



От автора

Небольшая, но искренняя история из моей жизни — и о ней. Почти мистическая череда событий, случившихся, казалось бы, в самый обычный «день сурка», при самых обыденных обстоятельствах, во время моей рабочей поездки на строительство АЭС в Бангладеш по проекту "Росатома". Всё это могло бы легко остаться незамеченным, как часто и бывает, когда мы живём словно на автопилоте, а самое важное и интересное пролетает мимо. Но волей случая в этот раз всё получилось иначе...

Ведь порой достаточно довериться ходу событий, замедлиться, осмотреться вокруг — и тогда может открыться целая вселенная впечатлений, удивительных людей и по-настоящему ценных мгновений. Именно ради них стоит жить: они наполняют нашу жизнь объёмом и смыслом.

Каждый найдёт в этой истории что-то своё. А для кого-то она, возможно, станет шагом к большим и светлым переменам, к настоящему метаморфозу...

Оглавление

ЧАСТЬ I. ПЕРЕЛЁТ И НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Перелёт в Дакку и сны на высоте	4
Дорога в Грин Сити (наш городок)	9
Новое место и первый рабочий день	13
Немного о нашей жизни в Бангладеш	17
Прогулка к мосту, реке и мечети	20
День сурка и состояние игры	27
Неделя в Индии	31
А вот и бабочка...	36

ЧАСТЬ II. ИГРА И СБЛИЖЕНИЕ

Простое утро среды	42
А будет ли продолжение? Сомнения...	47
Летний ливень и простые радости жизни	50
Тот самый крайний случай	54
Встреча субботним утром	57
Вечер на крыше дома	61
А что будет дальше?	66
Ужин в кафе и неожиданная просьба	70

ЧАСТЬ III. ДОМ, КРЫМ И ДУХ СВОБОДЫ

Дорога домой и ласточки	76
Лучший отдых	79
Могила предков и взгляд в вечность	80
Свой дом или квартира	83
Первые десять дней похода по Крыму	85
Встреча с мудрым человеком	88
Время моря, пляжа и релакса	93
Встреча на перроне вокзала Симферополя	96
Море и Судак	99
Острый подарок	102
Летняя ночь у костра	108
Пляж, море и водный мотоцикл	112
Другая сторона женской природы	117
Проницательность...	119
Феодосия, фонтан влюбленных и дух свободы	123

ЧАСТЬ IV. ВНУТРЕННИЙ КРИЗИС И ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

Возвращение домой	128
Небольшая травма	130

Лишение главной опоры и взгляд внутрь себя	131
Поиск опоры в жизни и путь к себе	133
ЧАСТЬ V. БАБОЧКА: ФИНАЛ И ТРАНСФОРМАЦИЯ	
Первые резул	
ьтаты Алины и еще одно важное задание	139
Еще один шаг к осознанности	146
Самый важный совет и приятный вечер	152
Вместо заключения	162

ЧАСТЬ I. ПЕРЕЛЁТ И НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Перелёт в Дакку и сны на высоте

Эта удивительная история, изменившая мою жизнь – и не только мою, – началась в самолёте, во время долгого и утомительного перелёта в Дакку, столицу Бангладеш. Подписав контракт, я отправлялся в полную неизвестность – работать на строительстве АЭС в этой далекой тропической стране. Иногда мы сами выбираем направление своей судьбы, а порой какая-то невидимая сила, действуя через добрых и хороших людей, вопреки нашим сиюминутным желаниям, мягко подталкивает нас к важным и судьбоносным решениям. Именно так случилось со мной в этот раз.

Сиденья в самолете, увы, были не из самых удобных, да и сидел я посередине – между двумя другими пассажирами. Один из них, тот, что у иллюминатора, уже тихо храпел и, судя по всему, видел какие-то активные сны: зрачки бегали под сомкнутыми веками, а руки время от времени вздрагивали, будто он отбивался от невидимого противника.

Хорошо хоть, что спит – не донимает бессмысленными разговорами. В долгой дороге особенно утомительно бывает выслушивать разглагольствования какого-нибудь болтуна. К счастью, такое случается нечасто – но всё же бывает. С другим соседом мне тоже повезло – все 12 часов полёта он либо спал, либо молча смотрел фильмы на своём смартфоне.

Я же пребывал в полудреме, переключая музыку и заранее загруженные аудиокниги. Спустя несколько часов это занятие стало утомительным. Сняв наушники, я попытался заснуть. Было невероятно некомфортно: тело затекало от тесного кресла и долгой неподвижности. На часах – три ночи. Я был в пути уже вторые сутки, почти не смыкая глаз. Накопившаяся усталость взяла верх, и я наконец отключился.

Мне приснился Крым, в котором я провел три недели перед вылетом. Я шёл по его бескрайним просторам, чувствуя на плечах немалый вес рюкзака. Лямки впивались в кожу, спина и шея онемели от напряжения и плохого кровообращения. Мой путь лежал по каменистым диким пляжам где-то у живописного Нового Света. Солнце палило нещадно, а жара обволакивала с головы до ног.

Хоть это и был сон, но я отчётливо ощущал неповторимый аромат – горячий, солоноватый воздух, смешанный с целебными испарениями можжевельника и сосен. Мой взгляд погружался в бескрайнее спокойное море, медленно уходящее к горизонту, где морская гладь сливается с небом в картине неопишуемой красоты. Вдали мерцали белые паруса яхты, а неподалёку с ревом неслись по воде три гидроцикла. Пронзительные крики чаек наполняли пространство особой морской атмосферой.



Я шёл по галечному пляжу, чувствуя жар раскаленных камней под ногами. В паре метров от меня шумел прибой, тихо напевая свою успокаивающую, монотонную летнюю песню. Я остановился, скинул рюкзак, снял натершие ноги кроссовки, затем футболку и вошел в теплую воду. Она

мягко обняла уставшее тело, смывая дорожную пыль и усталость. Я погрузился с головой, и наступил миг полной, безмятежной тишины и расслабления...

Мой сосед справа, не прекращая своих ночных баталий, внезапно толкнул меня локтем в предплечье, грубо прервав мой столь приятный сон. Он был настолько ярким и реальным, что, открыв глаза, я несколько секунд пребывал в полном замешательстве. Мозг отказывался мириться с резкой сменой декораций. Потребовалось усилие, чтобы осознать: я в самолёте, на высоте десяти тысяч метров, и лечу в далекую и чужую страну – работать на строительстве АЭС в Бангладеш.

Я не знал, что ждёт меня впереди: какая работа, какой коллектив, как начнётся эта новая глава жизни. От этих мыслей в груди вспыхнуло легкое предвкушение перемен, которое мягкой волной разлилось по всему телу. Я глубоко вдохнул, постарался расслабиться и вскоре снова погрузился в сон.

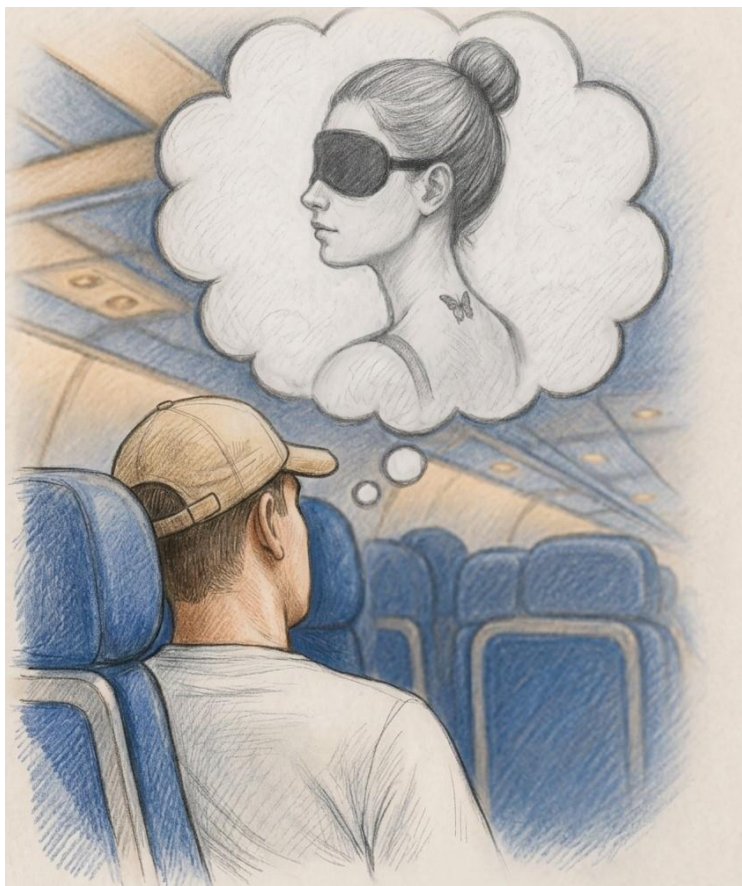
На этот раз грань между явью и сном стала совсем призрачной. Открыв глаза, я по-прежнему находился в самолете и видел салон, но всё в нём изменилось. Пассажиры вокруг были другими, краски – неестественно насыщенными. Миниатюрные, улыбчивые стюардессы разносили напитки, а из динамиков прозвучал голос пилота: «Прибываем в город Даболим».

