отрабатывать определённое число часов в день за почасовую оплату. Постепенно вы начинаете лениться или теряете интерес к работе и стараетесь работать как можно меньше - разговариваете с коллегами, пьёте чай, уваливаете от поручений. Работа всё равно должна быть сделана, и ваш начальник перекладывает её на тех, кто старается. Получается, что вы снова воруете у других - отнимаете у них драгоценное личное время.

- А что, если... Как поступать, если начальник сам плохо обращается со своими подчинёнными? Если он сам не бережёт их личное время?

- И опять-таки, это не имеет отношения к делу! Со своей стороны вы должны продемонстрировать честность и работать так, как договаривались с самого начала, или уж совсем уйти с этой работы. А если к вам или вашим коллегам предъявляются излишние или несправедливые требования, надо найти в себе смелость и заявить об этом открыто, не думая о последствиях.



Надо всегда помнить, что доброе дело никогда не приведёт к плохим результатам - это просто невозможно. Комендант слегка покосился на кипы рапортов.

- Есть ещё один вид невольного воровства, — продолжала я. - Мы крадём у тех, у кого нет пищи, одежды или крыши над головой, а также у своих детей и всех будущих поколений, когда эгоистично и расточительно тратим имеющиеся ресурсы. Каждый раз, когда мы пользуемся вещью, которая на самом деле не нужна, когда едим больше, чем требует наше тело, мы растрачиваем запасы, которые принадлежат всем живущим и их потомкам. Так мы сеём бесчисленные семена, которые не дадут нам увидеть то будущее богатство, о котором говорит Мастер.

Мой ученик нервно грыз ногти, не отрывая глаз от бумажных куч, громоздившихся вокруг стола.

- Нам надо кое о чём поговорить, - вздохнул наконец он.

- В следующий раз, - отрезала я, указывая на середину комнаты. Настало время заняться позами. Комендант снова вздохнул. Откуда-то снаружи послышалось хихиканье.

## Уменьшить зло

*Первая неделя декабря*

Это было замечательное время. Все вокруг поправлялись — телесно и духовно. Часто можно было слышать, как пристав и караульный оживлённо беседовали в боковой комнате, обсуждая свои уроки с комендантом и то, что подслушали под дверь. У моего ученика обнаружился настоящий талант к преподаванию, и наш уютный мирок сильно от этого выиграл. Ребятишки Бузуку обожали йогу. Им сразу пришлась по вкусу идея, что любая поза совершенна, если выполняющий её старается изо всех сил, тем более, что тихий сын пристава служил непревзойдённым примером для подражания. Он тоже стал отличным учителем, и мощные семена, полученные в результате их занятий, буквально на глазах преображали его лицо и ногу.

Недоволен был один Бузуку. Мальчиков было слишком много для моей камеры, поэтому мы обычно открывали дверь с мнимым засовом и размещали часть из них снаружи. Время от времени мы с Вечным тоже выходили, чтобы поправить позу или лизнуть руку для ободрения. Позу, конечно же, поправляла я. Бузуку с его властным характером никак не мог остаться в стороне - в конце концов, это были его мальчики, - он стоял весь урок, прижавшись к решётке, и давал всевозможные указания. Однако всех учеников он видеть не мог, в то время, как в указаниях и советах, по его мнению, нуждались больше всего как раз те, кто оставался внутри камеры. В конце концов, он стал просить, чтобы его засов распилили так же, как и мой, на что я резонно ответила, что

по таким вопросам следует обращаться к приставу. Назревал скандал. Однажды после занятия пристав сидел у меня вместе с сыном. Остальные мальчики уже ушли. Куда? Я часто спрашивала себя об этом.

- Рави! Господин пристав! - раздался вдруг голос из-за стены.

- Начинается... - вздохнул пристав.

- Господин пристав! Рави, мой добрый друг, послушайте меня. Я тут самый старший заключённый, неужели же я не могу рассчитывать на небольшую привилегию, которую, кстати, уже получили те, кто моложе меня?

Пристав закатил глаза.

- Похоже, он имеет в виду вас с собачкой, - шепнул он. Аджит улыбнулся, ласково почесывая Вечного за ухом.

- А во-вторых, - и я должен заметить, что госпожа Пятница, наш эксперт по йоге, вполне разделяет мою точку зрения -я непременно должен пользоваться свободой передвижения во время уроков, чтобы делиться с мальчиками собственным весьма значительным запасом знаний. Поэтому...

- Короче, Бузуку - снова вздохнул пристав. - Говори уже, чего хочешь.

- Рави, ты должен мне тоже распилить засов!

Пристав нахмурился.

- Не знаю, не знаю, Бузуку. Должна же у нас оставаться хоть какая-то видимость тюрьмы. Что подумают посетители? Что скажет комендант? А что, если - Боже упаси - сюда явится с проверкой сам министр?

- Министр! - хмыкнул Бузуку. - Я с ним сам разберусь.

- Ну, конечно, - устало проговорил пристав.

- Так значит, нет?

- Не знаю, мне надо подумать.

- Я так и знал, что ты откажешь.

- Я этого не сказал.

- Я знал, что ты откажешь, и знал, что у тебя не хватит духу прямо сказать «нет»!

- Я не говорю «нет» просто потому, что не хочу!

- Значит, отказываешь.

- Нет!

-Только что отказал! - Нет!

- Ну вот, уже два раза. Нет и нет - сколько будет?

- Нет! То есть, да! Слушай, Бузуку...

- Не хочу! Я знал, что ты откажешь, и заранее решил, что сделаю! Ты ещё пожалеешь!

Послышалась какая-то возня, пыхтение, а потом жалобный стон.

- Бузуку! Бузуку! - озабоченно воскликнул пристав. - Что ты там вытворяешь?

- Я тебе покажу! - раздался сдавленный хрип. - Ты горько пожалеешь!  
- Он застонал ещё громче.

- Бузуку! - загремел пристав, вскакивая на ноги. - Прекрати сейчас же!

- Я говорил тебе, Рави! Я предупреждал! Посмотрим, как ты теперь будешь спать по ночам! Имей в виду: я делаю стойку на голове без поддержки, и буду так стоять, пока... - Снова раздался стон. - ... прошу прощения, у меня голова уже раздулась, как арбуз - пока она не взорвётся, или...

- Или что, Бузуку?

- Или ты... О-о! Какая боль! Или ты не распилишь мне засов... О-о! О-о!

Я взглянула на пристава.

- Господин, он... ему и в самом деле рано выполнять эту позу. Я даже не успела показать ему, как её делать правильно. Он может повредить себе что-нибудь.

Раздался новый стон, а за ним - ряд странных звуков, будто что-то лопалось. Не выдержав, пристав кинулся наружу и застыл как вкопанный возле соседней камеры. Мы выбежали вслед за ним и тоже застыли на месте. Бузуку сидел на полу лицом к перегородке и громко стонал, надув щёки и нажимая на них двумя указательными пальцами.

- Бузуку! - в гневе заорал пристав. - Так вот что у тебя называется стойкой на голове!

Тот смущённо повернулся к нам.

- Э-э... вообще-то... - Он глубокомысленно почесал затылок. - Вообще-то я пока выполняю... э-э... подготовительную позу для стойки на голове. - Он виновато потупился. - Так что, Рави, выходит... засов останется как есть?

- Да! Да! - прорычал пристав. - То есть, нет!

Едва я успела начать следующий урок, как комендант поднял руку.

- Погоди, - сказал он, потом повернулся и взял ближайшую стопку бумаг. - Это мои рапорты... министру, - пояснил он, скривившись. - Все липовые, одна показуха. - Он задумчиво

потупился, барабанил пальцами по пыльной бумаге. - Я скажу тебе, Пятница, всё, что думаю, и любой, кто читал эту книгу -самую первую и самую великую книгу о йоге, — подумал бы то же самое. Если вещи никогда не бывают сами по себе, а всё, что мы видим, исходит от нас благодаря семенам, которые мы сами закладываем своими поступками, словами и мыслями, то каждый, кто воспринял эти идеи и кому не всё равно, что с ним произойдёт в будущем, должен подумать о зёрнах, которые уже заложены, о своих ошибках, о том, какое зло причинил другим людям. Я думаю о приставе, о его сыне, о своей ежедневной работе... Столько лжи, столько воровства... И мне очень хотелось бы узнать, есть ли способ уничтожить или хотя бы остановить эти злые семена, которые ждут своего часа и каждый день увеличиваются, удваиваются, утраиваются... а потом прорастут и сделают наше будущее невыносимым - потому что если такого способа нет, то нет и надежды, ни для одного из обычных людей, таких, как я... Я кивнула. Пора было отвечать.

- Думаю, вы правы. Нам стоит поговорить об этом сегодня, а потом перейдём к двум оставшимся формам владения собой.

- Спасибо, Пятница, - ответил комендант со вздохом облегчения. Я хорошо понимала, как важен для него этот вопрос. Если он останется без ответа, то как жить дальше?

- Мастер говорит так:

*Если образы  
Причиняют боль,  
Сядь и подумай  
О противоядии.*

## II.33

Под образами он имеет в виду всё плохое, что заставляют нас видеть дурные семена. Если их не остановить, боль неизбежна. Остановить зло можно до того, как оно произойдёт, а если оно уже случилось, можно исправить или уменьшить его последствия, как, например, в случае с вашей спиной. Мастер говорит о противоядии, то есть, о последовательности конкретных шагов, которая изложена в древних книгах. Их цель - не дать прорасти дурным зёрнам. Этих шагов четыре, вот первый:

*Образы боли,  
Причинённой мне другими,  
Созданы тем, что я сделал сам  
Или заставил других,  
Или тем, чему я радовался.*

## II.34A

Таким образом, сначала вы должны покопаться в своём разуме и понять, как попали туда вредные зёрна. Мастер напоминает нам здесь о трёх путях, которыми они закладываются. Первый - это наши дурные поступки, слова или просто мысли. Однако, если даже не мы, а кто-нибудь делает что-то плохое за нас, мы всё равно получаем те же самые зёрна...

Комендант поднял руку.

- Значит ли это, что тот, кто совершает вместо нас плохой поступок, зёрен не получает?

- Нет. Получаете вы оба, но вам самому достаётся дополнительное зерно - за то вредное зерно, которое получил он.

- Вот как... - задумчиво вздохнул он.

- Наконец, есть ещё дурные семена, которые мы закладываем, радуясь тому плохому, что сделали другие люди, даже если мы их об этом и не просили. Такие семена обычно слабее тех, которые происходят из наших собственных поступков, но они быстрее накапливаются - уж очень часто мы склонны радоваться неприятностям своих врагов, хотя и слишком «цивилизованны», чтобы вредить им своими руками.

Мой ученик грустно покачал головой.

- Давай уж скорее перейдём к тому, как избавляться от дурных семян...

- Но мы же как раз об этом и говорим! Просто это лишь первый шаг: вам нужно добраться до них, прежде чем они прорастут и начнут причинять вам ответное зло вроде больной спины. Не забывайте, что можно избавиться и от тех семян, которые уже проросли и доставляют нам боль. Даже если они действуют очень давно, с самого рождения, их всё-таки можно остановить. Надо как следует подумать и постараться понять хотя бы, что могло привести к неприятностям. Если это, к примеру, физическая боль, значит, мы когда-то причинили боль другому, хотя уже и не помним. Только потом можно двигаться дальше.

- Понял, - кивнул комендант, напряжённо размышляя.

- Далее Мастер говорит:

*Им предшествует  
Желание, ненависть  
Или непонимание*

II.34B

Нашим дурным поступкам неизбежно предшествует дурная мысль одного из трёх типов. Мы уже говорили об этом раньше, когда разбирали, что такое дурные мысли...

- Да, конечно, - тут же подхватил комендант. - Глупые предпочтения, глупая неприязнь и неправильное понимание во всех его видах.

- Вот именно. Их ещё называют «три яда», потому что они отравляют наши сердца и заставляют причинять вред другим...

- Закладывая в нас дурные семена, - подсказал он.

- Теперь проверим, - удовлетворённо кивнула я. - Приведите примеры.

- Караульный приходит ко мне, - не задумываясь выпалил комендант, - и задаёт какой-нибудь глупый вопрос...

- Какой?

- Например, хочет знать, можно ли ему взять себе ту несчастную корову, что сожрала моё... э-э... перо, и держать её во дворе.

- Разве это глупо?

- Ну, конечно... - удивился он. - За тюрьмой совсем нет места - какие тут могут быть вопросы?

- Понятно.

- Ну вот... и когда он об этом спрашивает, я начинаю думать, что он глуп сам по себе, хотя это невозможно: ведь я вижу его таким только потому, что сам в прошлом сказал кому-то неприятную вещь...

- То есть, имеет место то самое «непонимание», - добавила я.

- Да, и поскольку я своей вины не вижу, то начинаю испытывать к караульному глупую неприязнь...

- Ту самую «ненависть».

- И тогда я называю его тупицей, а он обижается чуть ли не до слёз и убегает прочь.

- Даже так?

- Э-э... вообще-то, да, - печально вздохнул комендант. - Так или иначе, у меня возникает зерно, из-за которого мне потом опять скажут что-нибудь плохое, и так далее, по кругу.

- Ну хорошо, а как быть с тем, что Мастер называет «желанием»? - спросила я.

- Это совсем просто, - махнул рукой комендант. - Из-за таких семян я, собственно, и начал весь разговор. Допустим, я работаю на кого-нибудь и хочу, чтобы он был мною доволен. Например, мой министр. Тут пока нет ничего плохого, наоборот. Но предположим, что я хочу этого по-глупому опять-таки из-за непонимания. На самом деле, если начальник хвалит меня за хорошую работу, то лишь потому, что раньше я получил какие-то хорошие зёрна - за честность или добрые слова в чей-то адрес. Если я об этом забываю, то могу поступить очень глупо и попробовать добиться новой похвалы с помощью дурного поступка, например, написав фальшивый рапорт.

- Или даже просто преувеличив что-нибудь в нём, - добавила я.

- Правда? Неужели даже небольшого преувеличения будет достаточно?

- Это тоже один из видов лжи, - кивнула я. — Картинки не совпадают - мы это уже проходили.

- Тогда получается, что мы все должны жить, как святые, - запротестовал он.

- Святые или даже лучше, - вздохнула я. - Скажу вам прямо, это требует огромного количества добрых семян, а значит, надо избавиться от такого же огромного числа дурных - если вы, конечно, на самом деле надеетесь увидеть мир, наполненный живым светом. Надо стремиться к этому всем сердцем и не жалеть сил. От вас - от каждого из нас - зависят жизни бесчисленных живых существ... Итак, закончим с первым шагом, а остальные обсудим в следующем раз. Мастер говорит:

*Они могут иметь  
Большую или меньшую власть.*

II34C

Вы должны понимать, что делает одно зерно более сильным, чем другое, потому что, избавляясь от дурных семян, начинать надо с самых мощных. Прежде всего тут имеет значение тяжесть самого проступка. Это кажется вполне очевидным: одно дело убить человека, и совсем другое - просто ему солгать. Однако далеко не все понимают, что самая тяжкая ошибка - это поддерживать или распространять ошибочный взгляд на мир...



- Я понимаю, что ты хочешь сказать, - перебил комендант. - Если можно, постоянно творя добро и надеясь спасти бесконечное множество живых существ, стать подобным ангелам, то и наоборот... Если мы считаем, что всё на свете само по себе, в том числе и наши тела, и учим этому других, то лишаем их самого важного - куда важнее, чем их жалкая земная жизнь. Так можно убить больше людей, чем размахивая мечом.

- Пожалуй, что так, - согласилась я. - Это самые вредные зёрна из всех, и за них-то и нужно приняться в первую очередь. Ещё имеет значение, насколько важен объект, на который направлены наши действия. Если вы, скажем, убьёте врача, который спасает множество больных, то дурные семена получатся гораздо более мощными. Значит, надо стараться избавиться прежде всего от последствий той боли, которую мы причинили добрым и деятельным людям. Если вы делаете что-то плохое и испытываете при этом сильные чувства, зёрна также делаются сильнее. Одно дело обидеть кого-то случайно и совсем другое - сделать это из ненависти. Умысел в наших действиях - очень сильный фактор, наверное, самый сильный. Если зло совершено не нарочно, тем более, с добрыми намерениями, то зёрна меньше - например, когда ребёнок убивает какое-нибудь насекомое, чтобы порадовать родителей. Важно, как мы сами себя видим, что чувствуем, когда совершаем тот или иной поступок.

- А если я убил кого-нибудь случайно, допустим, наехал на него на дороге?

- Дурное зерно будет посеяно, потому что убийство произошло. Однако значительно меньшее, чем в случае умышленного убийства.

- Похоже на свод законов с комментариями, - усмехнулся комендант.

- Конечно, ведь тут работает простой здравый смысл. Законы, которые управляют семенами, также чётки и непреложны, как законы природы: если вы оступитесь на крыше, то обязательно упадёте. Если вы хотите избавиться от дурных зёрен, пока они не проросли, эти законы надо хорошо себе представлять... Ещё несколько слов и перейдём к позам. Большое значение имеет также обдуманность плохих поступков. Ну, и, конечно, зерно закладывается более мелкое, если вы задумаете что-то сделать, но потерпите неудачу. Степень вашей осведомлённости тоже важна. Если вы убили врача, не зная, что он врач, последствия будут меньше. И запомните, это очень важно для удаления

дурных семян: зерно закладывается тем глубже, чем больше вы сами хотите его сохранить. Например, если вы ударили человека, подумав при этом: «Вот здорово! Так ему и надо!», то последствия будет устранить куда труднее. Если же, наоборот, вы почувствуете раскаяние, то тем самым заложите ещё и доброе зерно, которое потом поможет вам избавиться от злого.

## Списание долгов

*Вторая неделя декабря*

Изуродованные болезнью руки Мата Джи поправлялись с удивительной быстротой. Мне иногда казалось, что она верит в идеи йоги даже больше, чем я сама. Она уже могла брать в руки моток пряжи и перебирать пальцами тонкие нити -судя по профессиональным движениям, ткать ей раньше приходилось и теперь не терпелось вернуться к прежнему занятию. Однажды после урока мы вместе вышли на крыльцо, тщательно починенное и свежевыкрашенное: караульный постарался на славу. Внезапно он сам выскочил из боковой комнаты, чуть не столкнувшись с нами. Следом топал пристав. Постучав и не дожидаясь ответа, они ворвались в кабинет начальника.

- Господин комендант!

Мы с Мата Джи осторожно приблизились и заглянули внутрь. Караульный с торжествующим видом расправил на столе перед комендантом какой-то пыльный лист бумаги.

- Вот, господин!

- Что, вот? - с досадой спросил тот, явно не задумываясь, откуда взялись семена, заставляющие его терпеть это нахальное вторжение. Ну что ж, всё на свете требует привычки.

- Это он, он самый! - провозгласил караульный. - Правда, господин пристав?

Пристав с готовностью кивнул. Комендант ничего не понимал.

- Да кто он?! Пристав, может быть, вы... что это за бумага?

- Указ о... - начал пристав.

- Королевский указ! - перебил его караульный. - Указ, который выделяет землю для тюрьмы. Значит, мы всё-таки можем взять корову и...

- Стоп! - поднял руку комендант. - Садитесь оба и успокойтесь. Какое отношение король имеет к корове?

- Всё совершенно ясно, - зачистил караульный, перегибаясь через стол и тыкая пальцем в документ. - Вот видите, здесь... наша земля на самом деле тянется очень далеко, до самой рощи и реки...

- Значит, у нас теперь есть место не только для животных, но и... - продолжил пристав.

- Каких ещё животных? - вскинулся комендант. - Речь шла только о корове! Об одной-единственной!

Юноша стоял с оскорблённым видом.

- Да ведь она не просто корова, господин! Она мать, у неё дитя! Не можем же мы взять её, а телёнка выбросить на улицу! Ей и так немало пришлось испытать на своём веку. Не смогла, видно, дать достаточно молока, чтобы окупить своё содержание, вот и оказалась никому не нужной. А теперь что же, всё снова? Разве можно второй раз причинять ей такую душевную боль?

Комендант по старой привычке потянулся к пояснице, потом задумчиво почесал лоб.

- Караульный, вы не понимаете... Это тюрьма, чёрт побери, а не какой-нибудь зверинец! Если уж вам так её жалко, выносите ей по утрам на крыльцо ведро каких-нибудь помоев, вот и всё!

Молодой человек воздел руки в крайнем возмущении.

- Господин, как можно, так мы замусорим новое крыльцо, а оно такое красивое! Вы ведь помните слова Мастера: «Первая обязанность - это чистота!» - Он взглянул на пристава, ища поддержки.

- Так в точности и написано, - важно кивнул тот.

- А кроме того, - продолжал караульный, наставительно подняв палец, - если корове разрешать самой заходить в калитку, она наверняка погубит цветник!

- Какой ещё цветник? - простонал комендант, схватившись за голову.

- Во дворе перед крыльцом, - проговорил караульный таким тоном, будто объяснял что-то слабоумному.

- У нас нет никакого цветника, — убитым голосом сказал комендант, глядя в пол. - И калитки тоже нет, - вспомнив, добавил он.

- Как же, вон она! - показал пристав в открытую дверь. И в самом деле: к стене дома была прислонена новая калитка, выкрашенная в жёлтый цвет.

- А цветы я уже почти все посадил! - гордо объявил караульный. - Отличные семена, совсем не похожие на те, с которыми надо бороться, - улыбнулся он. - Мастер говорит...

- Оставьте в покое Мастера! - рявкнул комендант. - Про него мне расскажет Пятница. Рави... господин пристав, вы... в общем, разберитесь с ним сами, чтобы дров не наломал. А теперь оставьте меня в покое, пока я не насеял вам ещё семян... своей дубинкой!

- Итак, чтобы избавиться от старых дурных семян, - начала я очередной урок, - надо прежде всего вспомнить, как они поя вились и как действуют. Если вы при этом осознаёте, как эти семена повлияют на всю вашу будущую жизнь, то естественно будете жалеть, что когда-то их посеяли.

- Необходимо осознать свою вину, - кивнул комендант. Я слегка поморщилась.

- Не думаю, что слово «вина» тут подходит. В старых книгах про вину ничего нет. Представьте, что вы пришли к другу в гости. День очень жаркий, а у него на столе стоит стакан с чем-то похожим на сок. Зная, что никто не будет возражать, вы берёте стакан и залпом выпиваете его. Тут вбегает ваш друг и в панике кричит, что это был не сок, а какой-то раствор, очень ядовитый. Неужели вы почувствуете себя виноватым?

- Виноватым? - рассмеялся комендант. - Нет уж, скорее идиотом. Буду думать только о том, как скорее очистить желудок. Ну, и, само собой, пожалею о том, что сделал и дам себе слово никогда в жизни не пить что попало.

- Вот и правильно, - улыбнулась я. - В такой ситуации бесполезно каяться и бить себя в грудь - в первую очередь надо подумать об опасности, которой вы сами себя подвергли, и о том, как теперь спастись. Сожаление - вот верное слово, именно оно побуждает нас к действию. Мастер даёт такой совет:

*Спроси, какую боль ты себе причинил  
И сколько её ещё впереди.  
Сядь и подумай  
О противоядии.*

II.34D

Вот вам и второй шаг в освобождении от дурных семян: вы должны искренне пожалеть о тех зёрнах, которые сами заложили, когда ещё ничего о них не знали или же потом, когда уже знали, но ничего не могли с собой поделаться - так часто бывает в самом начале. Мысли о том, к каким грандиозным последствиям могут привести в будущем даже незначительные дурные поступки, не очень-то приятны, но результат дают совершенно замечательный. Вы скажете себе, как тогда в гостях у друга: «Я никогда больше так не сделаю!» Именно так мы уничтожаем дурные семена, и именно это имеет в виду Мастер, когда вновь и вновь говорит о «противоядии». Это третий шаг - твёрдо решить никогда не повторять ошибок, например, не лгать больше начальнику, сознательно направляя энергию своего решения против дурных семян. Ну, и, конечно, приняв решение, надо строго ему следовать.

- Само собой, - вздохнул комендант. - Решения принимать легко. Совсем другое дело - их выполнять.

- Да, непросто, - кивнула я, - но другого пути нет. Будем радоваться, что есть хотя бы один. - Катрин была бы довольна. Помолчав немного, я добавила: - Тут можно вот что посоветовать...

- Что? - оживился он.

- Есть решения, которые сравнительно легко принять и выполнить, например, никогда не убивать, но есть и такие, где всё куда сложнее. Очень трудно, к примеру, обещать никогда не сердиться на своего начальника. Чтобы выполнить решение наверняка, не добавляя к дурным семенам ещё и новой лжи, старые Мастера обычно советовали принимать решение не навсегда, а на определённый срок, скажем, на неделю, а потом начинать всё заново.

- Это разумно, - кивнул комендант, беря мысль на заметку.

- Четвёртый и последний шаг, - продолжала я, - состоит в том, чтобы совершить поступок, противоположный тому плохому, что вы когда-то сделали. Так вы покажете, что на самом деле сожалеете о прошлом и хотите исправить положение.

- Например, позвать караульного и извиниться за грубость, - предложил комендант.

- Да, например, так, - согласилась я. - Признать свою ошибку перед тем, кого вы обидели, или кем-то другим, кого вы очень уважаете, безусловно, полезно. Однако ваш добрый поступок не обязательно должен иметь прямое отношение к дурному. Если вы, к примеру, не очень честно вели дела и причинили другим людям убытки, то можете постараться искупить это, помогая голодным. Если совершили убийство, то можете пойти работать в больницу.

И всё-таки самый мощный вид искупления - это просто посидеть в тишине и представить, как зёрна, заложенные в разуме, прорастают и создают образы, творя весь видимый мир.

- Опять перо и корова? - недоверчиво спросил комендант.

- Вот именно. Только такие мысли и уничтожают на самом деле дурные семена, причём навсегда. Более того, Мастер говорит, что

*Такие мысли  
Разрушают хранилище семян.*

#### IV.6

- Почему, как вы думаете? - спросила я.

Несколько минут комендант напряжённо размышлял, потом расплылся в улыбке.

- Если я, скажем, то и дело ору на кого-то, то могу сесть и думать о том, что пузатый парень, который меня так раздражает, сам по себе есть лишь совокупность форм и звуков, которые не имеют никакого значения. Если он вдруг предстаёт передо мной в качестве нерадивого подчинённого, то это только потому, что я сам так же точно раздражал кого-то в прошлом, и соответствующие семена теперь проросли. Чем больше я об этом размышляю, тем меньше стану повторять свою ошибку, а это и есть третий шаг в освобождении от дурных зёрен!

- Отлично! - воскликнула я. - Замечательно. Комендант покраснел от удовольствия. Потом озабоченно спросил:

- Ты думаешь, я и в самом деле могу от них избавиться? Мы оба знали, насколько опасны и стойки были некоторые из заложенных семян.

- Не только можете, но и должны! - твёрдо ответила я. - Чтобы справиться с самыми главными, потребуются месяцы. Шаги, о которых мы говорили сегодня, надо повторять снова и снова, и тогда дурные зёрна исчезнут, вы сами это почувствуете. Вам станет легко и радостно, и вы никогда не повторите прошлого. Как говорит Мастер,

*Ты навсегда избавишься  
От всех старых долгов.*

#### IV.29A

## Дыхание жизни

*Третья неделя декабря*

- Мастер указывает, что

*Четвёртая форма владения собой –  
Это целомудрие.*

### II.30.D

В старых книгах, которые, как и книга Мастера, были написаны для тех, кто принял монастырский устав, это означало полный отказ от половой жизни. Однако, в более узком смысле, здесь имеется в виду супружеская верность, преступления против которой принесли боль и несчастья множеству семей. -Я печально вздохнула. - Думаю, об этом нам нужно поговорить поподробнее. Секс вообще связан с сильными эмоциями и часто вызывает чувство вины. Прежде всего надо понять, почему это так, и затем попробовать разобраться, когда половая активность хороша, а когда плоха. Половое влечение очень сильно в людях, во всех без исключения, и не случайно. Причина кроется в тех самых каналах и ветрах, о которых мы уже много говорили. Ветры существуют в нашем теле ещё до рождения, в материнской утробе, но заперты и лишены подвижности из-за того, что боковые каналы, обвиваясь вокруг срединного, пережимают его. Эти узловые точки есть у всех - даже само наше тело формируется вокруг них. Когда у нас возникают неправильные мысли, связанные с непониманием окружающего мира, неразумные предпочтения или неприязнь, ветры в боковых



каналах начинают двигаться активнее и ещё сильнее запирают срединный канал. Вот почему мы болеем, стареем и в конце концов умираем. Таким образом, срединный канал заперт почти всегда, в течение всей нашей жизни. Лишь самые мощные ветры и их всадники-мысли могут изредка свободно передвигаться. Одна из таких возможностей наступает в момент смерти, когда боковые каналы разрушаются и их давление исчезает, но есть и другие моменты, как правило, связанные с бешеной страстью, с высшим напряжением, с кульминацией любовных отношений. Даже те, кто не имеет понятия о каналах и узлах, испытывают в такую минуту чувство бесконечного освобождения, ощущают порыв внутренних ветров, прорвавшего все преграды, и, прежде всего, тот мощный узел, который находится прямо за сердцем - вот почему с самых древних времён именно с сердцем люди связывают любовь. Поэтому любой живой человек постоянно стремится вновь и вновь испытать это удивительное наслаждение. В такие моменты словно сама наша душа, запертая в темнице, получает возможность вдохнуть полной грудью. Ведь каждый из нас понимает инстинктивно, глубоко внутри себя, что стоит этому дыханию жизни задвигаться свободно, и всё наше существо полностью изменится - мы превратимся в тот самый живой свет, проникающий повсюду и приносящий счастье всем вокруг. Все мы так или иначе осознаём своё предназначение и отчаянно жаждем, чтобы оно сбылось. И в те краткие мгновения, когда мы получаем сексуальное удовлетворение, это как бы начинает происходить. Вот почему половое влечение обладает такой силой и так глубоко укоренилось в душе. Оно способно ослепить человека на недели, месяцы, целые годы, не давая ему задуматься о последствиях его поступков. Люди сплошь и рядом прикладывают гигантские усилия, тратят последние деньги и готовы причинить вред кому угодно, лишь бы удовлетворить свою страсть. Я не хочу сказать, что в самом сексе есть что-то плохое, и в книге Мастера вы такого тоже не найдёте. Половые отношения между взрослыми людьми, которые не имеют никаких обязательств перед другими, никто не осуждает. Однако связь с человеком, который состоит в браке, порочна и обладает поистине разрушительной силой. Она закладывает в душу чрезвычайно мощные вредные семена, которые способны отравить удовольствие, получаемое от отношений с противоположным полом, на всю оставшуюся жизнь. Именно из-за этого вокруг нас столько несчастных людей, которые не могут найти себе спутника жизни.

- Наверное, ты права, - кивнул комендант. - Впрочем, как всегда. Я начинаю понимать, почему великие учения всех времён содержат по существу одни и те же правила владения собой. - Подумав немного, он продолжал: - Ты что же, хочешь сказать... выходит, если мы научимся постоянно поддерживать движение ветров по срединному каналу, то будем чувствовать себя, как... как в те моменты, когда занимаемся... но всегда?

- Именно так, - ответила я. - Поэтому-то люди, которые приблизились к такому состоянию, могут вообще обходиться без секса. Они знают, что половой акт хотя и приоткрывает срединный канал, но всего на несколько секунд. Потом всё возвращается к прежнему состоянию, и мы чувствуем себя ещё хуже, чем прежде. Они также знают, что есть и другие способы временного освобождения, например, наркотики и настои некоторых трав, однако сохранить канал открытым надолго так не получается. Потратив много сил и времени, вы бросаете единственный взгляд на сияющий идеальный мир, а потом возвращаетесь к прежней беспросветности или даже к худшей, если во время своих стараний нанесли кому-то вред и заложили вредные семена. Такие люди посвящают всё своё время и усилия поискам способов постоянно держать срединный канал открытым. Снаружи - с помощью поз йоги и дыхательных упражнений. Изнутри - сидя в тишине и бесконечно умножая добрые мысли. Делая добро окружающим и уничтожая зёрна, заложенные прошлыми ошибками. Бережно засаживая сад будущего новыми полезными семенами, которые прорастут и создадут для нас вечно открытый канал и новое сияющее тело вокруг него. А на практике, - в моём голосе зазвучали нотки Катрин, - это означает строгое следование Принципу Крепости. Мы не должны допускать даже намёка на ситуацию, которая может повредить семье. Есть очень простое правило: общаясь с человеком противоположного пола, состоящим в браке, например, с женщиной, которая приносит воду... - Я сделала паузу. Комендант слегка вздрогнул. - ... никогда не говорите того, чего не смогли бы сказать при муже.