– Гоа? Индия? Но почему я лечу туда? Я же должен был лететь совсем в другом направлении – в Дакку! – возмутился мой внутренний голос.

В полном недоумении я поднялся и прошелся по салону. Люди здесь выглядели не так, как суровые вахтовики, – они были расслаблены и настроены на отдых. Все вокруг непринужденно болтали и даже потягивали из трубочки какие-то красочные и раздающиеся по всему салону сладкими ароматами коктейли.

Возвращаясь на свое место, я заметил спящую на сидении впереди меня девушку. На её лице была черная маска для сна, а светлые волосы, собранные в пучок, открывали тонкую шею. И сзади, прямо в центре, в её основании – небольшая, изящная татуировка бабочки.

– Что может значить эта татуировка? Просто понравился рисунок? Или это символ взросления и перерождения – как у куколки, проходящей метаморфоз с дальнейшим превращением во взрослую личность? А может, она говорит о непостоянстве, лёгкости, и ненадежности? – задумался я, глядя на мило спящую девушку. – Этого мне уже не узнать.



Немного постояв, я сел, прикрыл глаза и снова уснул. А когда проснулся, не мог понять: что было сном, а что – явью? Мне снилось, что я лечу в Гоа? Или же дорога в Дакку – и есть сон?

Боль в затекшей шее быстро вернула меня в реальность. Сознание начинало проясняться. Я выглянул вперёд – на месте девушки теперь храпел какой-то бородатый мужик. Её не было. Мои соседи по бокам мирно

посапывали. Но образ татуировки на её шее отчетливо запечатлелся на холсте моего сознания.

Добро пожаловать в реальный мир, впереди – полная неопределенность...

К счастью, давно выработанный навык – доверять любящей, ведущей нас по жизни, хоть порой весьма непростыми и извилистыми тропами, руке судьбы – помог мне быстро успокоиться, расслабиться и снова на время потерять контакт с действительностью в глубоком, беспросветном сне – на этот раз без сновидений...

Едва я допил апельсиновый сок, принесенный улыбчивой стюардессой, как пилот объявил о начале снижения и сообщил погоду в Дакке: +35 °C и влажность 90%. Я уже бывал в Бангладеш, на другом проекте, двенадцать лет назад и отлично помнил эту удушливую летнюю жару. При такой влажности ощущалось все +50.

Посадка прошла на удивление мягко – я едва почувствовал касание шасси с поверхностью взлетной полосы. Дорога и неподвижность так меня вымотали, что внутри царило полное равнодушие: приземлились – и хорошо. Впереди ждала неизвестность, не вызывающая ни волнения, ни радости. Двое суток в пути сделали своё – мир казался туманным и нереальным.

Пассажиры поднялись, начали собирать вещи и выстраиваться в проходе. Покидая самолет, я на выходе, слегка улыбнувшись, поблагодарил экипаж и шагнул на трап. В ту же секунду горячий и влажный воздух обрушился на меня плотной стеной. Этот удар разом вернул меня в реальность: спустя 12 лет я снова ступил на землю Бангладеш.

В груди сжалось, и, несмотря на адскую жару, по телу пробежал холодок. Я даже почувствовал дрожь – словно от холода. Казалось странным: вокруг духота, пот стекает по лицу, а организм реагирует так, будто я на морозе.

Усталость и резкая смена климата сделали своё, но я понимал – это временно, скоро тело привыкнет.

В аэропорту мы получили багаж, прошли все формальности и вышли на поиски наших автобусов на переполненной стоянке возле аэропорта. Толпа, шум, влажный зной и гул со всех сторон накрыли с головой. Проталкиваясь с чемоданом сквозь людское море, я снова ощутил, как усталость перерастает в легкую лихорадку. Мысли путались: «Где я? Что я здесь делаю? Зачем уехал так далеко от дома?».

Но вместе с усталостью во мне зарождалось другое чувство – ожидание нового и понимание неслучайности всего происходящего. Внутри просыпалась авантюрная жилка: впереди были новые места, люди, события и совершенно новая глава жизни. “Что она с собой принесет?” Я даже улыбнулся и почувствовал прилив энергии и выброс в кровь мощной порции дофамина.

Никаких страхов, никаких сомнений! – сказал я себе. – Я буду вновь стараться жить играючи, с открытым сердцем и любопытством, позволю себе скорее исследовать новое, радоваться ему, чем бояться того, что ещё не произошло. Только позитивные ожидания, только положительный настрой. Улыбка на лице, на сердце - радость!

Дорога в Грин Сити (наш городок)

Добравшись до автобуса, я погрузил вещи, зашёл в прохладный салон и с облегчением спрятался от жары. Моим соседом оказался парень из Казахстана, монтажник. Мы немного поговорили. Потом я надел наушники – заиграла любимая песня Мари Краймбрери «Нравится жить». По телу разлилось расслабление, на душе стало спокойно, и я незаметно уснул под ритм слов: «Мне всё-таки нравится жить...». И ведь действительно – нравится!

Через несколько часов меня резко вырвал из сна сильный толчок – автобус дернулся вперед, я ударился головой о сиденье впереди меня. Тут же

последовал второй, более сильный удар сзади. По салону посыпались осколки стекла. Сон как рукой сняло: мы попали в аварию.

К счастью, скорость движения была низкой и никто не пострадал. Наш автобус отделался разбитым задним стеклом и немного помятым бампером. А вот автобус, врезавшийся в нас, оказался в куда худшем состоянии: лобовое стекло в паутине трещин, погнутый передок, пробитый радиатор и вывернутое колесо. Мы продолжили путь, а пострадавший заменили резервным.

Я пытался найти в ситуации плюсы: «Хорошо, что это случилось на земле, а не в воздухе. С автобусом, а не с самолетом». О сне уже не могло быть и речи. Адреналин бурлил в крови. Мы с соседом бурно обсудили происшествие, а затем я погрузился в созерцание пейзажей за окном. Впереди было ещё часа три пути.

«Если Бог посылает нам испытания, значит, даёт и силы их преодолеть», – этой мыслью я успокоил легкую тревогу, все-таки возникшую на фоне всего происходящего. А за окном автобуса мелькал совершенно иной мир и кипела жизнь абсолютно непохожая на все то, к чему мы привыкли.

Движение здесь – хаотичное, без каких-либо понятных нам правил, дороги перегружены. Наши 180 км могли запросто растянуться на пять-шесть часов, а, по словам коллег, иногда, из-за пробок, и до семнадцати. Всё вокруг казалось чужим и новым, но именно это и придавало сил, заряжая ожиданием перемен. Я чувствовал: впереди меня ждёт что-то по-настоящему интересное.

Складывалось впечатление, что люди здесь живут буквально везде, освоив каждый клочок земли. Бангладеш – одна из самых густонаселенных стран мира. По площади она сравнима с Башкортостаном, но население здесь около 170 миллионов человек – больше, чем во всей России! При этом территория РФ почти в 115 раз обширнее. А если добавить сюда климат... В годы сильных муссонов до 60% страны оказывается под водой, ведь она

расположена в низинной дельте крупнейших рек Южной Азии – Ганга, Брахмапутры и Мегхны.