Он задумчиво взглянул в окно, потом вдруг улыбнулся.

- Я всего-навсего хотел взять несколько уроков, чтобы вылечить спину, а ты пытаешься сделать из меня... Ну что ж, давай попробуем!

Однажды в дождливый день пристав ворвался в участок весь промокший, волоча за руку мальчишку. Это был Кумара

Вира - Юный Воин, - первый из ребятишек Бузуку, которого я встретила тогда на дороге. Он тоже промок и трясся от холода в своих лохмотьях.

- Бузуку! - заорал пристав. — А ну, ко мне, живо!

- Засов, Рави, - насмешливо напомнил тот.

Однако приставу, как я поняла, было не до шуток. Он рывком отбросил засов и вытащил Бузуку за шиворот из камеры.

- Караульный, ко мне!

Молодой человек, зевая, показался в дверях. Пристав обернулся ко мне.

- Госпожа Пятница, пожалуйста и вы сюда!

Я повиновалась, и мы все последовали за разгневанным приставом в кабинет коменданта. Тот в изумлении вытаращил глаза. Пристав подтолкнул нас к столу и обвиняющим жестом ткнул пальцем в лицо Бузуку.

- Как тебе не стыдно?! - загремел он.

- Что... почему? Рави... господин, я... - в страхе забормотал толстяк.

- Посмотри на этого мальчика! Он же замёрз до полусмерти, весь мокрый! Сидит под большим деревом вместе с остальными. Говорят, что это их дом, они там живут! Трудно даже поверить! Как ты можешь?

- Ах, вот оно что! - вздохнул Бузуку, усаживаясь на пол. Подумав немного, он снова встал и заговорил, в свою очередь направив в лицо приставу короткий мясистый палец: - Послушайте, пристав... и вы тоже, комендант. Во-первых, как я могу воро... обеспечивать ребятишек, если вы заперли меня в камере? Во-вторых, даже в хорошие времена, когда я был на свободе, мне всё равно не хватало на жильё. Я сам спал под тем деревом вместе с ними! Кто мне помогал? Никто! Беспризорные дети шлялись по улицам, как... как эта корова с телёнком и свинья, которых караульный...

- Свинья? - перебил комендант, озабоченно посмотрев на караульного. Тот смущённо потупился.

- Ну и что прикажете делать? Сами-то вы на моём месте как поступили бы? - всё больше распалялся толстяк, размахивая руками. Он обвёл нас гневным взглядом.

- Ладно, ладно, - помолчав, произнёс пристав примирительно. - Это дело прошлое, а теперь-то что? Я никак не могу допустить, чтобы дети, посещающие нашу школу...

- Рави, - вздохнул комендант, - не школу, а тюрьму.

- Нашу школьную тюрьму... - поправился пристав.

Бузуку покачал головой.

- Нет, так не годится. Не звучит.

- Тюремную школу? - робко предложил караульный.

- Тюрьму! - строго повторил комендант.

- Школу! - спокойно произнесла я.

- Так или иначе, - упрямо продолжал пристав, - мы не можем допустить, чтобы они спали под деревом! Или я не прав? - Он мрачно взглянул на нас, и мы поспешили кивнуть - может быть, вспомнив про дубинку?

- А куда нам их девать? - спросил караульный.

Пристав опустил голову, напряжённо соображая.

- У меня дома места нет, у тебя с матерью вообще каморка.

Разве что...

Лицо коменданта страдальчески сморщилось. Караульный радостно поднял руку.

- Господин пристав, лучше всего разместить их здесь!

- А что, в самом деле! - оживился тот.

- Только не в камере, - продолжал караульный.

- В канцелярии - вот где! - радостно воскликнул пристав. - Её можно освободить... Временно, конечно, - добавил он, бросив взгляд на коменданта.

- Отлично! А потом можно будет перенести стену с южной стороны...

- Ну да, там же есть свободная земля, согласно королевскому указу!

- И дверь новую сделаем!

- А как быть с водой?

- Проведём по бамбуковым трубам от ручья, указ это разрешает.

Комендант растерянно молчал, едва успевая переводить взгляд с одного на другого.

- А канализация? - не унимался караульный.

- Сделаем подземную, по всем правилам, - надулся пристав.

- Понадобятся обожжённые кирпичи...

- Достанем самые лучшие.

- Вот и замечательно! Значит, всё решено, начнём прямо завтра, - просиял караульный. Пристав повернулся к начальнику.

- Господин, вы ведь разрешите, правда?

Комендант машинально кивнул, уставившись в пол. Мы стояли вокруг него, радостно переглядываясь. Один Бузуку вдруг озабоченно нахмурился и, старательно прокашлявшись, спросил:

- Э-э... а кто, собственно, будет за всё это платить?

Я пожала плечами и взглянула на караульного. Он, в свою очередь - на пристава. Пристав, тоже пожав плечами, умоляюще посмотрел на коменданта. Тот медленно поднял на нас глаза, приходя в себя. Потом оглядел пыльные кипы бумаг, громоздившиеся вокруг.

- Знаете, я должен сказать вам кое-что, - грустно промолвил он. - Я тут принял решение... очень важное решение... Я больше не буду писать министру фальшивые рапорты о наших успехах.

Это прозвучало так неожиданно, что мы, не сговариваясь, дружно захлопали в ладоши. Комендант расплылся в улыбке.

- Ну что вы... спасибо... - Он смахнул слезу. - Я даже не думал, что вы меня так сразу поймёте... И ещё... - помолчав, продолжал он. - Нам всем троим надо почаще выходить в посёлок... патрулировать, так сказать... В общем, помогать тем, кто в нас нуждается.

Последовал новый взрыв аплодисментов. Комендант, весь красный от смущения, сиял как невеста на свадьбе.

- Ну, хорошо, - продолжал он, - спасибо вам большое... Однако, боюсь, что это будет значить... В общем... по крайней мере, на какое-то время мы останемся без денег, то есть, их станет меньше. Придётся нам затянуть пояса... пока не прорастут новые семена, - улыбнулся он, с надеждой взглянув в мою сторону. Я ободрительно улыбнулась в ответ. - Так что, - продолжал он, - я не имею ни малейшего понятия, где взять деньги для этой вашей пристройки для детишек. - Он тяжело вздохнул и снова мрачно уставился в пол.

В комнате наступила полная тишина. Никто не знал, что сказать. Потом раздался спокойный голос караульного:

- Я беру это на себя.

## Семена мысли

*Четвёртая неделя декабря*

После занятия Мата Джи, ласково дотронувшись до моей руки, достала из полотняной сумочки, которую всегда носила на плече, небольшой аккуратный свёрток. Он был обвязан красивой белой лентой, сплетённой из волокон какого-то местного растения.

- Для моего любимого учителя, - промолвила она с улыбкой.

Открыв свёрток, я обнаружила маленький квадратный коврик, украшенный причудливой вышивкой с золотыми тиграми. Моё сердце сжалось: такие же индийские узоры были на ковриках, которые ткала моя мать. Как она там теперь, за далёкими северными горами?

- Какая красота! - восторженно выдохнула я, обнимая Мата Джи.

- Это тебе для сидения в тишине, - пояснила она. - Я сделала его сама.

- Она торжествующе подняла руки и пошевелила пальцами.

- Просто чудо! - продолжала восхищаться я. Мы снова обнялись и долго сидели так молча. Потом Мата Джи по-матерински погладила меня по плечу.

- Я хочу попросить тебя об одном одолжении, - мягко проговорила она.

Я с готовностью кивнула.

- Да, конечно, всё, что вы хотите!

- Вообще-то, это не для меня... - смущённо улыбнулась она. -

Понимаешь, мой сын... Чандра... это он придумал. - Я снова кивнула. Она продолжала: - Я... мы все... мы видели, какие прекрасные коврики ты делаешь, в тибетском стиле.

Такие тёплые, такие прочные... И с такими необычными узорами! Понимаешь, тот человек на рынке, который покупает их у пристава... Мы с сыном пошли и поговорили с ним. Он человек зажиточный, и мы попросили его дать нам в долг денег на постройку помещения для детей. Он согласился, но потребовал в уплату долга твои коврики... восемьдесят штук. - Она виновато посмотрела мне в глаза.

Я улыбнулась, но тут же погрустнела. Сколько же времени мне потребуется, чтобы всё это сделать, да ещё сверх обычной работы! К горлу подступил ком, я не знала, что ответить.

- Нет, нет, не ты сама! - поспешила успокоить меня Мата Джи. Она потянула меня за руку. - Пойдём, я хочу тебя кое с кем познакомить.

Мы вышли на крыльцо. Там беседовали какие-то две женщины. Одна сидела ко мне спиной, другая подняла глаза и посмотрела на меня через плечо собеседницы. Она была чуть старше Мата Джи, высокая и красивая, с благородными чертами. Спокойные карие глаза, лицо задумчивое и доброе. Женщина тепло и с достоинством кивнула мне, мы с Мата Джи подошли поближе.

- Это Амирта, моя... моя близкая подруга, - промолвила Мата Джи. - А это, милая Амирта, та самая госпожа Пятница, - улыбнулась она и снова обратилась ко мне. Лицо её было странно серьёзным. - Видишь ли, Амирта тоже вдова и она тоже умеет ткать, очень хорошо умеет, и мы все... мы и наша подруга... хотели попросить тебя научить нас делать такие коврики, как у тебя. Тогда мы быстрее справимся с работой, отдадим долг, а дети получают крышу на головой.

Амирта снова кивнула, и я смогла лишь кивнуть в ответ, хотя мне хотелось поклониться - столько благородства было в её осанке и движениях. Вторая подруга с улыбкой повернулась ко мне.

- А ещё мы хотели, - сказала она, - чтобы ты разрешила нам заниматься йогой. Вместе с Мата Джи.

Рассмеявшись от неожиданности, я снова кивнула и протянула ей руку. Передо мной была жена пристава.

- Теперь пятая и последняя форма владения собой, - объявила я.

- Наконец-то! - с облегчением вздохнул комендант.

- Погодите радоваться, - предупредила я. - В трёх предыдущих формах речь шла о действиях, то есть о нашем теле, которым управлять не так уж и трудно. Четвёртая...

- Четвертая касалась слов, то есть, нашей речи, - продолжил он. - Язык двигается быстро, за ним нелегко уследить.

- Правильно. Так вот, последняя, пятая форма - самая трудная из всех. Она связана с нашими мыслями, с тем, что мы думаем, даже если при этом ничего не говорим и не делаем. Она также очень важна, потому что любая мысль - это почти уже готовое зерно.

Комендант сосредоточенно прищурился.

- Понимаю. Иначе её не было бы в списке.

- Вот именно. Мастер говорит:

*Пятая форма владения собой –  
Преодоление собственничества.*

II.30E

Речь идёт о нашем стремлении приобретать, владеть и распоряжаться вещами, людьми, знаниями и так далее. Мы не можем найти удовлетворения в чём-то одном и хватаемся за другое, третье, пытаемся найти счастье в большом количестве и разнообразии. Эта жажда обладать и контролировать порождает две вредные мысли, которые никогда не покидают наш разум и закладывают самые губительные семена на будущее. Они сдавливают и запирают каналы, подталкивая нас день за днём всё ближе к могиле и отвергая всякую возможность превращения в живой вечный свет, помогающий бесчисленным существам на бесчисленных планетах. Первая из них - это зависть и враждебность к успехам других. Казалось бы, что может быть плохого в том, что твой сосед урвал для себя, хотя бы и временно, маленький кусочек счастья в нашем мире разочарования и смерти? Однако, при виде его радости наш собственнический инстинкт тут же поднимает свою уродливую голову: «Если где-то есть счастье, оно должно быть моим!» Повинуясь этому чудовищу, пожирающему всё на своём пути, мы гонимся за счастьем, пихаясь и отталкивая друг друга локтями. Вторая вредная мысль - это злорадство. Когда наш ближний терпит неудачу, у нас невольно появляется чувство удовлетворения. Мы жадно наблюдаем, как богатые разоряются, сильные рвутся к власти и падают, не добравшись до вершины, праведники поддаются соблазну и губят свои души, а потом мчимся к знакомым и взахлёб пересказываем новости, радуясь в глубине души, что это случилось не с нами, потому что только



мы заслуживаем счастья. Таким образом, люди большую часть своей жизни проводят, радуясь чужому горю и горюя о чужой радости, тем самым разрушая все надежды на своё собственное счастье. В основе этих двух губительных мыслей лежит то самое неправильное понимание мира, о котором мы говорили, когда разбирали пример с пером и коровой. Если бы человек хоть немного знал о том, как всё устроено на самом деле, он реагировал бы на чужие успехи и неудачи совершенно иначе, потому что самый верный способ продлить свои несчастья на долгие годы - это хотеть счастья только для себя!

- Тот самый взгляд на мир... - задумчиво проговорил комендант. -  
Надо просто понять, что всё хорошее, что мы имеем, получается в результате заботы о других. Трудно даже представить, как изменился бы - как изменится - наш мир, если все будут понимать, как он устроен.

## Победа по очкам

*Первая неделя января*

Я нахмурила лоб, думая, с чего бы начать урок, и поспешила вернуть беззаботное выражение, но тут же поняла, что попалась. Мы с комендантом обменялись понимающими улыбками.

- Прежде чем двигаться дальше, мне надо сказать вам ещё кое-что по поводу сада и семян, - начала я. - Есть полезные мысли, которые очень легко использовать для воздействия на зёрна, то есть, закладки полезных и удаления вредных, причём, они действуют на самые мощные семена. Если, к примеру, вы хотите излечить своё тело с помощью йоги и вам нужны хорошие семена, вы можете сесть поудобнее и подумать пару минут о чьих-нибудь добрых делах. Неважно, чьих - это может быть коллега по работе, муж, жена, родственник или просто хороший человек. Не нужно при этом воображать, что этот человек хорош во всём. Пусть он иногда раздражается или делает что-то только для себя - не это главное. Мы часто видим недостатки других, но это говорит лишь о наших собственных зёрнах. Нет, вы просто садитесь, ничего не говоря окружающим и не показывая, чем занимаетесь, и молча перебираете мысленно всё хорошее, что знаете о человеке. Знаете, что тогда будет? Старые Мастера не устают повторять об этом. Если вы радуетесь добрым делам других и добрым семенам, которые они заложили в свой разум, то десятая часть силы этих семян, приобретённых, быть может, великим трудом, достанется и вам тоже!

- Да что ты, правда? - поднял брови комендант. - Вот это да! Злорадство, только наоборот. Вот здорово! - Он рассмеялся. - Выходит, если выбрать какого-нибудь святого человека - из

прошлого или настоящего, - а потом просто сидеть и радоваться тому, какой он замечательный, то хорошие семена сами потекут к нам рекой?

- Так и думала, что вам понравится, — усмехнулась я. — Однако тут надо иметь в виду, что возможно и обратное. Есть мысль, которая способна пронестись по вашему саду, словно ураган, и разом уничтожить хорошие зёрна, над которыми вы трудились не один месяц! И эта мысль - не что иное, как гнев.

Комендант бросил на меня настороженный взгляд. По-видимому, в его сознании возникла та же картинка, что и у меня: как он замахивается на меня дубинкой. Потом его лицо разгладилось, и он молча кивнул.

- Способность удержаться от гнева в неприятной ситуации считается у великих Мастеров самым большим достижением, - продолжила я. - В «Краткой книге» написано следующее:

*Третья обязанность –  
Терпеть трудности  
Ради высших целей.*

## II.32С

Строительство шло полным ходом. Иногда, устав от постоянной толкотни рабочих, которые бранились, плевали на пол и спорили с караульным по поводу кирпичей и стен, я выходила с Вечным на крыльцо поиграть с ребяташками Бузуку. Однажды мне пришло в голову, что им неплохо бы знать не только, как устроен мир вообще, но и другие вещи. К примеру, умение писать тоже может пригодиться в жизни. Я поманила к себе Юного Воина и отвела его в сторону.

- Послушай, тебе не хотелось бы учиться чему-нибудь ещё? -спросила я.

- Чему? - удивился он.

- Ну... всяким вещам, которым учат в обычной школе: математике, другим наукам...

Он как-то странно взглянул на меня, потом окликнул своего приятеля.

- Эй, Разан! Вы сегодня уже играли в «Столбы»?