С первого взгляда было понятно: страна бедная. В городах встречаются многоквартирные, но в сельской местности преобладают небольшие домики из красного кирпича. Повсюду виднелись лачуги с каркасом из бамбука, обшитые чем придётся: жёстью, полиэтиленом, старыми коробками. В таких жилищах ютились целые семьи с тремя-четырьмя, а то и больше детьми. Я не мог представить, как люди справляются с такой жизнью.

Для моего менталитета это все еще казалось странным. Нас приучали: сначала построй дом, «встань на ноги», обзаведись имуществом – и лишь потом создавай семью. Здесь же всё выглядело иначе. По-видимому, жить сообща тут гораздо проще и легче.

Сидя в удобном кресле кондиционированного автобуса, я не мог отогнать вопрос: чем эти люди отличаются от нас? Почему у нас – демографический кризис, а у них, живущих в куда более тяжёлых условиях, – избыток населения? Может, у нас перекосят ценности? Или же у них есть что-то, что мы утратили?

Словно в ответ на мои мысли, автобус замедлил ход в пробке, и я заметил у дороги троих ребятишек. Они беззаботно играли и смеялись. Неподалеку женщина в традиционной одежде развешивала бельё возле хижины. Рядом резвились козлята с белыми пятнышками на чёрной шерсти, а их мать мирно щипала траву. Сам дом – скорее, шалаш – почти скрывался в тени пышной зелени.



Но все выглядели счастливыми. Дети и взрослые были одеты бедно, жили в крошечном доме, но смеялись и держались вместе. Для моего уставшего сознания это в очередной раз стало культурным шоком: у этих простых людей почти нет привычных для нас материальных благ – и при этом они счастливы.

В чём секрет? – задумался я. По-видимому, в сильных религиозных традициях и тёплых человеческих отношениях.

Это наблюдение зацепило мой уставший ум и заставило задуматься – не только о чужой, но и о своей жизни.

За размышлениями, созерцанием пейзажей и беседой с соседом по автобусу, оставшиеся три часа пролетели незаметно. И вот впервые за шесть часов вдали в темноте показались яркие огни и силуэты многоэтажек. Это был наш городок – Green City. Место, где жили в основном русскоязычные специалисты «Росатома», строившие АЭС «Руппур» в этой далекой и жаркой стране.

Новое место и первый рабочий день

Смена работы – всегда стресс. А когда меняется всё – страна, коллектив, круг общения, питание, климат, быт – это становится настоящим испытанием для тела и духа. Но вместе с тем – мощный драйв, эмоциональный взрыв, разрыв всех привычных шаблонов. Попробовав такое однажды, в дальнейшем уже сложно представить жизнь без столь ярких ощущений.

Несмотря на сильнейшую усталость, эмоции переполняли меня, когда я вышел из автобуса и вдохнул горячий влажный воздух. Теперь я понял: пути назад нет. Есть только движение вперёд. Есть это мгновение между прошлым и будущим – та самая острая, подлинная жизнь. Любимая игра, когда мобилизуются все внутренние ресурсы, каждая клеточка, каждый нейрон, чтобы адаптироваться к новому. Это словно маленькое рождение. Новая жизнь. И то, как я её проживу, зависит только от меня.

После предыдущих двух спокойных и размеренных лет, я соскучился по этому чувству новизны, будоражащему сердце. Рано ещё вести спокойный образ жизни – хоть он и полезен некоторое время для передышки от жизненных перипетий, но с моим темпераментом долго его не вытерпеть. По крайней мере, пока.

Воодушевленный, но будто в тумане, я протиснулся через толпу новоприбывших к столу с документами, поставил несколько подписей, получил пропуск и ключи от квартиры. Поднялся на лифте на третий этаж, познакомился с соседом. Спать хотелось невероятно. Зайдя в свою комнату, я в тихой молитве поблагодарил Бога за новую главу в моей книге жизни, попросил Его заботы и поддержки – и часов на пять погрузился в глубокий, мертвецкий сон. В полное забытье.

Моё первое утро на новом месте началось не с ароматного кофе, а с небольшого приключения – в ванной прорвало шланг холодной воды. Шум потока, бьющего в стену, разбудил и меня, и соседа. Мы вызвали дежурного

сантехника и, пока ждали его, со швабрами, тряпками и вёдрами устроили получасовую активную зарядку. Она пошла на пользу: бодрые, разогретые и весёлые, мы вступили в новый день.

Несмотря на бурное начало, дальше всё происходило как во сне: автобус на объект, офис, инструктаж по технике безопасности, десятки подписанных документов и знакомство с коллегами. Уставший мозг совершенно не успевал за обилием событий и периодически «зависал».

Коллектив в офисе был пёстрым: люди разных возрастов, мужчин и женщин примерно поровну. В нашем кабинете, кроме меня, работали трое.

Первый – самый старший, инженер. В прошлом – лётчик, посадивший самолет, подбитый «Стингером». Награждённый медалями афганец. Работал монтажником и инженером на стройках электростанций в разных странах. Крепкий, открытый, жизнерадостный мужчина, настоящий профессионал. Как выяснилось, последние тридцать лет он провел в заграничных командировках, дольше всего работая в Иране и Республике Беларусь. Человек с огромным опытом и, как показало ближайшее будущее, с не менее большим добрым сердцем. В будущем он время от времени показывал нам фотографии из своего военного прошлого, а также с других объектов.

Второй – мужчина... нет, скорее молодой человек, ведь выглядел он энергичным и подтянутым, и совсем не хотелось называть его «дядей», хотя ему было за сорок. Я быстро понял, что он обладал глубоким внутренним миром, в который можно было нырнуть, не боясь разбить голову. Отец троих детей, с 20-летним педагогическим стажем, искренне верующий, ведущий ЗОЖ, открытый и общительный. Многолетняя работа с людьми сделала его тонким психологом. Он не раз в дальнейшем поражал меня своей наблюдательностью: порой по одному взгляду определял настроение человека. Я сразу почувствовал, что у нас схожие взгляды на жизнь, и мы быстро нашли общий язык, даже подружились. Забегая наперёд, скажу, что

спустя несколько месяцев мы взяли отпуск и отправились по святым местам Индии – приключение вышло увлекательным, но об этом я расскажу позже.

Третий – десятилетний мальчик в теле взрослого двадцатипятилетнего мужчины. В целом нормальный парень, а повзрослеть еще успеет – все у него еще впереди. Но уже за первые несколько часов он успел изрядно утомить меня навязчивыми лекциями о политике и прочей занудной и пустой болтовней. Тем самым сильно испортил о себе впечатление, и мне пришлось в дальнейшем избегать общения с ним, несмотря на мое природное добродушие. Дружелюбие, как правило, должно быть избирательным: нельзя превращать свою голову в мусорный бак для чужих пустых разговоров. Иногда достаточно нейтрального и терпеливого отношения – просто коллеги, обсуждаем только рабочие вопросы и ничего более. Часто, очень часто, лучшая любовь к ближнему проявляется в простом и терпеливом отношении.

Присев за своё рабочее место в удобное кресло перед двумя большими мониторами, я попросил у коллег типовую документацию и приступил к изучению.



Первый же день и общение с ними дали мне понять: работа на этот раз предстоит рутинная – в основном связанная с техдокументацией в офисе. Та самая механическая деятельность, от которой тупеешь, интеллектуально выгораешь и постепенно, если ничего не предпринять, превращаешься в мертвого духом человека, заключенного в оковы офисного рабства. С моим свободолобием и темпераментом чисто офисная работа всегда была словно тюрьмой для моего духа. И раньше никакие деньги не могли меня замотивировать задержаться надолго в офисной среде.

По моему мнению, офис и работа за компьютерами – не самая естественная для человека среда, скорее даже враждебная и деструктивная. Но это реальность современного мира, и её стоит принять, научившись быть счастливым и развиваться внутри неё – независимо от внешних обстоятельств.

Да, порой она кажется чуждой и даже истощающей. Но чаще всего – вполне посильной и временами даже неплохой. Ведь у каждого из нас есть внутри колоссальный ресурс невероятной силы, который можно и нужно раскрыть.

Несмотря мою «любовь» к офисной среде, в тот же день откуда-то из глубин души пришло тихое, но уверенное чувство: сейчас я именно там, где должен быть. Быть здесь – моя судьба. Словно многие предыдущие годы, поездки и дороги вели именно сюда. Впрочем, как и всегда ранее, когда я доверял течению жизни и говорил ей пресловутое «Да!», вместо высокомерного: «Я знаю, как лучше и горделиво буду делать так, как хочу...».

Иногда нужно уходить, менять обстоятельства, но бывает, что правильнее – адаптироваться и победить их, найти в них смысл и даже радость.

Поэтому в этот раз было полное принятие ситуации, благодарность Богу за то, что Он с какой-то целью направил меня именно сюда и игривое настроение с мыслью: «А зачем я здесь? И что интересного произойдет со мной в этом месте?». С подобным подходом рутина становится не тюрьмой, а

полем для игры, обучения или решения какой-то более крупной, пока еще неясной мне задачи. А преодоление сложностей и дня сурка отличным способом самопознания, роста и развития духа.

Еще, в таких условиях особенно важно осознанно организовывать свободное время – чтобы в нем находилось место спорту, общению с друзьями, чтению хороших книг, путешествиям, тишине и чему-то творческому. Все это помогает не просто сохранить радость бытия, но и приумножить её, обогащая себя изнутри, а не только обменивать жизнь на деньги.

Здесь я в основном буду делиться наблюдениями и размышлениями, рожденными вне работы. О том, как справлялся с внутренними трудностями, одиночеством, усталостью и неизбежным днем сурка. Немного – о культуре и традициях Бангладеш, о других путешествиях. Будут мысли о жизни, предназначении, преодолении сложностей и вызовов современного мира. И, конечно, о главном – что делать, чтобы, несмотря на все эти вызовы, радоваться и жить полноценно, делая каждый день максимально в радость. Иначе зачем тогда все это?!

А ещё я расскажу удивительную историю о девушке с татуировкой бабочки, которую неожиданно встречу в нашем городке. Если бы не она, этих строк, наверное, и не было бы – именно она пробудила во мне желание написать всё это. Надеюсь, тебе, дорогой читатель, будет не только интересно, но и полезно.

Немного о нашей жизни в Бангладеш

В первый же вечер после приезда мы с соседом отправились осматривать окрестности. Наш городок был закрытого типа: высокий забор с колючей проволокой, охрана с автоматами и пропускной режим. Для нас, «белых»,

пропуском служило собственное лицо, а вот местным жителям без специального разрешения на территорию было не попасть.

Мы жили в многоэтажках по 20 этажей – таких зданий было штук двадцать, если не больше. На стене дома, в котором я жил висела табличка с надписью “ул. Академика Курчатова”. На первых этажах располагались магазины, где можно было купить всё необходимое. А за забором, как грибы после дождя, росли кафе, продуктовые и вещевые лавки, аптеки и прочие заведения. С бытовой точки зрения всё было организовано прекрасно. Я сразу оценил практичность, и остался более чем доволен.

Но больше всего меня порадовали спортивные площадки под открытым небом. Здесь было всё для любителей активного отдыха: отлично оборудованный тренажерный зал, футбольное поле, баскетбольная и теннисная площадки, кардиозоны, а также занятия аэробикой, йогой и даже танцами с тренером. К моей большой радости, условия для спорта и нормальной жизни здесь были более чем достойные.



Я давно для себя уяснил: при сидячей офисной работе без регулярной физической активности не будет ни тонуса, ни хорошего настроения, ни радости, ни продуктивности. В общем, без тренировок жизнь рискует

превратиться в «тухляк». Поэтому, увидев тренажёрный зал, я в тот же вечер устроил себе небольшую разминку.

И в груди моментально вспыхнул тот самый огонёк – заряд бодрости и вдохновения, что понёс меня вперёд... Я уже много лет не мыслю жизни без спорта, а здесь всё было в шаговой доступности, отлично оборудовано и совершенно бесплатно. С того дня не было, наверное, ни одного вечера за весь последующий год, когда бы я спокойно посидел в квартире. Каждый день после работы выходил на пробежку, шёл в качалку, на растяжку или просто наматывал свои рутинные 5-10 км во время пешей прогулки. Эта активность здорово помогала держать организм в тонусе, а настроение – в плюсе.

Днём городок был почти пуст, зато вечером люди выходили и занимались тем, что им по душе. Это радовало и вдохновляло быть одним из них.

В один из вечеров мы с коллегой решили поиграть в баскетбол, но оказались еще теми баскетболистами. Я влетел в него, он в меня. У меня по итогу ушиб носа с разрывом мягких тканей, к счастью без перелома, а он хромал еще две недели. Больше в контактные виды спорта мы с ним не играли. Но на следующий день многие коллеги в офисе на нас как-то странно смотрели и пришлось объяснить, что и как было на самом деле, чтобы избежать распространения ненужных слухов и сплетен.

Была здесь и мангальная зона, где можно было пожарить шашлык и провести время в компании друзей. По выходным там собиралось много народа: под аромат жарящегося мяса отдыхающие слушали музыку, общались и во всё горло пели песни Виктора Цоя, Сектор Газа или даже МакСим. Бывало, забавно и смешно наблюдать, как взрослые бородатые мужики, выпив чего-нибудь горячительного, затягивают дружной компанией: «Знаешь ли ты...». Лично я ни разу не смог без улыбки пройти мимо такого душевного концерта.

В общем, жизнь в городке текла спокойно и размеренно. Всегда было чем заняться и куда прогуляться. Местные жители оказались дружелюбными, и по выходным мы без проблем гуляли часами по окрестным деревням. Часто ходили к реке Ганг, берущей начало в Гималаях. В Бангладеш её называют Падма. Иногда мы даже купались, хотя многие опасались каких-то вирусов и бактерий, грязной воды. Я же заходил без страха – плавал, и никаких проблем ни разу не возникло. Разве что после очередного заплыва мы с приятелем подшучивали друг над другом:

– Ну как, жив-здоров?

– Да вроде нормально, только третья рука начала расти.

– Ага, а я вот сквозь стены теперь прохожу.

– Ну, отлично, так и должно быть. Это только начало...

В межсезонье мы иногда брали моторную лодку с местным рыбаком в качестве водителя, который за небольшую плату отвозил нас на другой берег или катал по течению. А в сезон дождей река становилась столь бурной и полноводной, что подходить к ней было страшно – попав в это течение, шансов выжить оставалось немного.

Прогулка к мосту, реке и мечети

Одно из первых, что я обычно делаю, переезжая на новое место, – это обуваю удобные кроссовки, беру рюкзак и в ближайшие выходные отправляюсь на целый день исследовать окрестности. Как правило, каждый раз находится небольшая компания единомышленников. Это всегда интересно, а в другой стране – увлекает вдвойне.

Так, в первые же выходные мы вчетвером решили прогуляться к главным местным достопримечательностям: к великой священной реке Ганг, к железнодорожному мосту, построенному еще во времена Британской

империи, к большой красивой мечети и к обзорным площадкам на 175-метровые градирни строящейся АЭС.



Моими попутчиками стали друг-коллега, тот который бывший педагог с 20-летним стажем; мой сосед по комнате (о нем позже) и наш главный специалист – очень яркая и харизматичная личность.

Звали его К. Тридцать лет он прожил в суровых условиях заполярья, в Воркуте, а также работал во многих странах, больше всего в европейских. Недавно с семьей перебрался в один из курортных городов Краснодарского края, поближе к морю и теплу, но непредсказуемая рука судьбы привела его прямиком в Бангладеш. Жизнерадостный, энергичный, открытый и невероятно общительный человек. Любил пешие путешествия. К тому же, он отлично разбирался в растениях и травах, даже местных. Завидев очередной интересный экземпляр, радовался, как ребенок, и с горящими глазами рассказывал нам о его полезных свойствах. Некоторые травы собирал, сушил и заваривал для здоровья и хорошего настроения, а иногда угощал и нас, если, по его мнению, наше здоровье нуждалось в поддержке того или иного лекарственного растения.