- Нет, мы лучше вечером, когда уйдут рабочие.

- Может, сыграете разок сейчас?

- Нас же никто не должен видеть... - смутился мальчик, покосившись на меня.

- Это же не кто-нибудь, а госпожа Пятница! — возмутился Юный Воин.

Разан сверкнул белозубой улыбкой и огляделся.

- Можно быстренько пройти один круг здесь, за крыльцом. Словно по волшебству, ребяташки мгновенно уселись друг против друга в две шеренги по обе стороны крыльца. Юный Воин встал в центре и, повернувшись к одной из команд, произнёс:

- Математика!

Худенький мальчик с копной нечёсанных волос быстро поднял руку. Воин ткнул в него пальцем.

- Сколько столбов?

- Все! - гордо объявил тот.

- Ну, держись... - протянул ведущий и, немного подумав, выпалил: - Сколько будет «бесконечность»?

- Ну, это просто. Такое число есть в старых книгах. Оно равно примерно десять в шестидесятой степени! - уверенно ответил паренёк.

Ведущий с неохотой кивнул в знак согласия. Мальчик вскочил и помчался вокруг крыльца, дотрагиваясь по очереди до всех четырёх столбов, в то время как другие криком подбадривали или преследовали его по каким-то сложным правилам, которые я не понял. В конце концов все снова уселись и было объявлено, что команда «красных» вырвалась вперёд на одно очко. Юный Воин повернулся к другой шеренге - это была команда «синих» - и объявил:

- Физика!

Руку поднял долговязый подросток с чёрными как смоль волосами, падающими на лоб.

- Три столба, - нервно проговорил он.

- Так... - задумался ведущий. - Три странных имени, которые древние индийские учёные дали трём видам мельчайших частиц!

- М-м... Кролик, овца и... э-э... осёл?

Команда соперников разразилась презрительным свистом. Мальчик вскочил и попытался было дотронуться до столба, но его быстро перехватили и вернули на место. Желанное очко было потеряно. Я не верила своим глазам.

- Воин, вы что это, серьёзно?

- А как же, - хмыкнул он. - Мастер Васу Бандху, четвёртый век, третья глава «Сокровищницы». Третий вид частиц называется «корова», а никакой не осёл! - Он ткнул пальцем в про-

штрафившегося мальчишку и издал ослиный крик. Потом снова свернулся к первой команде.

- Логика! - На этот раз добровольцев не оказалось, и он указал на первого попавшегося. - Три типа допустимых посылок в правильном рассуждении! - произнёс он шутливо-зловещим тоном. - Четыре столба за правильный ответ.

Шевеля губами, мальчик устался на крышу крыльца. Со стороны его друзей послышался шёпот, тут же заглушённый свистками противников. После долгих размышлений экзаменуемый перевёл дух и неуверенно проговорил:

- Те, в которых говорится о результате... тождественности... и несуществовании.

Наступившая тишина внезапно сменилась радостными криками. Родная команда обступила героя, подняла его на плечи и торжественно понесла вокруг крыльца. На полпути он ударился головой о стропила и громко вскрикнул, свалившись на землю. Однако, когда комендант со строгим видом выглянул из-за двери, намереваясь сделать выговор, все уже прилежно выполняли позы или отдыхали, жуя стебли сахарного тростника.

В крайнем изумлении я снова обратилась к Юному Воину:

- Где... как... как вам удалось изучить все эти книги? Где вы их взяли?

- У нас нет никаких книг, - смущённо улыбнулся он. - Нам не на что их купить, поэтому пришлось всё запоминать. Писать мы тоже не умеем, потому что... вы понимаете, на улице, под дождём... от бумаги и чернил никакого толку.

- Понимаю, — вздохнула я. - Теперь всё будет иначе, мы подумаем, как вам помочь. Но... скажи пожалуйста, кто вас всему тому научил?

- Как, кто? - удивился он. - Господин Бузуку, конечно.

## Проникнуть в суть

*Вторая неделя января*

- Бузуку! - позвала я однажды ночью. Говорила я шёпотом, но больше по привычке, чем из страха перед дубинкой.

- Что, Пятница? - раздался ответный шёпот.

- Бузуку, я... мне тут сказали мальчики... случайно - у них была игра с ответами на вопросы...

- Ах, это! - усмехнулся он. - Ничего особенного, просто обрывки того, что я когда-то давным-давно читал. Я бы с удовольствием учил их и дальше, но думать в первую очередь приходилось о еде, да и книг не было, и бумаги тоже...

- Понимаю, - ответила я. Мне неудобно было спрашивать, когда он сам успел набраться таких невероятных знаний. - Думаю, бумагу и перья мы сможем достать, если... если только ты возьмёшься учить мальчиков.

Бузуку долго молчал, потом сказал:

- Конечно, Пятница, я почту за честь, но только... Думаю, нам нужно будет разделить обязанности.

- Каким образом?

- Видишь ли, Пятница, - важно прокашлявшись, начал он, - я долго думал на эту тему и решил, что женщинам не годится делать всю тяжёлую работу, в то время как мужчины только руководят. Я буду учить половину ребятишек грамоте, только если ты покажешь мне, как ткать и разрешишь делать коврики вместе с вами, чтобы помочь заплатить за стройку. Согласна?

Я улыбнулась в темноте. Этот смешной человечек был поистине неисчерпаемым кладезем сюрпризов.

- Конечно, Бузуку, разумеется, я согласна... Но кто же будет учить другую половину?

- Вторую? - переспросил он, и я словно увидела через стену его хитрую ухмылку. - Попробуй попросить Амйрту подругу Мата Джи, только не говори ей, что это я посоветовал. Обещаешь?

- Обещаю, - ответила я, теряясь в догадках.

Сегодня был особый день, и я попросила коменданта слушать очень внимательно.

- Мы уже многое узнали о правилах возделывания нашего сада, - начала я. - Мы изучили пять форм владения собой и знаем теперь, как лучше всего закладывать в хранилище разума добрые зёрна и избегать дурных. Затем мы поговорили о том, как добиться, чтобы хорошие семена сохранялись вечно и не теряли силу, то есть стали высшими семенами - для этого нужно творить добро для других, не забывая при этом о пере и корове, и радоваться, сознательно приближая своими делами тот день, когда мы станем сияющим светом и сможем помочь каждому живому существу. Мы обсудили четыре шага, необходимые для избавления от старых дурных семян, и способы, которыми можно с лёгкостью накопить добрые зёрна либо так же легко, почти случайно, их уничтожить. Теперь вы знаете почти всё о том, как вырастить совершенный и прекрасный сад разума и души. Не забывайте, что в этом вам немало поможет дневник, в который вы будете регулярно записывать свои хорошие и плохие поступки, слова и мысли. Если вы хотите накопить достаточно полезных зёрен, чтобы увидеть мир преобразившимся, такой дневник просто необходим. И когда всё ! вокруг начнёт меняться - а оно обязательно начнёт, - очень важно, чтобы вы знали, чего ожидать и какие этапы вам предстоит пройти на пути к окончательному преображению. По мере роста вам всё больше будет требоваться то, что Мастер называет «объединёнными усилиями», то есть...

- Во-первых, концентрация... - медленно начал вспоминать он, напомнив мне мальчика, который отвечает на вопрос в игре, придуманной Бузуку. - Это значит выбрать объект и направить на него свой разум. Во-вторых, закрепление внимания на этом объекте. И ещё ты говорила о «совершенной медитации», когда думаешь очень напряжённо о том, что происходит, когда, например, кому-то помогаешь.

- Правильно. Не забывайте, что по мере роста вашего сада вам придётся практиковать эти «объединённые усилия» всё

чаще и чаще. Теперь вам следует направлять их на самого себя, познавая свою собственную суть. Тогда вы скорее продвинетесь по пути самосовершенствования, который в конце концов приведёт к желанной цели. Ваш сад уже растёт, каналы очищаются и освобождаются от заторов, и скоро вам самому захочется почаще сидеть в тишине и познавать себя. Итак, прежде всего надо сконцентрировать внимание на себе. Потом закрепить его и начать медитацию. Мастер описывает это так:

*Совершенная медитация  
Дает видеть предмет  
Сам по себе:  
Чистый свет, свободный  
От всякой сущности.*

### III.3

Поначалу это может показаться немного трудным, но вы разберётесь. Вы уже знаете всё, что он имеет здесь в виду. «Совершенная медитация» означает способ смотреть на что-то, но теперь вы практикуете её во время сидения в тишине. «Предмет» - это то, на чём вы концентрируете и закрепляете внимание. Однако раньше вы направляли разум на помощь учению,; а теперь направляете...

- На себя, - кивнул он. - На свою суть.

- Хорошо. Теперь разберёмся, что такое здесь «сам по себе». Как вы думаете?

- Насколько можно понять из последующих строк., по-видимому, он говорит о... ну, как бы о перо, но только до того, как мой разум сделал его пером. Он напоминает нам, что на самом примитивном уровне перо - вовсе не перо, а просто зелёная палочка, а потом семена прорастают и...

- Вот именно, - кивнула я. - Старые Мастера называют такой самый простой уровень «чистым светом». Конечно, это не свет в привычном смысле, а как бы та пустота, которую вы ощущаете, когда пытаетесь найти перо, которое могло бы быть пером само по себе, независимо от вас. Представьте, что вы пришли в харчевню, поели, собираетесь расплатиться и вдруг обнаруживаете, что кошелек остался дома.

- Очень точное сравнение, - улыбнулся комендант. - Теперь я понимаю, что имеет в виду Мастер, когда говорит о «полной пустоте». Лезешь за чем-то по привычке, а его там нет! Я очень



хорошо помню, как почувствовал эту пустоту, когда ты мне объяснила про перо и корову. Подумать только - перо, оказывается, по своей сути вовсе не перо, потому что иначе оно было бы пером и для коровы! А потом, когда ты объяснила, почему перо становится пером, про зёрна и как они прорастают, всё сразу встало на свои места. Это дало мне надежду, потому что, если всё существует благодаря семенам и мы можем на них влиять, то на свете вообще нет ничего невозможного!

- И поняв это, вы уже достигли очень важного рубежа. Однако двигаясь дальше и продолжая применять объединённые усилия, вы однажды сумеете как бы поймать за руку свой разум, засечь тот момент, когда он будет создавать перед вашими глазами картинку предмета, пера или чего-нибудь другого. Допустим, вы будете стоять на кухне и заваривать чай, а потом вдруг взглянете на чайник и поймёте, что его на самом деле нет, а есть лишь картинка, сотканная вашим разумом в тот момент, когда проросли нужные семена, и ловко наложенная на некую совокупность цветов и форм. Это ещё один рубеж. Заметьте, чайник вовсе не перестанет служить вам. Он останется чайником, и чай, заваренный в нём, станет только вкуснее. Важно то, что таким образом вы получите доказательство - доказательство того, что каждое живое существо может достигнуть абсолютного совершенства и оказаться в месте, где нет ни боли, ни смерти. И вот, наконец, вы достигли самого главного рубежа. Он называется «Путь Видящего» и настолько важен, что Мастер говорит о нём в самых первых строках своей книги:

*В тот день  
Видящий обратится  
К своей собственной сути.*

### I.3

Сидя в тишине, вы проникнете в глубь вашего разума и увидите что-то очень важное. Все остальные мысли исчезнут, вы полностью отрешитесь от окружающего мира с его цветами, формами и звуками. Вы не будете думать даже о том, что видите, а будете просто Видеть. Видеть свою настоящую сущность. Не глазами, конечно, и не с помощью обычных мыслей, потому что они у нас всегда связаны с иллюзиями, с неправильным пониманием природы вещей, которое глубоко укоренилось в нашем разуме. Два боковых канала всегда

наполнены, раздуты от неправильных мыслей, порождающих ошибочные предпочтения и такую же неприязнь. В лунном канале движутся мысли собственнические, лишние желания, ненужная гордость. В солнечном - гнев, ненависть, чувство соперничества. Но в тот особый день, когда человек начинает Видеть, всё непонимание вдруг исчезает. Ветры, раздувающие боковые каналы, внезапно затихают. И тогда Видящий - тот, кто видит тот самый чистый свет - может проникнуть туда, внутрь себя, в самую свою суть. Он не просто понимает, что перо само по себе - не перо. Он сам погружается в эту первичную сущность. Мы привыкли видеть окружающий мир, его реальность определённым образом. Видящий осознаёт совершенно другую реальность, реальность высшего порядка. Она подобна алмазу - абсолютно прозрачному и бесцветному. Он сам существует в ней, и единственный ветер и единственная мысль, которая движется в канале - в срединном канале - это само Видение. Стоит ему выйти из этого состояния, как боковые каналы снова оживают, и высшая реальность для него исчезает. Однако даже в эти несколько минут он необратимо меняется, приближаясь к тому существу из света, которым в конце концов должен стать. Он сможет теперь видеть своё будущее, он знает, что его ждёт, каким он станет, и уже этого не забудет. Он уже испытал ту высшую радость, когда узел на сердце развязан, увидел сам бесчисленные планеты и бесчисленными живыми существами и знает, что сможет помочь им всем, так же как те, кто прошёл этим путём до него. Вот что такое Видение, о котором говорит Мастер, и вы должны о нём знать, потому что это ваше будущее, ваше и всех, кто возделывает прекрасный сад своего разума.

## Время и пространство

*Третья неделя января*

Я никогда не забуду тот торжественный день. Была пятница. Мы работали изо всех сил, стараясь переделать все повседневные дела до полудня. Мата Джи с женой пристава сидели за ткацким станком в третьей камере, заканчивая новые коврики на продажу. Амирта и Бузуку вели свои занятия с ребятишками. Пристав, принявший на себя обязанности директора школы, наотрез отказался отменить уроки даже ради такого случая. Караульный провёл всё утро, балансируя на шаткой лестнице, которую придерживал комендант. Закончив, они радостно вбежали в участок и вывели нас всех на улицу, демонстрируя свою работу. Королевский лев, прежде грубо нацарапанный на глине под крышей, теперь красовался на аккуратном деревянном щите. Лев стоял на задних лапах и держал подушку, на которой в позе лотоса сидел ребёнок с книгой. Скрещенные мечи исчезли.

— Настали новые времена! - гордо провозгласил караульный.

- С помощью знаний мы сделаем больше, чем дубинками и сталью! - подхватил комендант.

Мы долго ахали и аплодировали, радуясь предстоящим переменам, которые обещал новый светлый символ. К обеду мальчиков отмыли и переодели в новую одежду из белого полотна. Караульный в третий раз надраил пол в участке, не забыв и о логове коменданта. Мата Джи с подругами внесли блюда с угощением, а Бузуку собственными руками соорудил какой-то

необычайный фруктовый салат. «Мужчины тоже кое-что понимают в кулинарии», — важно заявил он.

Рабочих с семьями тоже пригласили на торжественное открытие нового крыла. Некоторые захватили с собой флейты и маленькие барабаны. Рыночный торговец, который ссудил нам деньги, пришёл с огромным мешком разных сладостей и, увидев, какие удивительные вещи у нас творятся, на радостях скостил долг на целых шесть ковриков.

Двери камер были распахнуты настежь, чтобы в участке стало просторней. Хозяева и гости весело пировали, строя грандиозные планы на будущее. Наевшись всласть, рабочие с жёнами пустились в пляс. Это был простой сельский танец. Глядя на них, я печально вздохнула, вспомнив о посиделках вокруг костра в моей родной деревушке в Тибете. Потом Бузуку встал с места и торжественно произнёс:

- Пора показать госпоже Пятнице классическое искусство танца нашей страны! - Со всех сторон посыпались одобрительные восклицания. Величественным жестом Бузуку установил тишину. - Хотя я сам являюсь признанным экспертом в области танцев, очередная попытка... то есть, я хотел сказать, урок йоги, данный мне госпожой Пятницей, пока ещё слишком отдаётся в моём теле. К счастью, мне известно, что среди нас есть человек, который хорошо знаком с этими замечательными традициями, и я призываю его встать и продемонстрировать нам своё искусство во славу нашего великого народа!

По комнате прокатился возбуждённый шёпот. Гости переглядывались, пытаясь догадаться, о ком идёт речь. Бузуку продолжал стоять, подбоченившись и гордо выпятив сытый живот, похожий на бочку.

- Ну же, не стесняйтесь! Неужели, потратив столько времени на изучение бессмертного труда Мастера Патанджали, вы не хотите отдать ему дань уважения? - Сделав паузу, он выкрикнул: -Команда «красных»!