Соседа звали А. Высоченный парень, больше двух метров ростом. Скромный, сдержанный, культурный. Его любимыми занятиями были: лежание на кровати со смартфоном (реже – с книгой), поедание вкуснейших и эстетически оформленных блюд, и, после того, как вдоволь расслабится, тренировки. В любую прогулку по окрестностям он соглашался без разговоров. Проработал по итогу год без отпусков и поездок, а по окончании контракта уехал домой. К слову, за этот год он заметно преобразился – подкачался, стал выносливее, стройнее, благодаря регулярным тренировкам, прогулкам и пробежкам. Как следствие, жизнерадостности и общего тонуса в нем значительно прибавилось.

И вот настало утро выходного дня. Духота и жара. Мы встретились в девять, обсудили маршрут и двинулись в путь. До первой точки было всего 5 – 6 км, расстояние небольшое, но к обеду обещалось +35°C, а по ощущениям – все +50°C. На небе – ни облачка, зато влажность – заоблачная. Для июля в разгар сезона дождей такая погодой была нормой. Тропический ливень мог хлынуть в любую минуту, особенно после полудня. Мы знали это, но никто не взял зонт. Промокнуть под теплым тропическим ливнем – одно удовольствие, по крайней мере для меня.

Мы вышли, ловя каждый кусочек спасительной тени. Пока шли вдоль дороги, укрыться было почти нигде. Но стоило свернуть на тропу, ведущую через деревню, как мы сразу утонули в тени высоченных деревьев, пальм и буйной местной растительности. Чувствуя себя будто в джунглях, мы петляли по утоптанной тропе с серой песчаной почвой. Выручал навигатор – без него мы бы легко заблудились в лабиринте незнакомых дорожек этой далекой, но уже такой близкой по духу страны.

Местные жители рассказывали, что за годы строительства станции эти места сильно изменились. Раньше здесь была простая бедная деревня: люди жили крайне бедно и строили жилье из подручных материалов – бамбука, глины, пальмовых листьев. Теперь же в деревне выросли двухэтажные дома

из красного кирпича, который делают на местных небольших производствах. Жаркий климат позволяет строить быстро, часто почти без фундамента, и семьи нередко заселяются задолго до завершения всех работ.

Бангладеш – мусульманская страна. В традиционных деревенских семьях, там, где хватает места, до сих пор можно встретить деление дома на мужскую и женскую половины. Внутренний двор или комнаты для женщин – это приватная зона, где они чувствуют себя свободно и куда посторонним мужчинам заходить не принято.

Женщины в таких семьях в основном ведут хозяйство, помогают на полях, ухаживают за скотом и птицей. В городах и пригородах все чаще встречаются и другие занятия: шитье для местных фабрик, работа на предприятиях, в школах или медпунктах. На рынках, в парикмахерских и магазинах по-прежнему преобладают мужчины, а редкие женщины-продавцы чаще принадлежат к индуистскому меньшинству, которое составляет около 10% населения страны.

Местные жители оказались невероятно приветливыми: улыбались, спрашивали на ломаном русском: «Привет! Как дела?» – и охотно подсказывали дорогу. Почти все мужчины, которых мы встречали, работали на стройке АЭС и знали несколько фраз по-русски.

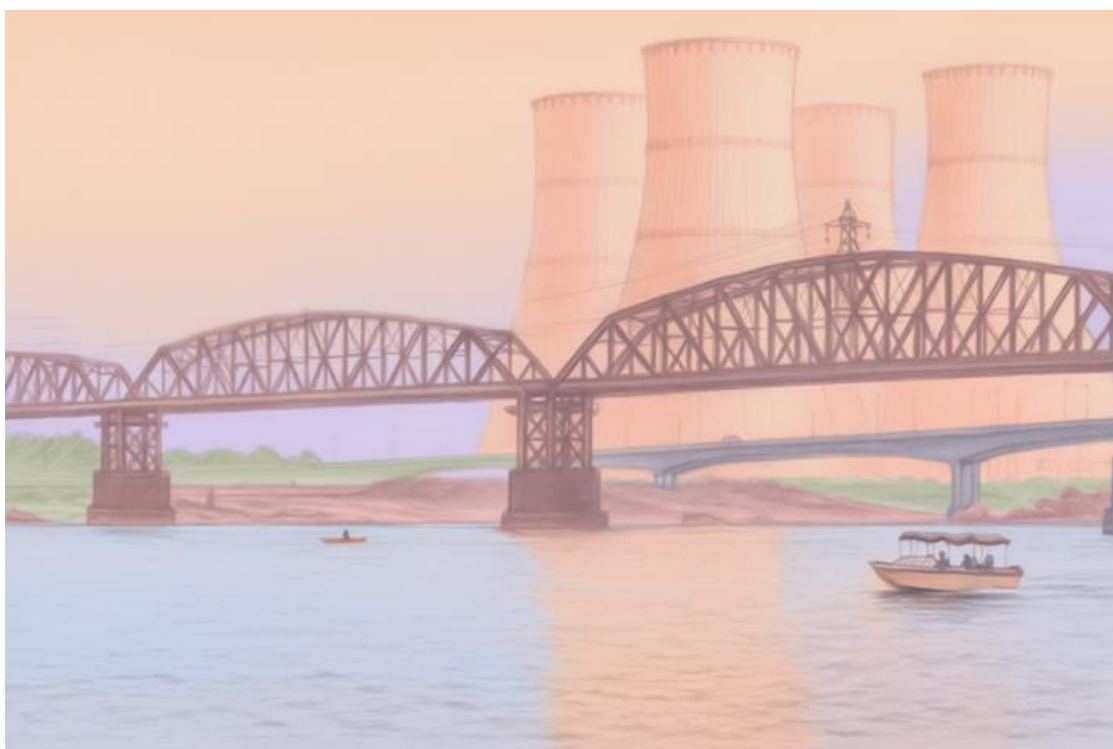
К «белому» человеку здесь уже привыкли, так что излишнего внимания к себе мы не ощущали. Но стоило отъехать подальше, и в подобной деревне мы моментально становились событием и местными звездами: с нами все делали селфи и групповые фото. Порой даже приходилось вежливо «делать ноги», спасаясь от неиссякаемого потока желающих похвастаться перед друзьями фото с «белой обезьяной».

Миновав деревню, мы зашли в чайхану, где улыбчивый бенгалец заварил для нас местный черный чай с имбирем и щепоткой гвоздики. Выпивая одну-две чашки, я всякий раз чувствовал прилив сил и энергии. К слову, воду для

чая он кипятил на живом огне, в небольшой печке на дровах. Думаю, именно поэтому напиток казался таким особенным и вкусным.

Подкрепившись, мы поднялись к железной дороге, ведущей к реке и мосту. Открывался захватывающий вид на градирни и реакторные здания – самые высокие, мощные и величественные сооружения в округе, навсегда изменившие местный пейзаж. Пока мы делали фото, мимо нас промчался местный поезд с распахнутыми настежь окнами, в проходах которого тоже сидели люди. Одни махали нам руками, другие радостно кричали: «Hello!».

Спустившись к маленькому вокзалу, мы вышли к мосту, построенному более ста лет назад, когда Бангладеш был частью Британской Индии. Огромные металлические фермы, выкрашенные в темно-красный цвет, раскинулись над широкой рекой Ганг. Высота моста над водой колеблется от 12 метров в сезон муссонов до 22 метров в засушливое время года.



Шел июль месяц, сезон дождей был в разгаре. Течение реки, к которой мы подошли, оказалось невероятно сильным: мутная вода несла вырванные с корнем кусты и целые деревья. Местные жители в чайной лавке рассказали нам, что во время сильных муссонов река разливается так широко, что сносит

не только деревья, но и небольшие мосты, и дома, разрушая жилища и унося жизни. Плотность населения здесь одна из самых высоких в мире, поэтому большая вода каждый год приносит местным жителям немало бед.

В межсезонье здесь можно арендовать моторную лодку с местным рыбаком, чтобы переплыть на другой берег или просто покататься. Но в период пикового течения подойти к реке было страшновато, не то что плыть по ней.

Мост – местная туристическая достопримечательность, поэтому под ним расположились небольшие «кафе» с каркасом из бамбука, обтянутым тканью или обшитым жостью. Ближе к обеду мы проголодались, и я рискнул попробовать местный плов с пресной лепешкой. Было остро, но очень вкусно, и усвоилось все прекрасно.

Пока мы ели, к уличной лавке подошли несколько полицейских и заказали какую-то непонятную закуску из орехов, специй и других снадобий, завернутых в зеленый лист какого-то растения. Все это подавалось с чем-то белым, похожим на сметану. Мы расспросили продавца, и он объяснил, что это бетель, или «пан», а белое вещество – это гашеная известь.

Пан – традиционный легкий стимулятор, он содержит алкалоиды, которые мягко возбуждают нервную систему, вызывают ощущение тепла и бодрости. Наркотиком не считается, опасен только при злоупотреблении – даже слабее кофеина. Но нам эта штукавина показалась странной, особенно с известью, так что пробовать мы не стали.

Спустя несколько месяцев, когда мы ехали двадцать часов к побережью Индийского океана на новогодние выходные, наш водитель каждые пару часов останавливался и жевал этот пан. Говорил, что он помогает ему не заснуть, и эффект похож на кофе. Но последние два часа пути нам было порой страшновато: дорожное движение в этой стране сумасшедшее, а его глаза предательски слипались. Мы включили музыку погромче и бдительно следили

за его состоянием, чтобы не дать уснуть. Пан временно помогал, но проблему не решал.

Пообедав и вдоволь налюбовавшись мостом и бурным течением, мы двинулись к мечети. По пути нам попался парк с оленями, гостиницей и даже бассейном. Мы осмотрелись, съели пиццу и выпили кофе, сваренный на чистом молоке, и пошли дальше к мечети. По дороге нам встретился местный житель в традиционной одежде. Поговорили с ним. Он одобрительно отнесся к нашему желанию посетить их святыню, а вот про парк отозвался как о «грязном месте», где есть «bad madams» – женщины с низкой социальной ответственностью. Благодаря его объяснениям, нам стало понятно столь настойчивое предложение «массажа» во время его посещения. Больше мы туда не ходили.

Сама же мечеть оказалась грандиозным сооружением с огромным куполом и минаретами. Невероятная атмосфера, цитаты из сур Корана, некоторые – с переводом на английский. Больше всего запомнилась: «Remember God and God will remember you» («Помни о Боге, и Бог будет помнить о тебе»).

Перед входом мы спросили у зрителей, можно ли войти внутрь мечети. Нам разрешили, несмотря на шорты. Но захотев поближе рассмотреть группу учащихся в белых одеждах, нас вежливо попросили не мешать. Извинившись мы отошли, чтобы не отвлекать их от изучения священного писания. Хорошо осмотревшись минут за 15, вышли из мечети обновленными, с невероятной легкостью на душе. И это неудивительно – нам посчастливилось побывать в одной из главных местных святынь.

Был уже второй час дня, сильнейшая жара и влажность создавали эффект сауны, и пришло время возвращаться назад. Примерно час заняла обратная дорога, и как раз на входе нашего городка небо разразилось мощным

тропическим ливнем. Мы быстро заскочили в ближайший дом даже не успев толком намокнуть. Прогулка удалась!

В будущем этот маршрут стал одним из наших самых любимых. Мы часто ходили по нему той же компанией. А когда приезжали новички и просили показать главные местные достопримечательности, нам всегда было что показать.

День сурка и состояние игры

И понеслись дни один за другим. Быстро, незаметно, в суете. Я быстро утонул в работе, тренировках, суете. И вскоре недели и месяцы начали сливаться в один поток, пролетая и незаметно меняясь, подобно временам года в этой стране, где для нас словно лето круглый год.

Первые полгода были самыми яркими: новая работа, интересные люди, жизнь словно с чистого листа. В таких условиях какое-то время купаешься как в ванне с дофамином – мотивация бьет ключом. Но спустя, обычно, месяцев пять-шесть неизбежно приходит выравнивание и спад – всё становится обыденным, рутинным и скучным.

На работе я целый день «выжигал» мозг за монитором и находил утешение в вечерних прогулках и тренировках, в общении с несколькими интересными и близкими по духу людьми. Спорт, общение и движение стали для меня главными отдушинами. Но и все это тоже может надоесть. Как в жизни, так в спорте, чтобы сохранить остроту и удовольствие от процесса, нужно разнообразие, новые впечатления, разрыв привычных шаблонов.

Как-то раз я проснулся с мыслью: «Опять этот день сурка!». С этим нужно было что-то делать – нельзя же позволить жизни превратиться в сплошную рутину и серость.

Утром в 7:00 – выход на работу, в обед – двухчасовой перерыв, в полседьмого – возвращение домой. Потом бегом на тренировку. Плюс бесконечные бытовые вопросы. На выходных тоже часто путешествовали, либо пешком, либо на местном автобусе, тук-туке или поезде. Задуматься даже некогда было – сплошная работа, тренировки и беготня от нехватки свободного времени и острого желания выжать по максимуму и из этого отрезка жизни.

Работа действительно забирает много сил и времени. И как же легко можно затеряться в монотонности будней, когда мы, словно заведенные куклы, вновь и вновь повторяем одни и те же действия. Каждый день становится копией предыдущего... Утро начинается с будильника и спешки на работу, где заранее знаешь, что тебя там ждет. В этой повторяющейся последовательности исчезает вкус к жизни: всё сводится к рутине – дежурное «доброе утро», однообразная работа, механическая суэта, не приносящая ни радости, ни смысла. Вечера у многих часто растворяются в такой же серости: смартфон, бесцельное листание ленты, редкие поверхностные разговоры, бытовые мелочи. И постепенно человек перестает быть личностью, превращаясь в винтик, застрявший в чужом механизме. Жизнь становится механической, лишенной событий, эмоций, впечатлений и смысла.

Со временем я начал ловить себя на том, что перестал ощущать жизнь и замечать простые мелочи вокруг, которые когда-то радовали и наполняли. Моя жизнь стала неосознанной и суетной. Я вновь погружался в «день сурка», включил автопилот. Лёгкость и радость начали уходить. Но жизнь должна быть в радость! Иначе зачем тогда работать и жить? Если не в радость – значит, пора что-то менять.

И тогда я вспомнил – именно состояние игры уже давно помогает мне жить легче и осознаннее, проще и более радостно даже в весьма непростые периоды жизни. Но что для меня значит жить играючи? Это в первую очередь непривязанность и легкое отношение ко всему. Это здоровый пофигизм. Когда

ты воспринимаешь жизнь не как страдание или битву, а как увлекательное приключение. В этой игре главное – не победа, а удовольствие от процесса. Ты перестаешь спешить и лететь сломя голову, а вкушаешь, осознанно проживаешь свою жизнь. Ты ставишь цели, ведь без них легко заблудишься, но понимаешь, что сам путь, сам процесс, гораздо важнее.

Ты расслабляешься понимая, что в игре жизни нет и не может быть победителей. Победа – лишь формальность, иллюзия эго. Настоящий смысл и радость – в том, что получаешь по пути: эмоции, навыки, открытия, опыт.

Появилась задача или трудность? Отлично! Это новый уровень, новый вызов. Решишь – станет интереснее, перейдёшь на следующий этап. Ведь всегда так любопытно, что ждёт впереди. И так хочется жить! Появился новый человек? Прекрасно – целый квест: раскрыть его мир, найти подход, узнать поближе. И загадка: насколько наши пути пересеклись – на минуту, день, месяц, год? А может, мы пройдем бок о бок всю жизнь? Или станем самыми близкими людьми каждый день открывая все новые и новые грани личности друг друга? Везде – сплошная интрига.

Мы знаем это состояние с детства: именно в игре учились смеяться над неудачами, менять стратегию и пробовать снова. Десятки, сотни раз. Так рождается мастерство и легкость. Мы падали сотни раз, прежде чем научились ходить.

Проблемы начинаются, когда мы вместо игры включаем «режим сражения» и сопротивления – боремся с собой, хотим что-то доказать окружающим, пытаемся казаться, а не быть. Находимся в напряжении вместо того, чтобы расслабиться и жить, кайфуя от самого процесса. Сражение выматывает и ломает нас, а непривязанность и игра дают энергию, азарт и желание идти дальше.

Счастливые и разумные люди это понимают. Они играют в жизнь, в работу, в отношения. Сохраняют детскую легкость и превращают любое дело

в приключение. Вносят новые элементы, чтобы было интереснее. Это тот навык, который нужно развивать хоть немного всем нам. И он находится не где-то там в далеком будущем, а здесь и сейчас, в текущий период жизни, там, где мы находимся в данную секунду.