- Да, господин! - ответил радостный хор.

- История!

- Да!

- Мастер Патанджали считается основателем четырёх великих искусств. Назовите их!

- Философия - особенно йога! - поднял руку один из мальчиков.

- Медицина! - добавил другой.

- Наука о языке предков! - послышался ещё голос.

- И наконец, - воскликнул Юный Воин, вскакивая и делая волнообразные движения всем телом, — классическое искусство танца!

Толпа гостей разразилась весёлым смехом. Комендант, сидевший рядом, наклонился и шепнул мне на ухо:

- Это правда? - Что?

- Что Мастер... ну... что он создал все эти искусства?

- Да, а как же! - улыбнулась я. - Успехов в йоге можно достичь, только помогая людям, - отсюда и медицина. Язык предков, от которого произошли чуть ли не все новые языки, звучит в наших каналах, когда йога открывает их. И когда они открываются, мы чувствуем себя так легко и так радостно, что просто не можем не пуститься в пляс!

Глаза коменданта загорелись.

- Именно так я и чувствую себя сейчас!

Он поднялся с места и обратился к Бузуку.

- Я не знаю, откуда тебе известно, что я учился танцам в столице у настоящих мастеров. Правда, это продолжалось совсем недолго... - Он на мгновение опустил глаза, потом снова улыбнулся и вдруг запел. - Во имя Мастера, великого, благословенного, давшего нам знания...

Отбросив форменный алый кушак и белую рубашку, он снял сапоги и ступил в центр круга. Зазвучали флейты, к ним присоединились барабаны... Сначала он двигался как кобра, извиваясь и раскачиваясь, потом, когда музыка сменилась и в ней зазвучали игривые ноты, превратился в оленя, изящными скачками несущегося по зелёному лугу... Внезапно всё вокруг словно потемнело, звуки стали низкими и тревожными. Он весь вытянулся, выбросив руки кверху и запрокинув голову, и стал похож на горного орла, гордо парящего среди грозовых молний... Музыка медленно стихала. Пот катился градом по его лицу и шее, танцор кружился на месте, постепенно замирая...

Внезапно наступила полная тишина. В дверях, заслоняя свет, высилась громадная тёмная фигура. Широоченные плечи упирались в дверные косяки. Человек шагнул вперёд. Последние красноватые лучи заходящего солнца освещали его массивное лицо, полное силы и уверенности. Крупный нос благородной формы, стальной блеск в глазах, коротко стриженные завитки волос, посеребрённых сединой.

Комендант обернулся, тяжело переводя дух, и оказался лицом к лицу с новым гостем.

- Господин... - пролепетал он.

- Комендант Кишан! - прозвучал в сумеречной тишине властный голос министра. - Попрошу в кабинет. Вам предстоит кое-что объяснить.

В следующие три дня мы редко видели коменданта. Министр появлялся в участке во второй половине дня, окружённый несколькими охранниками, и шёл прямо в кабинет. Они с комендантом разговаривали за закрытой дверью, так тихо, что мы не могли разобрать ни слова, хотя могли слышать напряжение в их голосах.

Все сидели как на иголках. Пристав сократил уроки до минимума и не давал мальчикам выходить из пристройки. Ткачихи оставались дома и делали там, что могли. Бузуку так разнервничался, что заболел, и лежал целыми днями у себя в камере, укрывшись с головой одеялом. Караульный проводил всё время на заднем дворе, ухаживая за своим зверинцем и сдерживая, насколько можно было, их мычание, блеяние и прочий шум.

На четвёртый день утром комендант вызвал меня к себе.

- Пятница... - озабоченно начал он. - Я думаю... наверное, мы могли бы пока продолжить наши уроки, несмотря на изменившиеся обстоятельства. Я хотел бы, чтобы мальчики тоже занимались. Даже при нормальном, так сказать, течении жизни никогда не знаешь, что случится в следующий момент, а у нас теперь вообще всё стало непонятно... Так что, я думаю, надо использовать хотя бы те спокойные моменты, что у нас есть.

- Конечно, - кивнула я. И помолчав, спросила: - Неужели всё так плохо?

Комендант посмотрел на меня пристально, потом опустил глаза.

- По правде говоря, я и сам толком ничего не знаю. Министр не любит делиться своими планами. В тот первый вечер... Я честно рассказал всё как есть, и изо всех сил старался думать о семенах, которые закладываю, потому что мне кажется, что как раз в такие моменты, в критической ситуации, владение собой особенно важно. Поэтому я не стал ничего от него скрывать и постарался вспомнить всё, что тут у нас случилось. Он слушал очень внимательно, задавал много вопросов... Мне показалось, что он и сам много знает о последних событиях, но по его лицу никогда ничего нельзя понять - он старый и опытный царедворец. Скорее всего, он всё-таки уже принял какое-то решение, и нам остаётся только ждать.

Я сочувственно кивнула. Помолчав, он добавил:

- Да, ещё одно.

- Что?

Он выпрямился, лицо его стало очень серьёзным.

- Твоё дело - министр согласился выслушать его. Сегодня после обеда.

Он снова пристально посмотрел на меня, глаза его увлажнились. Я почувствовала, что сейчас заплачу. Школа - или тюрьма - давно стала для меня родным домом. Во всяком случае, тюрьмой она не была уже несколько месяцев. Однако говорить тут было не о чем - оставалось лишь ждать, что принесут нам давно заложенные зёрна.

- Ясно, - кивнула я, постаравшись выразить голосом все свои чувства. Потом прокашлялась и начала занятие. Начала так, как следует начинать любое из них - как будто оно последнее.

- Итак, в последний раз мы говорили о рубежах, о вехах, которые вы проходите, выращивая прекрасный сад своего разума. Поговорим теперь поподробнее о том, как ваш разум будет меняться. Не нужно забывать, что он тоже не сам по себе - не более, чем перо. Вы прислушиваетесь к своим мыслям, улавливаете некие признаки, а потом определённые зёрна, которые вы заложили, прорастают и определяют, какими, собственно, вы увидите эти мысли. То же самое, что с пером и любым другим предметом. Если вы успешно практикуете владение собой в течение долгого времени, то и мысли ваши станут совсем другими. Они будут чище, светлее и радостнее с каждым днём, и постепенно общение со своим собственным разумом превратится для вас в истинное удовольствие. Наконец, в один прекрасный день вы услышите последнее смолкающее эхо вредных мыслей, и они исчезнут навсегда. Только представьте: не на час, не на день и не на год... Гнева, ревности, гордости не будет больше никогда! Последним уйдёт самое главное - неправильное понимание мира. В вашем мире не останется ничего, что казалось бы существующим само по себе.

- Звучит просто, — покачал головой комендант, - но представить себе это трудновато.

- Да, я понимаю, - Мы помолчали, и я продолжала: - На следующем этапе начнутся очень важные изменения в каналах с их ветрами и мыслями и в самом разуме. Всё это будет готовить вас к тому дню, когда ваше тело превратится из обычной плоти в живой вечный свет, и вы обретёте власть, для которой рождены - появляться во всех мирах перед всеми живыми

существами в том виде, в котором пожелаете и который больше всего для них подходит. Перед тем, как это произойдёт, ваш разум внезапно обретёт способность видеть все вещи, которые когда-либо были, есть и будут во всех мирах, и способность эта останется у вас навсегда. Сегодня у нас с вами, может быть, последнее занятие, и потому я должна вам об этом рассказать. Такова традиция. Мастера передавали знания от учителя к ученику в течение многих столетий. Вы должны не только знать, что ваш разум получит такую способность, но и понимать почему. Начинается всё с того же пера. Мастер говорит так:

*Это приходит,  
Когда понимающий осознаёт,  
Что прошлое и будущее не сами по себе.*

#### IV. 12

Итак, перо есть перо...

- Потому что мой разум делает его таким, когда прорастают нужные зёрна, - продолжил комендант.

- Так вот, время - оно точно такое же! - Я пристально смотрела ему в глаза, словно пыталась передать знания через взгляд. - Прошлое само по себе не прошлое, а будущее - не будущее. Мы смотрим на время, на события, которые происходят во времени, и наш разум - только он - расщепляет время на три части: прошлое, настоящее и будущее. И всё благодаря семенам, которые в нём заложены. Будь они другими, время представлялось бы нам совсем иначе. Оно собралось бы всё в одну-единственную точку, и мы, глядя на эту точку, одновременно видели бы всё. Стоя в центре огромного города, видели бы его строящимся, процветающим и превратившимся в развалины. Видели бы все бесчисленные города и поселения, стоявшие на этом месте когда-то, и те, которые когда-нибудь будут стоять. Видели бы, как земной шар образуется из облака звёздной пыли и как снова превращается в ту же пыль. Как звёзды рождаются, светят и умирают. Каждый разум, существующий на этой планете и бесчисленном множестве других, в каком бы теле он ни находился - человека, животного или насекомого, - когда-нибудь сможет увидеть время собравшимся в одну точку. Таково наше предназначение. Когда закончится пора детства, в которой мы пока пребываем, такими станем все мы. Но это ещё не всё. То же самое можно сказать и о пространстве. То, что, например,



стол находится далеко от нас или близко, тоже не само по себе. Это также одна из картинок, создаваемых нашим разумом благодаря созревающим в нём зёрнам. Другие зёрна - другой мир. Всё далёкое может стать близким, бесконечное пространство соберётся в одну точку. Это произойдёт, когда зёрна в нашем разуме обретут совершенство, когда сад вырастет и принесёт плоды. Тогда ничто во вселенной не укроется от вашего взора - вы увидите все вещи в одном и том же месте и в одно и то же время. Мастер говорит:

*Когда разум ничем не связан,  
Всё на свете умещается в одной луже.*

#### IV.31B

- М-м... - поднял руку комендант, - но если всё так, то откуда взялись семена, которые разбивают время на части и отдаляют от нас большую часть мира?

- Это очень просто... и очень грустно, - ответила я. - Вещи удаляются от нас, потому что мы удаляемся друг от друга. Такие семена мы сеем, когда рассматриваем окружающих как что-то, отличающееся от нас самих. Я не хочу сказать, что мы можем воплотиться в другого человека. Так никогда не будет. Я не могу заложить зерно в ваш разум, а вы не можете заложить его в мой. Мы не можем на самом деле забирать боль другого человека, иначе великие мудрецы прошлого давно уничтожили бы всю боль, существующую в мире. Я не могу стать вами, потому что ваша жизнь - это всегда результат работы зёрен, которые заложили вы сами, делая добро или зло другим. Мы должны отказаться от мысли о разнице между людьми совсем в другом смысле. Великая ошибка человечества, существующая с незапамятных времён, состоит в том, что мы отделяем наше счастье от счастья других. Мы живём и трудимся только для себя, считая, что счастье других не имеет к нам отношения, оно просто не важно. И вот эта мысль как раз и вызывает расщепление времени и отдаляет друг от друга вещи и события. Каждый из нас заперт в крохотную тюрьму посреди чужого опасного мира и не может вырваться из потока времени, обрекающего его на бессильную старость и смерть. Чтобы освободиться от всего этого, надо твёрдо решиться и сделать правильный шаг: начать хотя бы в малом творить добро для других, воспринимая их счастье как своё собственное, и не стараться оттеснить их

в погоне за желаемым. Усвоить правила владения собой и твёрдо их выполнять, служа людям, помогая им и приближаясь к тому дню, когда мы обратимся в существа, взгляд которых больше не ограничен ни временем, ни пространством.

После обеда пристав с важным видом подошёл к моей камере и сделал вид, что открывает засов. Охранники министра, застывшие навтыжку у двери на улице, внимательно наблюдали за ним. Сын пристава Аджит уже пришёл, и я сказала ему, постаравшись, чтобы все слышали, что комендант распорядился начать занятия как обычно. Потом вошла в кабинет коменданта. Пристав и караульный шагали позади. Нервы у всех были напряжены, никто не знал, чего ожидать: всё менялось слишком быстро.

Министр сидел за столом на обычном месте коменданта, но на двух подушках вместо одной. Комендант устроился сбоку. Видно было, что ему тоже не по себе. Пристав закрыл дверь, усадил меня напротив министра и сел позади рядом с караульным.

Массивная фигура министра внушала страх. Выдержав паузу, он поднял на меня суровый взгляд.

— Ну, что ж, теперь можно объявить судебное заседание открытым, - проговорил он густым басом. – Комендант Кишан, если будет необходимо, представит дополнительные сведения по делу. Его подчинённые выступят свидетелями. Согласно материалам обвинения... - он взглянул на бумаги, лежавшие на столе, - девушка по имени Пятница, иностранка, нарушила границы королевства, имея при себе контрабандные ценности. В дальнейшем ею совершена попытка к бегству из места заключения. - Он откашлялся и снова посмотрел на меня, прищурившись. - Должен сказать, что предъявленные обвинения крайне серьёзны, и несмотря на те сведения, которые комендант сообщил мне в личной беседе, вам грозит весьма продолжительный срок заключения в государственном исправительном учреждении строгого режима, по сравнению с которым эта тюрьма покажется райским уголком. Поэтому советую вам сделать добровольное признание и положиться на милость суда. В этом случае я постараюсь, насколько смогу, облегчить вашу участь.

Я выпрямилась и гордо подняла голову, как это делала бабушка.

- Благодарю вас за великодушное предложение, господин судья, однако я не считаю себя ни в чём виноватой. Более

того, меня держали здесь почти год, не давая возможности обратиться к представителю властей, наделённому правом рассмотреть моё дело и освободить меня. Поэтому прошу вас продолжать заседание согласно законам и установлениям королевства. Спасибо.

Министр удивлённо поднял брови.

- Сколько вам лет? - спросил он.

- Восемнадцать, господин судья.

Он задумчиво покачал головой, потом протянул руку и взял со стола свёрток, в котором была драгоценная «Краткая книга» Мастера.

- И вы, по возрасту почти девочка, утверждаете, что эта древняя книга принадлежит вам, и, более того, вы настолько владеете языком предков, что можете её читать?

- Это моя книга, — твёрдо заявила я, - и я, хотя по возрасту и почти девочка, - мои глаза сердито сверкнули, - могу читать её так же, или даже лучше, чем любой мужчина!

Гневно нахмурившись, он развернул книгу своими огромными руками, потом, как когда-то комендант, открыл её наугад.

- Вот! - Он ткнул пальцем в первую попавшуюся строчку. - Что здесь написано и что это значит?

Я взглянула, потом прикрыла глаза и услышала голос Катрин:

*- Четвёртая обязанность –  
Регулярно заниматься.*

## II.32E

Это означает, что любой, кто надеется добиться успехов в йоге, должен серьёзно, изо дня в день изучать, как она работает. Ему обязательно нужен учитель, который разбирается в идеях, лежащих в основе поз и дыхательных упражнений. Необходимо постоянно поддерживать общение с Мастерами прошлого, встречаясь с ними в их великих книгах, долго думать над их советами и о том, как следовать этим советам в своей собственной жизни. Учитель должен помогать ученику понять идеи йоги, которые представляют собой человеческий опыт, передающийся из поколения в поколение.

Глаза министра расширились от удивления. Он передвинул палец выше.

- А здесь?

Я снова взглянула в книгу.

*- Вторая обязанность –  
Довольствоваться тем, что имеешь.*

## II.32B

Здесь имеется в виду, что мы должны довольствоваться внешними обстоятельствами, но никогда тем, что знаем и умеем. На самом деле никто не располагает идеальными условиями для занятий йогой. В нашем мире нет совершенства - здесь или слишком холодно, или слишком жарко, у нас всегда что-нибудь болит, мы то и дело устаём и печалимся, рядом всегда есть кто-то нам неприятный. Времени тоже всегда не хватает. Однако приходится как-то справляться. Идеальных условий не было ни у кого из великих Мастеров прошлого, но они упорно работали, несмотря ни на что, и достигли своей цели. Тот, кто идёт по их пути, должен быть всегда доволен - пищей, жильём, погодой, здоровьем, компанией. Нельзя тратить ни одного из кратких мгновений драгоценной жизни на пустые жалобы, даже мысленные.

Бросив удивлённый взгляд на коменданта, министр раскрыл книгу на другой странице и показал строчку.