Самое забавное, что в состоянии сражения и в состоянии игры ты совершаешь одни и те же действия – просто придаешь им разный смысл в своей голове. Сражение = стресс, боль, страдание. Игра = лёгкость, радость, счастье.

Игра – это не про равнодушие и не про «идти по головам». У любой игры есть правила: уважение к себе и другим, не вредить, а созидать, улучшать, развивать. Стараться делать счастливее тех, кто рядом. Каждый день самому становиться лучше, прокачивая свои навыки и опыт. Только тогда ты остаешься игроком, а не превращаешься в разрушителя, или просто в беспредельщика. И важно помнить: в этой игре нет сохранений и дополнительных жизней. Жить играючи – совсем не значит быть законченным эгоистом или придурком бездарно прожигающим жизнь. Наоборот, это умение быть добряком, но с кулаками, с уважением – и к другим, и к себе. Это навык учиться жить, меняться, развиваться, ведь без развития ты останавливаешься и не сможешь перейти на новый уровень игры жизни.

Увы, но в суете дней и обилия перемен, я забыл об этом состоянии. И, осознав наступление «дня сурка», поставил себе цель – вернуть лёгкость и непривязанность.

Первое, что я решил сделать, – начать жить осознаннее и уделять больше внимания простым мелочам вокруг. А еще душа в таких случаях серости и монотонности, часто требует путешествий.

Неделя в Индии

Как раз подходил к концу священный для мусульман всего мира месяц Рамадан. В Бангладеш это время завершается несколькими официальными праздничными выходными. Мы с другом задумались, как провести их интересно и с пользой. К океану и пляжам душа не лежала, шумные мегаполисы тоже не манили. А вот прикоснуться к древнейшей индийской культуре – пусть даже совсем немного – хотелось искренне.

Взяв несколько дополнительных дней отпуска, мы решили посетить два знаменитых священных города – Харидвар и Ришикеш, расположенных у истоков великой реки Ганг. А на закуску мы оставили себе Муссури, уютный городок в предгорьях Гималаев на высоте 2000 метров.

На карте расстояние между Даккой и Дели казалось небольшим, но перелёт занял почти три часа. Нас встретил современный и удобный аэропорт, разительно отличавшийся от того, что мы видели в Дакке. Выйдя из здания, сразу увидели вход в метро – как раз то, что нам было нужно.

Мы решили прочувствовать жизнь местных жителей и пользоваться в основном общественным транспортом, а такси брать лишь в крайних случаях. Кроме того, это значительно дешевле. Метро оказалось не менее современным и красивым, чем аэропорт. Всё было предельно понятно, а если возникали вопросы, местные охотно помогали. К счастью, почти все они говорили на вполне понятном английском.

После Бангладеш нам показалось, будто мы оказались в совершенно другом мире. Мужчины и женщины ходили в привычной для нас одежде, лишь немногие были в традиционной. Было забавно наблюдать в метро трёх девушек сидящих рядом: одна – в коротких облегающих шортах, другая – в индийском сари, третья – в мусульманском наряде. Такое, пожалуй, можно увидеть только в Индии – стране, где современность, традиция и религия мирно уживаются рядом, буквально на расстоянии вытянутой руки.

В Дели мы решили не задерживаться и сразу отправились на автовокзал Kashmiri Gate. Доехали туда за час на метро и разыскивая «удобства» сильно удивились: на одной из дверей уборной значилось «Neutral gender» – для нейтрального пола. Ничего подобного мы раньше не видели! К слову, он оказался закрыт, и мы лишь с улыбкой переглянулись: ну и хорошо, что не пришлось увидеть, кто туда ходит (ну и хорошо, что не увидим местных извращенцев). Вот вам и древняя культура Индии!

Найдя нужный перрон, мы сели на автобус до Харидвара. Автобус был старенький, непривычно широкий и с поцарапанным во время дорожных столкновений кузовом. Сиденьями в формате «4+2», что лично я видел впервые. Зайдя последними, мы устроились на задних местах – самых «весёлых», как выяснилось. Подвески, похоже, не было вовсе: нас подбрасывало даже на ровной дороге, а на выбоинах подпрыгивали сантиметров на двадцать. Выехали мы около девяти вечера и надеялись немного поспать в пути, но увы... Сон оказался невозможен.

Как позже выяснилось, есть комфортабельные и более быстрые автобусы подороже, а есть вот такие, бюджетные и совсем нескучные. Зато эти почти восемь часов качественного вибро-ударного массажа мы запомнили на всю жизнь.

В Харидвар мы прибыли к четырём утра, проведя в дороге почти сутки. Но на удивление чувствовали себя вполне бодро. Жилье заранее не бронировали, поэтому, немного поискав гостиницу и не найдя подходящего варианта, решили подождать рассвета. Тем временем отправились к реке Ганг – к одной из главных святынь Индии в этом священном месте.

Мы шли по темным извилистым переулкам, почти не встречая людей. Прохладный воздух бодрил, отчего по телу периодически проходили волны дрожи. И каково же было наше удивление, когда, спустившись к реке, перед нами, словно из другого мира, возникли толпы людей на набережной, яркие

огни, пение ведических мантр из больших динамиков. Тысячи паломников совершали омовения в холодной воде. Всё это – в четыре часа утра!

Как оказалось, согласно древнему преданию, окунувшись в священную реку с правильным настроением, человек смывает с себя многие грехи, неудачи и даже болезни. А если сделать это на рассвете в особые дни лунного цикла, прочитав специальные молитвы, то эффект усиливается многократно.

В воде были люди всех возрастов – мужчины и женщины. Повсюду шла бойкая торговля религиозной атрибутикой, сосудами для святой воды и, конечно же, чаем с закусками.

Купаться сходу не решились, дожидаясь восхода солнца, а вот от вкуснейшего индийского чая на молоке не отказались. Мы выпили минимум по пять чашек, заедая какими-то вегетарианскими чебуреками. Мясо и алкоголь в этом городе не продаются, поэтому еда была хоть и острой и вегетарианской, но очень вкусной и сытной.

От сладкого горячего чая по телу разлилось приятное тепло, появились силы. И как раз пока завтракали, взошло солнце. Пришло время и нам стать не просто туристами, а паломниками.

Вода в реке была чистой и прозрачной, а течение – очень сильным. Вдоль берега стояли поручни, чтобы людей не унесло. На мостах висели цепи – на случай, если кто-то всё-таки преодолеет ограждение или банально где-нибудь свалится в бурное течение реки.

Спустившись по ступенькам к воде, я, следуя совету местного паломника, прочитал мантру «Ом Намах Шивая», сложил руки в жесте «Намастэ» и окунулся. Течение действительно сносило, и чтобы нырнуть с головой, приходилось крепко держаться. Вода была холодной, но холод не обжигал, а освежал и бодрил. Вся усталость и сонливость улетучились мгновенно, на душе стало легко и светло – сложно описать словами, но ощущения были

невероятно приятными и окрыляющими. Словно чище стало не только тело, но и душа.

Вокруг находилось много паломников в одеждах разных религиозных традиций, а также садху (отшельники) в оранжевых одеяниях. Они медитировали и перебирали четки, читая молитвы и мантры. Атмосфера царила самая чистая и возвышенная из всех, что мне доводилось испытывать. Душа пела, а сердце радовалось.

Нагулявшись и накупавшись, мы заселились в недорогую гостиницу для паломников. Самым забавным оказались обезьяны, которые лазали по балконам и воровали развешанную для просушки одежду и все, что лежало без присмотра. Они утащили и моё полотенце, но, похоже, оно им не понравилось – протащили пару метров и бросили. Зато на нашем балконе периодически появлялись новые «трофеи» – то нижнее бельё, то футболка. Мы их аккуратно собирали и складывали в коридоре возле двери нашего номера.