*- Всё достаётся усилиями.*

## I.20B

Здесь Мастер говорит о людях, которые ищут не преходящих удовольствий, а чего-то более высокого. Они достигают своих целей, прикладывая усилия, но не в обычном смысле слова. Эти усилия доставляют радость, даже если работа очень трудна. Большинство людей готовы на всё, лишь бы заполучить деньги. С их помощью они получают приятные вещи: удобный дом, вкусную еду, развлечения и всё прочее. Но те, кто задумывается о жизни всерьёз, осознает всю боль, которая окружает нас и ждёт нас впереди, видят удовольствие совсем в другом. Они лучше проведут ночь, размышляя о том, как помочь соседу, чем отправятся на пустую вечеринку. Отправиться навестить больного - вот что для них радость. Им доставляет удовольствие пища, делающая их сильными, здоровыми и способными

помочь другим, а не дорогие изысканные яства. Тяжкий труд на благо ближнего - вот их главная радость.

Министр закрыл книгу и задумался. Потом поднял взгляд на меня.

- Вынужден признать, что речь ваша звучит куда более складно, чем можно было ожидать от девушки вашего возраста. Об этом мне говорил комендант. - Он сделал долгую паузу. - Однако всё это... м-м... скорее, косвенные аргументы. Говорите вы хорошо, но и у воров иногда бывает хорошо подвешен язык. Вы знаете, что мы с комендантом сами не можем читать эту книгу, а значит, не можем и проверить ваши слова... - Он снова надолго замолчал. - По словам коменданта, вы получили эту книгу от учителя?

- Да, мне её дала Катрин. - От воспоминаний, смешанных со страхом, мои глаза наполнились слезами.

- И от этой... м-м... Катрин... вы всему и научились? - спросил он уже мягче.

- Да. - Я опустила голову, стыдясь своих слёз. - От Катрин и ещё от моего дяди Джампы.

- А они где учились?

- Здесь, - тихо сказала я. - В Индии. Они учились... там, куда я шла, когда... когда меня задержали - в священном городе Варанаси на берегах Ганга.

- М-м... Значит, они тоже прошли здесь, то есть через наше королевство. - Он пристально взглянул мне в глаза. - Ваш дядя... как там его зовут?

- Джампа, господин, - всхлипнула я. Слёзы текли по щекам, я не знала, куда деться от стыда.

- Ах, да... Джампа... а на нашем языке, или на языке предков - как его имя? - быстро спросил он.

- Я не помню... сейчас... на языке предков... кажется, Майтри. Услышав это имя, министр раскрыл рот от удивления.

- Майтри? - воскликнул он. - Майтри Пандита!

- Майтри Пандита! - громким эхом донеслось из-за стены.

Министр тревожно обернулся, потом посмотрел на коменданта.

- Что это такое?

- Э-э... ничего, господин, - смущённо пробормотал тот. - Извините, это тут один заключённый... он странный человек, всё время болтает.

- Странно... - нахмурился министр, снова обернувшись к стене и прислушиваясь. Потом снова обратился ко мне:

- Боже мой, девочка... Значит, ты... племянница самого Майтри Пандита, величайшего мудреца королевства?

- Я не знаю... Он мой дядя Джампа... а я его племянница. Страх и надежда боролись в моей душе, в горле стоял ком, я с трудом соображала, что говорю. Министр оживился, глаза его горели.

- Во времена старого короля ко двору прибыл великий мастер йоги. Он давал уроки королю и наследному принцу... Что это были за уроки! Я там бывал, и ваш дядя тоже... – обернулся он к коменданту, - тогда он и начал учиться. Майтри Пандита был из Тибета, а сам учился в Варанаси. Тогда он как раз возвращался домой и искал кого-то... просил короля помочь... – Он нахмурился, глядя на меня. - Кого он искал? Отвечай, девочка!

Отвечай правду, потому что от этого зависит твоя жизнь!

Я испустила вздох облегчения.

- Он искал мою тётю, свою сестру.

- Как её имя?

Воспоминания захлестнули меня с такой силой, что я окончательно разревелась.

- Здесь... здесь, у вас... её должны были звать... Дакини.

Глаза министра наполнились слезами, лицо исказилось от нахлынувших чувств. Он, шатаясь, поднялся на ноги. Комендант бросился ему помогать, рядом бестолково толкались пристав с караульным. Караульный споткнулся и с размаху сел на пол. Не обращая ни на кого внимания, министр подошёл ко мне и крепко обнял.

- Майтри Пандита! - повторял он, светясь от счастья. - Май три Пандита! Племянница самого... Боже мой! Как я виноват...

Его грудь тяжело вздымалась, слёзы капали мне на голову, мы плакали и смеялись одновременно.

- Стража! - заорал он вдруг. Дверь немедленно распахнулась.

- Господин? - воскликнули хором вбежавшие охранники.

- Бегите в посёлок! Принесите чаю, сладостей, фруктов...

всего! Живо! Одна нога здесь, другая там. Кто прибежит первым, получит золотую монету.

Охранники, толкаясь локтями, вывалились наружу, забыв даже закрыть дверь. Министр снова сел и, сжимая мои руки в своих - как же это было больно! - продолжал плакать и просить прощения. Я старалась успокоить его. Он стал настаивать, чтобы я поселилась в отдельном доме с прислугой, но я решительно заявила, что предпочитаю тюрьму, вызвав молчали-

вый восторг коменданта. В это время за дверью слышались голоса - это мальчишки Бузуку закончили сидение в тишине, и Аджит выстраивал их, чтобы выполнять позы. Министр снова расплакался, ударившись в воспоминания об уроках при дворе и великом учителе, которого ему так не хватало все эти годы...

- Разан! Сколько можно тебе повторять! - раздался вдруг пронзительный вопль.

Министр вздрогнул и застыл на месте. Потом потряс головой.

- Быть того не может... - пробормотал он.

Вскочив на ноги, он сделал коменданту знак оставаться на месте и стремительно вышел из комнаты. Мы с приставом переглянулись и пожалы плечами, потом робко двинулись следом. Пройдя через толпу ребятишек, министр подошёл к камерам и остановился у решётки Бузуку. Тот по-прежнему лежал в постели, укрывшись с головой.

- Эй, ты! - окликнул его министр.

- Я болен, - простонал Бузуку странным изменившимся голосом и съёжился под одеялом ещё сильнее.

- Покажись!

- Не могу...

Министр раздражённо обернулся.

- Пристав!

- Господин?

- Заставьте заключённого снять одеяло или снимите его сами!

- Бузуку! - позвал пристав. Он не торопился отпирать дверь, и я поняла почему: засов был распилен - видимо, в честь праздника. Я незаметно придвинулась к двери, загородив её от министра. Пристав бросил на меня благодарный взгляд.

- Бузуку! - позвал он снова, уже громче. Тут ему в голову пришла идея. - Караульный! Принесите свою дубинку, надо ткнуть его в бок.

Молодой человек покраснел: он явно давно уже забыл, где его дубинка. Они переглянулись с приставом, и я поняла, что свою тот снова выбросил.

- Мы сейчас! — хором выпалили они и бросились в кабинет к коменданту, где с незапамятных времён пылилась третья дубинка.

Когда они скрылись за дверью, Бузуку осторожно выглянул из-под одеяла, потом отбросил его и оказался лицом к лицу с министром. Тот ахнул и вытянулся по стойке смирно.

- Ваше Высочество! - чуть слышно выдохнул он, тараща глаза.

В наступившей тишине послышались шаги пристава и караульного, которые возвращались с вновь обретенным оружием.

- Ваше Ловкачество! - оглушительно расхохотался Бузуку. - Отлично, приятель! Так меня ещё никто не называл. Здесь я просто Бузуку. Бууу-зууу-кууу. Господин Ничтожество, и я решительно предпочитаю это имя, понятно? - Он многозначительно посмотрел на министра.

- Как вам будет угодно, - смущенно проговорил министр. Развернувшись, он удалился в кабинет, о чём-то напряженно размышляя. Когда принесли сладости, он их едва попробовал.



## Идти по воде

*Четвёртая неделя января*

Несколько дней спустя пристав подошёл к двери моей камеры, теперь всегда отпертой, и шепнул:

- Странные дела. Похоже что-то случилось. Ты знаешь, министр... он собирается проверить условия содержания в тюрьме. Привёл ещё каких-то людей и будет опрашивать заключённых и всех, кто здесь бывал... - Он тревожно покачал головой. - Не было бы у коменданта неприятностей. Пойдём со мной. Будешь говорить одна, нам приказано оставаться в кабинете.

Мы вышли на крыльцо. Министр уже ждал. Он ласково взял меня за руку и кивнул приставу, отпуская его. Тот удалился в кабинет. Часть крыльца была плотно отгорожена завесой из ярко раскрашенной ткани. Во дворе в уютном садике, разбитом караульным, прохаживались охранники министра с обнажёнными мечами в руках. Делая вид, что увлечены беседой, они то и дело посматривали на дорогу. Что-то явно произошло.

Инспектор отодвинул завесу и пропустил меня вперёд. Я проскользнула внутрь. Там сидел Бузуку, а рядом с ним Амирта, подруга Мата Джи. Внезапно министр упал на колени, низко поклонился и коснулся лбом ноги Бузуку.

- Ваше Высочество, принц Даби! Как много лет мы ничего не слышали о вас, даже не знали, живы вы или нет! Возможность вновь лицезреть вашу королевскую особу - это настоящее чудо, ниспосланное свыше.

Бузуку положил руку на могучее плечо сановника и произнёс с благородным достоинством:

- Джайя, мой дорогой друг! Ты был верен нам прежде, остался верен и теперь. Честно служил моему покойному отцу и так же честно служишь новому королю, моему любимому младшему брату. Служи и дальше так же верно и честно.

Он милостиво поднял министра с колен, но тот снова столь же почтительно склонился перед Амиртой.

- Королева-мать... — прошептал он с глубоким чувством и всхлипнул. Амирта также коснулась его плеча.

- Славный наш Джайя, - ласково сказала она и кивнула, приглашая сесть.

Я стояла и смотрела, не в силах пошевелиться от изумления.

- Что ж ты не садишься, Пятница? - ухмыльнулся Бузуку... то есть, принц.

- Это... это ваша мать? - пролепетала я.

Амирта бросила на сына лукавый взгляд.

- Очевидно Пятница имеет в виду, что я молодо выгляжу. А может быть, ты - старовато? - Она взяла меня за руку и усадила рядом с собой.

- Принц Даби, - обратилась она к Бузуку. - Думаю, мы должны кое-что объяснить нашим друзьям, а то они совсем запутались.

- Разумеется, - усмехнулся он. - С чего же начать? - Некоторое время он соображал, наморщив лоб. - Когда-то очень давно, пожалуй, лет тридцать назад, твой дядя, прославленный Майтри Пандита, побывал в нашей стране. Через несколько лет король, мой отец, умер, и началась борьба за трон. Для нас это оказалось неожиданностью. Королева-мать и я попали в руки одной из противоборствующих групп. Нас ночью забрали из дворца и увезли на Запад, где передали вождю одного из кашмирских племён. Мы должны были умереть или стать рабами...

- Однако хорошо подвешенный язык моего сына спас нас от позора, - вставила королева.

Бузуку залился румянцем.

- Ну... вроде того. Во всяком случае, я убедил вождю, что он сильно выгадает, если даст мне возможность связаться с друзьями, которые дадут выкуп.

- Поэтому он не только оставил нас в живых, но и довольно хорошо принял, - добавила королева.

- Да, но едва мы успевали собрать деньги, этот жулик тут же поднимал цену, - усмехнулся Бузуку. - Он три года жил за наш счёт! В конце концов нам удалось бежать...

- И скрыться здесь, в пограничном селении.

- Мы, конечно, знали, что мой младший брат вернул нашей семье трон и сумел навести в стране относительный порядок, - продолжал Бузуку. - Однако мы не торопились возвращаться в столицу, потому что у нас появились другие планы. Мы часто обсуждали это, пока были в плену. А саму идею подсказал твой дядя. Покуда власть была в надёжных руках, мы решили воспользоваться свободой, чтобы попробовать что-то изменить в самом государстве — изменить, так сказать, снизу, начиная с самых основ.

- Мы хотели остаться с народом, пока мой младший сын управляет сверху, - пояснила королева.

- Вот именно! - воскликнул Бузуку. - Понимаешь, Пятница, одно дело навязывать свои решения, даже справедливые, и совсем другое - жить среди людей, выслушивать их, делить с ними радости и горе, а потом стараться помочь.

- Однако нужен был практический план действий, - продолжила королева. - Мало накормить всех, мало дать каждому землю, корову и лошадь. Даже если человек сыт, всё равно его удел - постепенное угасание, немощная старость и смерть. Мы любим свой народ, как любил его покойный король, слишком сильно любим, чтобы отказаться от попытки дать ему истинное счастье, которое выше сытого желудка и изысканной одежды - счастье, которое длится долго.

- Вот мы и начали потихоньку действовать, пока только здесь, опираясь на знания, полученные от твоего дяди...

- Но, во-первых, для этого нужно много времени, целые годы. Нужно составлять планы, работать днём и ночью, готовить людей, учить их и воспитывать. Во-вторых, и это мы поняли далеко не сразу, для такого дела надо гораздо больше знать о йоге, о том, как она работает.

- И тогда... - Бузуку повернулся к министру.

- Тогда, - улыбнулся тот, - я начал получать письма, очень странные письма, в которых излагались чрезвычайно заманчивые идеи. Писал явно кто-то, получивший образование при дворе и при этом весьма сочувствовавший новому королю. Речь шла о реформах, о строительстве нового государства, но начинать предлагалось не сверху и не извне, а действовать через умы и сердца простых людей. План был так ясен и прост и так впечатлял своим размахом, что я сразу принял его всей душой. Начал я с того, что нашёл молодого человека, который уже был немного знаком с йогой, и решил под каким-нибудь предлогом послать его сюда и назначить на официальный пост. Он должен

был учиться, расти духовно и стать лидером, Учителем, не зная до поры до времени о своей миссии...

- Комендант! - воскликнула я.

- Пятница! - одёрнул меня Бузуку. - Стены имеют уши, а некоторые части нашего плана должны пока оставаться в тайне.

- К сожалению, потом произошла некоторая... задержка, - заметила королева. Бузуку слегка нахмурился.

- Ну... не совсем задержка, мама. Скорее... скажем так, обучение слегка затянулось.

- Со временем, - продолжала она, - принц узнал о беспризорных детях и решил им помочь, но у нас самих почти ничего не было... Мы считали, что не должны жить лучше наших подданных, если хотим на самом деле что-то изменить...

- Я начал брать к себе детей, - объяснил Бузуку, - но денег не хватало, и тогда мне пришла мысль ввести налог...

- Не думаю, что стоит называть это налогом, - перебила королева.

- Да, дьявол, мама, дай мне рассказать! - взвился Бузуку. - Это был именно налог, я прекрасно знаю, что это такое. Меня ведь учили... Когда тебе в голову приходит хорошая идея, и ты хочешь собрать деньги, чтобы претворить её в жизнь, нужно просто взять и придумать новый налог. Так работают все правительства на свете... - Он перевёл дух и продолжал: - Вот я и придумал налог, я же принц, в конце концов. «Самособираемый налог в пользу бездомных» - так я его назвал. Мои ребятишки его и собирали, я их научил.

- Они воровали, - с улыбкой объяснила королева.

- Теперь, конечно, я понимаю, - принц бросил опасливый взгляд в мою сторону, - что такой подход даёт прямо противоположный результат... Так или иначе, в результате я стал проводить всё больше и больше времени в качестве... гостя этого учреждения. - Он вспыхнул от смущения и вытер толстые щёки платком. - Однако выполнение нашего плана уже шло полным ходом. Я послал несколько писем с караванами в Тибет в надежде, что твой дядя Майтри Пандита ещё жив. Он мог помочь нам узнать больше о том, как работает йога, и тогда оставалось бы только передать знания дальше. Наконец, около года назад, когда я в очередной раз сидел в тюрьме, мальчики принесли мне письмо. Это был ответ от самого Майтри Пандита. Однако письмо было очень странное... - он покачал головой.

- Письмо? - ахнула я. - Что там было? Как он? Что с моей семьёй?

Бузуку... то есть, принц... снова покачал головой.

- Он писал только, что хорошо понимает наши планы и одобряет их, но сам приехать не в состоянии. А потом... очень странно... он сказал, что предвидел нашу просьбу, и посланник уже находится в пути — это молодая тибетская девушка такой-то и такой-то внешности, и с ней маленькая собачка. И - самое странное! - она не знает, что несёт послание, поэтому мы должны сами найти её среди тех, кто проходит через посёлок, и задержать, чтобы это послание получить. Оно и станет ключом к тому, чтобы сделать народ нашего королевства здоровым и счастливым. И вот, представьте, сижу я здесь, в этой жалкой дыре с глиняными стенами, и думаю, как перехватить гонца, который не знает, что несёт, и придёт неизвестно по какой дороге. Не мог же я послать свою мать, в её положении и в её возрасте! Поэтому я разослал ребятшек во все стороны, а на главной дороге поставил пристава, наврав ему про какую-то контрабанду.

- А откуда вы знали, что я несу книгу? - не утерпела я.

- Да ничего я не знал! - воскликнул он. - Я мог лишь предположить, что у тебя есть что-нибудь необычное, и этого будет достаточно, чтобы тебя притащили сюда для допроса. Знаешь, Пятница, я ведь не имел понятия, что всё так выйдет... и так затянется. И я до вчерашнего дня не знал, что ты племянница самого Пандита. Так что, извини нас за то, что причинили тебе столько неприятностей.

- Ничего страшного, - махнула я рукой. - Бу... Ваше Высочество, вы же понимаете, что я осталась не зря, это было очень важно. - Я обвела взглядом всех троих. - Что же касается послания... Я и сама не знаю, что дядя имел в виду. У меня нет никакого послания.

Бузуку рассмеялся.

- Я ждал его почти год, и всё впустую, а потом догадался...

Его прервал топот и многоголосый шум - из дома выбежала толпа ребятшек, возвращавшихся с урока с Аджитом. Мы видели лишь их силуэты за освещенной солнцем тканью. Они завернули за угол, где помещался зверинец и недавно разбитые овощные грядки.

- Его Высочество наследный принц, - снова вступил в беседу министр, - написал мне - письмо было снова без подписи, - что в моих собственных интересах и в интересах короля мне следует как можно скорее посетить этот участок и выяснить, что так сильно изменило жизнь здешних людей. И вот я здесь. Его Высочество снабдил меня подробными инструкциями...

- Которые настало время выполнять, — тихо прервал его Бузуку, кивнув в сторону двери.

- Слушаюсь, - поклонился министр. Он снова опустился на колени. - Королева мать... Наследный принц Даби...

- Нет, зови меня Бузуку. Отныне и навсегда!

- Ваше Высочество, господин... Бузуку, - смутившись, пробормотал министр и выскользнул наружу.

Я тоже было встала, чтобы уходить, но королева торопливо взяла меня за руку.

- погоди минутку, Пятница, - тепло улыбнулась она. - Нам нужно тебе ещё кое-что сказать, без свидетелей.

Я кивнула, хотя, по правде говоря, моя голова готова была лопнуть от новостей.

- Да, конечно, как вам будет угодно, королева-мать.

Она со смехом погладила меня по щеке.

- Хватит, хватит! Для тебя я просто Амирта, старушка Амирта, и пусть так будет всегда. Хорошо?

- Хорошо, Амирта, - улыбнулась я в ответ.

- Тогда вот что, - продолжала она уже более серьёзно. - Моя... подруга... Мата Джи.

- Мать караульного?

- Да, и моя сестра.

Я рассмеялась и бросилась ей на шею.

- Почему же вы не сказали раньше? Разве это секрет?

- Это касается её сына. Видишь ли, поскольку он двоюродный брат молодого короля, то по достижении тридцатилетнего возраста, всего через несколько лет, ему предстоит стать первым министром, то есть вторым человеком в стране после короля...

Увидев моё растерянное лицо, Бузуку захихикал от удовольствия.

- Совершенно верно, - кивнул он. - Караульный не знает, кто он такой, и пока не должен знать. Это ещё одна, и очень важная часть нашего плана. Первый министр должен вырасти среди простых людей, знать их нужды как свои собственные и сочувствовать им, как., как любым другим живым существам, рождённым страдать и умереть. Этому он никогда не научится при королевском дворе - там его ждали бы лишь роскошь и развлечения, а затем, когда учиться уже поздно, - та же самая старость и смерть.

- Мы хотели, чтобы он сблизился с комендантом, - продолжила Амирта, - и тот помог ему пораньше усвоить идеи, которые сам получил от дяди.

- В то же время, - пояснил Бузуку, - за ним нужно было приглядывать. Враги короля всё ещё сильны, и их шпионы рыщут повсюду. Если кто-нибудь узнает, как мы такие, особенно о «караульном», наши жизни снова окажутся под угрозой, и здесь, в сельской местности, защитить нас будет практически некому. Даже министр вынужден брать в поездки надёжную охрану, а теперь он её ещё и удвоил.

- Так что на самом деле, - улыбнулась королева...

- Спасибо, мама, - кивнул Бузуку.

- ...наследный принц нарочно устроил так, чтобы попасть в тюрьму. Здесь он мог присматривать за юношей, не вызывая никаких подозрений.

- Но вы же только что рассказывали о... о налоге, мальчиках и...

- Всё это было предназначено для ушей министра, - махнул рукой Бузуку. - Вообще-то, налог - он есть... был... на самом деле, но вряд ли бы меня кто-нибудь поймал без моей собственной помощи. Уж во всяком случае, не какой-то пристав, - надулся он, взглянув на мать.

- Так что запомни, - продолжала она, - никто не должен знать, что Мата Джи моя сестра, а караульный - будущий первый министр. Он должен жить в реальном мире, среди людей и сам развить в себе те качества, которые позволят ему управлять ими. Это испытание не только для него, но и для всех нас. Именно в этом смысл послания, которое ты принесла, сама того не зная. Наши самые заветные мечты осуществляются, лишь если нам удастся объяснить молодым людям, что в основе всех вещей лежит забота о других.

Мы с комендантом чувствовали, что заниматься нам осталось недолго, однако на следующем занятии постарались сосредоточиться и выбросить лишние мысли из головы. Мне было грустно, но я не слишком расстраивалась: сосуд, вначале почти пустой, теперь был практически полон. Оставалось сказать лишь немного.

- Мы говорили о стадиях развития вашего разума, - начала я. Комендант молча кивнул. Ему явно хотелось многое сказать, также как и мне, но он понимал, что сконцентрироваться надо на главном.

- Такие стадии, или этапы, есть и у тела, - продолжала я, - и вам следует знать о них... - Он снова кивнул. - Когда новые семена, полученные за счёт заботы о других, наберут силу,

многое начнёт меняться, и тем быстрее, чем больше вы будете стараться уничтожить старые дурные зёрна...

- Я как раз об этом подумал, - улыбнулся он. - Когда стоишь в очереди за водой к колодцу, она движется быстрее, если люди, стоящие впереди, уходят не дождавшись.

- Совершенно верно. Вот почему так важно не забывать о старых семенах... Итак, поговорим о теле. Мы видим его бодрым и здоровым благодаря хорошим семенам, заложенным прежде. Однако, как и любые семена, хорошие или плохие, со временем по мере прорастания они теряют силу...

- И поэтому мы стареем... - подхватил он.

- Именно так. Большинство этого не понимает, потому что неправильно воспринимает мир. Они не знают, что делает перо пером, и почему в нём иссякают чернила, и поэтому просто стареют и неуклонно приближаются к смерти, не в силах себе помочь. Некоторым, впрочем, везёт больше. Находится кто-то, кто показывает им позы йоги, и они занимаются ими более или менее регулярно. Тогда узлы в каналах ослабляются, хотя бы немного, старение замедляется, человек чувствует прилив энергии. Но если они не знают, что делать, кроме поз, не имеют понятия о самоконтроле, владении собой, увеличивающем срок действия семян, то старение всё равно происходит, и рано или поздно даже позы перестают помогать. И только тот, кто изучил книгу Мастера, усвоил его идеи и начал сознательно работать над своими зёрнами, вступает на иной путь. Он делает позы, дыхательные упражнения, сидит в тишине, забирает и отдаёт. И постепенно он начинает чувствовать, как его тело начинает меняться. Это непросто заметить, потому что изменения происходят очень медленно и постоянно. А вот, скажем, другу, который не видел вас долгое время, вы покажетесь совсем другим человеком. Сначала тело становится легче, гибче, энергичнее. Потом, когда изменения затрагивают сами каналы, начинают обостряться ощущения: обоняние, вкус... Слушая песню, вы воспринимаете все оттенки звука и прелесть мелодии, как в раннем детстве. Вы чувствуете, как добрые ветры движутся в вашем теле, ваша душа наполняется радостью, словно во время танца. Тело и разум приходят в равновесие, возмущения в боковых каналах постепенно затихают. Один из признаков происходящих изменений - это глубокое ощущение счастья, удовольствия от самой жизни, мира в душе. Ваши мысли начинают перетекать в срединный канал. В конце концов, когда разум открывается и начинает видеть все вещи - об этом мы говорили в прошлый



раз - ваше тело окончательно меняется. Другой становится сама форма каналов, вокруг которых оно формировалось когда-то, ещё в материнской утробе. Боковые каналы разрушаются, они больше не нужны, потому что исчезли неправильные мысли и их ветры. Вся энергия тела и души сосредотачивается в срединном канале, и тело приобретает новую, более чистую форму. Мастер говорит об этом так:

*Тело обретает совершенство,  
Становясь формой света,  
Сверкая алмазными гранями.*

### III.47

Тело приобретает несокрушимую прочность алмаза, но при этом остаётся живым - живым светом, идеальным живым кристаллом. В нём нет больше ни костей, ни крови, ни мяса - один только свет. Вы можете представить это даже сейчас, в вас уже есть новые вечные семена...

Комендант смотрел перед собой как зачарованный, словно и в самом деле увидел краешек будущего. Потом в глазах его появился вопрос, и я знала, какой. Моими устами вновь заговорила Катрин:

- Мы уже говорили об этом прежде. Во все времена люди сталкивались с чудесами. На великой Ганге был случай с одной женщиной, когда она плыла с какими-то своими друзьями на лодке, а потом вдруг встала, переступила через борт и просто пошла по воде. Понимаете, это ведь тоже стало возможно благодаря особым семенам. В каком-то смысле оно даже и не было чудом, а просто результатом терпеливого и настойчивого возделывания сада её разума. Эта женщина просто достигла совершенства в искусстве владения собой. Вода - она ведь тоже не вода сама по себе. Только особые зёрна внутри нашего разума заставляют видеть её такой. Зёрна этой женщины были другими, совершенными - вот и всё. Она шла по воде, и вода для неё была твёрдой, как гранит. А друзья на лодке? Они ведь тоже имели какие-то свои семена, раз смогли увидеть, как эта женщина идёт по воде! Раз есть особые зёрна, позволяющие видеть воду твёрдой и ступать по ней, то есть и такие, которые позволяют видеть такое чудо - они похожие, только чуть менее совершенные...

Комендант смотрел в окно в каком-то оцепенении.

- Ты хочешь сказать... — прошептал он, - что мы... Я как раз об этом хотел спросить... Допустим, кто-то, ну хоть караульный, уже почти вырастил свой сад, и сам себе в зеркале он уже кажется существом из чистого света. И если нам он кажется обычным человеком из мяса и костей, так это только потому, что... Значит, чтобы увидеть, какой он на самом деле, нужно...

- Самим стать такими же или почти такими, как он, - кивнула я.

- Значит, то, что мы не видим ангелов, в которых превратились те, кто изучал книгу Мастера раньше...

- Ещё не доказывает, что их не существует. В конце концов, спросите любую корову...

- Существует ли...

- Перо! - воскликнули мы хором. Потом рассмеялись, обнялись и долго сидели так, словно видели друг друга в последний раз.

## Благодарность

*Первая неделя февраля*

Несколько дней спустя, поздним вечером, когда все уже разошлись по своим комнатам, Бузуку тихонько окликнул меня:

- Пятница, ты спишь?

- Нет, - ответила я. Мы с Вечным, как всегда перед сном, сидели у окна и смотрели на звёзды.

- А-а... - Он немного помолчал. - Ты знаешь, я ещё не всё тебе рассказал.

- О чём? - встрепенулась я. В душе шевельнулось нехорошее предчувствие.

- Понимаешь, в том письме... от твоего дяди... ну... которое я получил год назад...

- Что там было? - воскликнула я с отчаянно колотящимся сердцем. Неужели что-то с мамой?

- Там в конце было кое-что ещё... он писал, что это послание к посланнику, и передать его нужно после того, как тот передаст то, что должен. Мне кажется... наверное, можно считать, что всё передано.

- Да, думаю, почти всё, - вздохнула я.

- Ну вот... - грустно продолжал Бузуку. - Он... - Голос его дрогнул. - Он написал, что самые лучшие учителя снова становятся учениками, а потом что-то ещё... про какую-то воду или реку... Вот и всё.

Я снова посмотрела на звёзды и подумала обо всех, кто смотрит на нас оттуда. Потом вздохнула.

- Я поняла, мой принц.

За гигантскими шагами министра поспеть было непросто. Комендант, и тот выбился из сил.

- Сюрприз! — весело повернулся к нам великан. — Люблю сюрпризы! Хорошо бы вся семья была в сборе! — Он прошёл ещё десяток шагов и, остановившись, глубоко вдохнул всей грудью. - Какой здесь воздух! Вы не представляете, какое это удовольствие после столицы. - Подождав, пока мы поравняемся с ним, он обратился к коменданту: - Скажите мне ещё раз, Кишан, вы уверены... Пристав точно не имел отношения к фальшивым рапортам?

- Ни малейшего, - мрачно ответил комендант. - Это была моя идея, господин.

- А как у него... Нет у него каких-нибудь проблем, которые могли бы помешать службе?

Я взглянула на коменданта. Он был весь в напряжении. Что происходит, я не знала, но чувствовала, что одним-единственным словом он может погубить карьеру пристава навеки. Покосившись на меня, комендант покачал головой.

- Нет, господин, никаких. Он примерный офицер и хороший семьянин.

- Вот и отлично! - воскликнул министр. - Полный порядок.

Мы пересекли пастбище и подошли к дому пристава. Оставив нас у калитки, министр подошёл к двери и постучал. Пристав показался на пороге, бодрый, подтянутый и аккуратно одетый. На его свежее улыбающееся лицо было приятно смотреть. Сбоку выглядывали жена и сын. Судя по всему, они только что закончили утренние позы и сидение в тишине.

- Приветствую вас в этот чудесный день! - нарушил тишину гулкий бас министра.

Письмо перешло из рук в руки. Пристав вскрыл конверт, прочёл... и едва устоял на ногах от радости и удивления. Это был официальный указ о назначении его новым комендантом тюрьмы.

Прежний комендант стоял рядом со мной, и я чувствовала, как колотится его сердце. Он улыбнулся и помахал рукой, поздравляя счастливую семью. Лицо пристава на мгновение омрачилось, он вопросительно взглянул на бывшего начальника. Тот с улыбкой подмигнул ему, и пристав опять повеселел. Министр распрощался, и мы отправились назад через луг, на этот раз в похоронной тишине. Войдя в заросли возле реки, за которой начиналась территория тюрьмы, министр вдруг остановился как вкопанный.

- Смотрите! - показал он. - Вон там...

Мы обернулись. В косых лучах утреннего солнца можно было разглядеть фигуру человека, ведущего в поводу лошадь.

- Странно, - заметил министр. - Совсем хромая... – Животное и в самом деле сильно припадала на одну ногу. — Кому понадобилось держать такую лошадь? Она же только корм переводит!

Мы с комендантом переглянулись.

- М-м... это караульный, господин, - смущённо объяснил он.

- Караульный? Наш караульный?

- Да, господин.

- Но... зачем ему лошадь, тем более такая?

- Он... - Комендант запнулся. Я подбодрила его бабушкиным взглядом. Не стоит закладывать дурные семена, тем более в такие моменты. Лучше сказать правду.

- Он подбирает брошенных животных, господин. Держит их в загоне за тюрьмой и ухаживает за ними.

Министр удивлённо посмотрел на коменданта, потом снова стал наблюдать за странной парочкой. Человек и лошадь перешли луг и остановились на высоком берегу реки. Хромая кобыла испуганно косилась на крутой глинистый склон и упиралась, натягивая повод.

- Ну же, давай! - ласково подбадривал её караульный. - Не бойся, моя хорошая. Мы уже почти дома. Он посмотрел вниз и стал медленно спускаться. Кобыла тряхнула головой, капрал выпустил повод и, не удержавшись на ногах, шлёпнулся в грязь. Мы затаили дыхание. Он не торопясь встал и со вздохом оглядел испорченные брюки и рубашку.

- Ну вот, как я теперь покажусь министру? — вздохнул он. Потом шагнул к лошади и... звонко рассмеявшись, прижал её голову к своей груди. Потом положил руку ей на холку, и они стали спускаться вместе, бок о бок.

Министр наблюдал эту душещипательную сцену, раскрыв рот от удивления.

- Сколько в нём скромности! Сколько сострадания! - восхищался он. - За все годы работы в министерстве я понял одну вещь, - обернулся он к нам. - Человека можно научить делать любую работу. Думаю, даже мою. По крайней мере, рутинную часть. Любого дурака можно научить. А вот человек с чуткой душой, скромный и способный сострадать - это настоящее сокровище. Научить этому практически невозможно. - Он

снова оглянулся на караульного, который переводил лошадь вброд через реку. - Между тем, я не становлюсь моложе, - покачал он головой и вдруг решительно вышел из кустов и стал спускаться по склону. — Подождите меня здесь! - бросил он нам, обернувшись. - Мне надо с ним поговорить.

- Да, господин, - уныло ответил бывший комендант.

- Не вешайте носа! - весело воскликнул министр, снова обернувшись.

Комендант тяжело вздохнул.

- А что мне делать? Я всё потерял... Даже своего учителя. Министр остановился и повернулся к нам.

- Глупости! Это она вас теряет!

- Но... вы же сами говорили, что учитель поедет с вами в столицу давать уроки самому королю, а потом будет объезжать все участки, чтобы сделать там всё, как у нас!

- Это вы едете в столицу! - расхохотался министр, озабоченно поглядывая в сторону караульного, который уже был на другом берегу.

Комендант оторопел.

- Значит, вы везёте меня в тюрьму? - срывающимся голосом проговорил он.

Раздражённо фыркнув, великан шагнул вперёд.

- Чёрт побери! Вы слишком тупы даже для бывшего коменданта! Жизнь при дворе не всегда приятна, но с тюрьмой её всё-таки трудно сравнить. Вы едете в столицу, чтобы стать учителем! Вы будете учить там всех нас!

Комендант судорожно сглотнул, потом с тревогой взглянул на меня.

- И о ней не беспокойтесь! - усмехнулся министр. - Госпожа Пятница отправится в Варанаси, на берега великой Ганги! Там её ждут не дождутся старые друзья дяди, и там исполнятся её самые заветные мечты. - Он развернулся и побежал трусцой вслед за караульным, договаривая на ходу: - Вы ещё встретитесь с ней и поработаете вместе, чтобы помочь... всем нам!

На следующем занятии сидеть было немного непривычно. Кабинет совершенно преобразился. Комендант настоял, чтобы пристав перебрался туда немедленно, и воспользовался случаем, чтобы торжественно сжечь все груды старых рапортов на заднем дворе. Пол теперь сиял чистотой, стены были аккуратно выбелены, над головой коменданта висела новая картина, которую написал художник, специально вызванный из города.

На групповом портрете можно было узнать всех: мальчиков, Бузуку с Амиртой и Мата Джи и меня с Вечным на руках. В центре возвышалась фигура министра. Одной рукой он обнимал за плечи коменданта, другой - пристава с караульным. Вся наша большая семья.

- Новый комендант разрешил нам заниматься здесь до последнего дня, - сказал комендант.

- Очень любезно с его стороны, - вздохнула я, вспоминая прежние уроки. — Ну что ж, начнём. Итак, мы поговорили о том, как должны измениться ваш разум и ваше тело... - Я посмотрела на его красивые вьющиеся волосы и снова вздохнула. Когда не думаешь о расставании, такие вещи не замечаешь. - Однако будут и другие перемены. О них тоже нужно знать, потому что они послужат своего рода сигналом, что всё в порядке и ваш сад возделывается должным образом. Изменитесь не только вы - другим станет и мир вокруг: люди, события, даже предметы. Мастер говорит об этом так:

*Если жить, не обижая других,  
То одно твоё появление  
Погасит все ссоры.*

## II.35

Помните, как мы говорили о вещах, которые формируются, подобно слоям инея, нарастающего на ветке дерева? Мы смотрим на мир определённым образом и, как правило, понимаем его неправильно. Наша схема мышления складывается в самые первые дни жизни, ещё в утробе матери. Сеть каналов в нашем теле обретает форму, отражая ту самую неправильную схему, и затем неправильные мысли бегут по этим неправильным каналам в течение всей жизни. Мысли искривлены - и каналы искривляются, образуя места заторов. Поверх каналов образуется наше тело, кости, нервы и сосуды которого повторяют рисунок каналов, а энергетические центры - чакры - соответствуют местам их разветвления. Тут для вас ничего нового нет. Однако слои на этом не кончаются. Дело в том, что не только тело, но и весь окружающий мир формируется на основе неправильной структуры каналов - все вещи, всё, что мы видим в своей жизни, все места, где бываем, все люди, которых встречаем, все события, происходящие рядом, на другом конце земли или среди далёких звёзд. Всё на

свете есть отражение нашего сердца или, иначе говоря, нашего сада и семян, которые мы в него закладываем своими делами. Таким образом, глядя на мир вокруг нас, мы как бы смотримся в некое особое зеркало, которое работает с запаздыванием на недели, месяцы или даже больше.

- Невероятно! - воскликнул комендант. - И в то же время вполне очевидно. Если всё, что мы говорили о семенах раньше, верно, то иначе просто и быть не может. Если я встречаю плохого человека, то это лишь моя вина - всё дело в моих зёрнах, так же как в примере с пером и коровой. Но представить, что всё на свете - от грубого слова, сказанного мне кем-то до войны между государствами - отражает лишь строение моих собственных каналов и мои собственные мысли, движущиеся по ним... А что касается войны... - Он растерянно замолчал, озадаченно глядя на меня.

- Вопрос правильный: остальные видят всё это вместе с вами. Однако представьте, что в комнате сидят три человека, а потом в неё входит ещё один. Двое воспринимают эту комбинацию форм и цветов как очень неприятную личность. Но третий...

Комендант решительно тряхнул головой.

- погоди! Война... Ты хочешь сказать, что миллион человек могут участвовать во всеобщей драке, в то время как в той же самой стране есть другие, которые воспринимают ситуацию совершенно иначе? Насколько иначе? Может быть, как райское блаженство?

- Вот именно. - Я уже в который раз взяла со стола перо. - Именно это и имеет в виду Мастер. Почему он говорит «твое появление»? Это значит «твой мир» - тот, который существует одновременно с миллионом миров других людей, сотворенных их собственными семенами! Зелёная палочка - это перо. Та же зелёная палочка - это пища. Однажды вы спросили, почему боковые каналы называются «солнце» и «луна». Вы думали, что небесные светила оказывают на них какое-то особое влияние? А как на самом деле? - улыбнулась я.

- Неужели... Так это они создают солнце и луну? Ну, это уж слишком... — Он замолчал с открытым ртом, потом, немного придя в себя, усмехнулся и покачал головой. - Но ведь потом боковые каналы исчезнут - что же будет освещать нам путь?

- В высшем мире свет исходит от тел тех, кто его населяет. Но... не всё происходит сразу. Потому я и хочу, чтобы вы знали, чего ожидать в будущем. Итак, вы знаете, как работает йога и понимаете основной принцип: если никогда не причинять вреда



другим, то постепенно из вашего мира исчезнут все конфликты. Тот же самый принцип действует в отношении всех остальных ваших добрых поступков и способов владения собой. Все вместе они создают ваш новый мир. И создание его происходит в четыре этапа. Слушайте внимательно, чтобы потом, когда придёт время, не пропустить их - ведь вы тоже будете меняться. Первый этап — это Заметное. Ваша жизнь будет идти как обычно, но по мере того, как вы будете стараться претворять в жизнь то, о чём мы говорили, начнут одно за другим происходить небольшие, но заметные и приятные события. Хорошее настроение на работе, больше приятных встреч в пути и так далее. Потом настанет время Удивительного. Например, вы придёте на работу, и ваш начальник, очень жадный человек, вдруг похвалит вас и прибавит жалование. Всё это результат улучшения ваших зёрен. Третий этап - Невероятное. Представьте, что вы решили поискать место, где можно построить школу для бездомных детей, а через несколько дней стоите в очереди в лавку и слышите, как одна из женщин рассказывает, что её тётка завещала всё своё поместье с огромным участком земли и прекрасным домом как раз для такой школы! Ну, и, наконец, Невозможное - это последний этап. К примеру, вы попали в незнакомый город, где вас никто не знает, и зашли поесть в трактир. Заказываете обед, довольно дорогой, и потом просите выписать счёт, а вам и говорят: «Как мы можем взять деньги с человека, который приехал разьяснять книгу Мастера в нашем городе?» В нашем обычном мире такое просто немыслимо. И ещё одну вещь я обязательно должна вам сказать - она, наверное, самая главная. Когда такое начнёт случаться, а так будет обязательно, очень важно, как вы будете реагировать. В тот критический момент в вашем разуме начнут прорастать самые главные зёрна, которые должны будут превратить вас в живой свет, открыть ваш разум для всех вещей и дать вам возможность помогать бесчисленным существам во всех существующих мирах и вести их к счастью. И когда перед вами окажется... неважно кто: незнакомая пожилая женщина, какой-нибудь иностранец, просто друг, мать, отец или ребёнок и случится нечто совершенно невозможное, вы должны сохранять веру. Не ищите логического объяснения, потому что оно убьёт волшебство. Если кто-то на ваших глазах сделает или скажет что-нибудь особенное, и вы заподозрите, что на самом деле перед вами существо из света, которым вы хотите стать, принимайте это безоговорочно, не сомневайтесь. Ваша вера поможет вам быстрее попасть в мир света. До вас по этому пути прошло

бесчисленное множество людей. Они постоянно присутствуют рядом с нами, наблюдая все печали и радости этого мира, давая нам надежду, уча нас, помогая стать такими же, как они. Когда вы будете выращивать свой сад, смотрите вокруг и ищите их. И не отворачивайтесь, когда они на мгновение покажут вам своё лицо. Примите благодать, которую они ниспошлют вам, с радостью и благодарностью.

## Твоя рука

*Вторая неделя февраля  
Год Водяной Лошади (1102 г. н. э.)*

Праздник, устроенный Бузуку и его ребятишками, стал сюрпризом для всех. На этот раз даже министр снял рубашку и пустился в пляс. Похоже, его занятия йогой уже дали первые результаты, по утрам он тайком пробирался в класс к мальчикам.

Час отъезда приближался, и горечь расставания уже никак нельзя было скрыть. Охранники министра уже толпились во дворе, нагружая повозку пожитками коменданта. Бывший караульный, новый помощник министра, сидел со своим начальником в боковой комнате. Вместе с одним из охранников он должен был сопровождать меня в Варанаси и теперь получал последние инструкции и рекомендательные письма к важным персонам, которые когда-то помогали моему дяде. Мы намеревались путешествовать пешком: я отказалась от повозки и даже от лошади. К Учителю надо приближаться со смирением.

Я взяла свою старую дорожную сумку, подняла на руки Вечного и в последний раз окинула взглядом стены камеры. Поистине, весь мир вошёл сюда в поисках истинной свободы... Я вздохнула и шагнула за порог.

- Попытка к бегству! Держите её! - выкрикнул знакомый голос.

Это был новый директор Государственной школы при тюрьме, Мастер Бузуку. Он подскочил ко мне и крепко обнял. Потом к нему присоединились все: бывший пристав, министр и все ребятишки, включая самых маленьких. Комендант стоял на залитом солнцем крыльце и плакал, не скрывая своих слёз.

- Одну минуту! — бросил он остальным и потянул меня за руку в свой старый кабинет.

- Вот книга, - сказал он, закрыв дверь, и протянул мне изящно упакованный свёрток.

- Книга здесь, - удивилась я, похлопав по сумке. - Вы отдали мне её ещё на прошлой неделе.

- Нет, не та. В той уроки, которые моему Учителю давал его Учитель. А здесь записаны наши с тобой занятия, все до одного.

Я посмотрела в его заплаканные глаза и разревелась сама. Комендант мялся, не находя нужных слов.

- Мы сделали с неё копии для новых учеников, - наконец сказал он.

- Тогда её нужно закончить, - вздохнула я, и мы уселись за стол. В последний раз. - Вы должны узнать ещё об одной перемене, которая нас ждёт. Мы уже говорили о том, как меняется плоть, превращаясь в живой свет. Но это лишь то тело, в котором вы живёте. В тот час, когда произойдут последние перемены, вы обретёте бесчисленное множество иных физических форм. Мастер говорит:

*Тела, которые ты посылаешь,  
Происходят из твоих мыслей  
И из твоей истинной природы.*

#### IV.4

Мы говорили об этом на самых первых занятиях, когда ещё лечили вашу спину. Помните? Йога не работает, если вы занимаетесь ею лишь для себя. Поэтому каждый раз перед позами мы сидели в тишине и представляли, как наше дыхание - то самое, которое нужно для упражнений - исходит от нас и забирает чью-нибудь боль. А затем с помощью того же дыхания мы давали им всё, о чём они мечтают, вплоть до свободы от самой смерти. Вы сами видели на примере пристава и караульного, как мысли могут стать реальностью. Потом мы заставляли наши мысли расти, расти до бесконечности, помогая бесчисленному множеству людей в бесчисленных мирах, всем одновременно. Мы говорили о том, что эти мысли необходимы нам и при выполнении поз, потому что в них и есть главная цель этих поз. Наконец наступит день, когда ваш разум раскроется и увидит все вещи во всех временах в одной-единственной точке, и тут же, следом, из вас внезапно рванутся вперёд новые формы, новые

тела, которые вы пошлете туда, где люди ждут вас, потому что вы видите перед собой их всех. Это будет не сознательный шаг, тут вы не властны. Всё произойдёт само собой, за счёт новой мощи, которую обретёт ваш разум, за счёт силы мыслей, за счёт семян, которые вы заложили в прошлом - с самого первого дня, когда решили помочь приставу. Вот почему вы всегда должны предварять позы сидением в тишине, забирающим и отдаванием, помогая своим близким и знакомым, а потом и всем остальным. Заложенные вами семена пошлют вас вперёд в бесчисленном множестве форм, чтобы встать на защиту каждого живого существа, в каком бы облике оно само себя ни представляло, и помочь ему хотя бы немного приблизиться к тому дню, когда оно само преобразится и пошлёт вперёд свои новые тела. Так и будет, и это величайшее чудо из всех - каждый из нас должен стать единственным спасителем всех существующих миров. Почему? Я оставляю этот вопрос вам. Ответ вы найдёте в последних словах Мастера, и ещё вот в этом... - Я взяла со стола перо и протянула ему.

- Доброе старое перо... - улыбнулся комендант и протянул руку, которая внезапно вспыхнула чистым ослепительным светом.

- Ваша рука! - ахнула я.

- Твоя рука! - эхом отозвался он.

## СОДЕРЖАНИЕ

То, с чего мы все начинаем .....	5
Непреходящее благополучие .....	13
Причина не увливать .....	18
Равновесие чувств .....	23
Делая все правильно .....	27
Мучительность предпочтений .....	31
Укрепляя практику .....	35
Каналы света .....	41
Северная Звезда .....	49
Лошади и всадники .....	53
Дыхание и улыбка .....	59
Дыхание и сердце .....	65
Сидеть в тишине .....	69
Учимся сидеть .....	73
Бескорыстная доброта .....	78
Мы неверно понимаем мир .....	83
Перо и ещё раз перо .....	88
Там и здесь .....	94
Даже те, кто понимает .....	98
Кулак и молния .....	101
Жизнь полна страданий .....	105
Сосуд .....	107
Гордость и падение .....	113
Залог здоровья .....	119
Два приглашения .....	125
Плоть из света .....	134
Семена, а не решения .....	140
Семена посеяны .....	144
Первый вопрос .....	151
Садовники .....	157
Порочный круг .....	163
Крепость малых дел .....	168
Трудные вопросы и трудные ответы .....	175
Взгляд на мир .....	183
Одинаковые картинки .....	190
Высшие семена .....	195
Радость .....	201
Учиться не брать .....	204
Уменьшить зло .....	210
Списание долгов .....	219
Дыхание жизни .....	224
Семена мысли .....	230
Победа по очкам .....	234
Проникнуть в суть .....	238
Время и пространство .....	243

Идти по воде .....	257
Благодарность .....	267
Твоя рука .....	275