В Харидваре мы провели два дня, а затем пешком отправились в Ришикеш – международную столицу йоги. Расстояние было в районе 30-35 км. Решив срезать путь, мы свернули в какой-то заповедник и через час ходьбы по тропе увидели постройки, огороженные заборами под электричеством. Это насторожило – и не зря: оказалось, здесь обитают дикие животные, и зона закрыта для свободного посещения. К счастью, мы встретили только буйволов, обезьян, варанов и косуль, а на выходе объяснили охране, также находившейся за высоковольтным забором с ружьями на плечах, что заблудились. Те покачали головами в свойственной индийцам манере, предупредили, что в следующий раз задержат, и сказали, что нам очень повезло – здесь водятся и тигры. Узнав это, по телу пробежал холодок и мы, попрощавшись с добрыми военными, поспешили поскорее уйти подальше от этого места.

Ришикеш показался менее шумным, но людей и достопримечательностей там было множество. Русскую речь тоже можно было услышать довольно часто. Повсюду – духовные центры, школы йоги, ашрамы известных индийских святых и учителей. Красивейшая и большая скульптура Шивы, возле которой вечерами проходят красочные духовные церемонии поклонения Ганге.

За двое суток мы обошли не только весь город, но и окрестности. Нашли два водопада в горах. Под одним из них был природный бассейн, где можно было искупаться и встать под падающий с высоты поток воды. Это был мощный, бодрящий массаж – одно сплошное удовольствие!

Пробыв в Ришикеше пару дней, мы поехали в горный курорт Муссури находящийся в предгорье Гималаев. Там мы вдоволь нагулялись по горам с ощущением, что находимся где-то в Европе, а не в Индии. Это был уже чисто туристический город, не для паломников, но место оказалось чудесным: шикарная природа, красивые пейзажи на горы и, как и везде в Индии, добродушные и общительные люди.

Наше недельное приключение получилось насыщенным и ярким. Где-то мы были просто туристами, а в какие-то моменты – настоящими паломниками, ищущими не только новых впечатлений, но и духовного опыта. Если мои планы сбудутся, и я вернусь в эти святые места с более глубокой целью, то обязательно расскажу о полученном опыте и путешествии подробнее и в деталях. Но это будет уже совершенно другая история. А эта книга немного о другом...

Спустя месяца полтора после Индии мы с другим коллегой полетели в Малайзию – в Куала-Лумпур и на остров Лангкави за пляжным отдыхом. Путешествие вышло интересным, было здорово, но... почему-то совсем не зацепило. После Индии с её красками и духом всё показалось каким-то лишенным глубины, что ли. А может, я просто начал уставать от обилия

впечатлений, с помощью которых я тщетно пытался разнообразить свою жизнь.

А вот и бабочка...

Спустя примерно полгода работы, практически каждое утро некая внутренняя сила начала пробуждать меня где-то в районе 4-х утра. На удивление, сонливости не было – чувствовал я себя прекрасно. Сколько ни пытался уснуть снова – не получалось. Но с каждым новым днем усиливалось ощущение какой-то вязкости рутины и непонятной мне незавершенности, словно мне нужно было что-то сделать, закончить начатое. Догадок не было вообще никаких. Поэтому, проснувшись, я, обычно, выпивал чашку чая, надевал кроссовки и шёл наматывать круги по нашему спящему городку.

Я гулял бесцельно, прислушиваясь к пению сверчков и птиц, уже чувствующих приближение рассвета. Люди в это время встречались редко, окна домов были тёмными – все ещё спали. Лишь военные, отстоявшие ночь в карауле, с автоматами наперевес, удивлённо и устало махали мне рукой в добродушном приветствии.

Одним утром, я, после пробуждения, поднялся на крышу дома, чтобы помедитировать и сделать зарядку. Расстелив коврик, сел, скрестил ноги, и сосредоточился на дыхании. И тут же мне вспомнился сон, приснившийся перед пробуждением.

Лето. Ярко светит солнце, время ближе к полудню – оно почти в зените. Дует горячий сухой ветер. Мне лет семь-восемь, я совсем ещё мальчишка, который радостно и беззаботно бредёт по извилистой тропе ведущей через поля и леса из далёких летних каникул в деревне у родственников. На голове кепка, на ногах шлёпанцы. В руке – сачок и стеклянная банка с крышкой. Я иду всё дальше и вскоре понимаю, что заблудился...

Вдруг вижу перед собой красивую поляну, усыпанную яркими цветами. В центре стоит большой вековой дуб. Я захожу в его плотную тень и сажусь на траву наслаждаясь прохладой и красотой вокруг. Мне немного тревожно – я не знаю, куда идти. Кругом стрекочут и прыгают кузнечики, порхают стрекозы, трудолюбивые пчёлы собирают нектар, а муравьи снуют туда-сюда, строя свои муравейники. Это место наполнено летними ароматами и кипящей жизнью. Спокойная летняя природа вокруг мгновенно успокаивает меня. Наслаждаясь ароматами и с присущей детям способностью отвлекаться, я совсем забываю, что один и заблудился.

И вот я замечаю бабочек, порхающих с цветка на цветок. Их нежные крылья играют в солнечных лучах. Одна из них особенно мне приглянулась. Я аккуратно ловлю её, стараясь ничем не навредить, и опускаю в банку, закрыв крышку. Некоторое время она отчаянно бьётся внутри, пытаясь вырваться на свободу. Но тщетно. Вскоре бабочка устаёт и покорно садится на стеклянное дно, словно смирившись с судьбой, – и даёт мне возможность как следует её рассмотреть.

Я смотрю на неё, будто зачарованный. Несколько минут любуюсь ею, наслаждаюсь ее хрупкой красотой и изящным узором крыльев. И вдруг приходит понимание: я должен дать ей свободу, позволить улететь, иначе она погибнет без воздуха. Ведь она абсолютно свободна, и ее природа – лететь туда, куда хочется и жить так, как она пожелает.

Я открываю крышку. Бабочка выпорхнула, и я, протянув руку, машу ей на прощание. Она делает в воздухе несколько кругов, разворачивается и неожиданно садится мне на тыльную сторону ладони. Она выбралась на волю, но вернулась. Шевелит усиками и слегка помахивает жёлтыми крылышками, будто прощаясь, а затем снова взлетает, чтобы сделать прощальный круг прямо надо мной. Я провожаю её взглядом, и вскоре она улетает, но продолжает кружить в вышине, словно указывая мне путь. Я иду

в ту сторону и выхожу на тропинку, ведущую как раз туда, куда нужно. Бабочка указала мне дорогу...

Сидя в медитации на крыше, в мыслях у меня мелькали образы из сна, но где-то в глубине души меня не покидало чувство предвкушения – будто что-то важное должно вскоре со мной произойти.

Я медленно дышал, пытаюсь собрать воедино тот пазл из бабочек в двух моих снах. Что все это может означать? Это игры судьбы, никак иначе. Развязка обязательно будет, нужно лишь открыть глаза пошире и внимательно смотреть на мир вокруг. Иначе так можно пропустить что-то интересное.

Вечером этого же дня, я вышел на свою уже ставшую привычной прогулку с планом отходить 10 км. На улице царил знойная жара, а фонари заливали наш городок ярким белым светом. Люди гуляли, общались, занимались спортом. В наушниках у меня играли различные песни с настроением солнечного лета, теплого моря и желтого песка.

Начав вырабатывать у себя навык более осознанной жизни, я стал переводить внимание сначала на движение тела: ощущая каждый шаг, каждый вдох и выдох, положение в пространстве. Затем – на мир вокруг. И словно заново открыл его для себя. Казалось бы, привычные места, мимо которых я проходил уже сотню раз, ожили, наполнились красками, оттенками. Многие детали я словно видел впервые. Трава стала зеленее, дома выше. Освещение фонарей наполняло пространство вокруг объемными тенями проходящих мимо людей, растущих вдоль дороги деревьев и возвышающихся высоко в темное небо домов. Я поднял голову вверх: несколько далеких звезд едва пробивались сквозь заполненное искусственным светом пространство. Самая обычная и привычная атмосфера казалась более глубокой и живой.

Довольно быстро я заметил, как настроение выравнивается, а на лице появляется легкая улыбка. В голове вместо хаоса мыслей воцарились

спокойствие и ясность. Мир оживал, оживал я, а моя жизнь вновь стала наполняться красками, объемом и глубиной. А всего-то и нужно было – вернуться в реальность из постоянного погружения в собственные мысли, планы и прочее мыслеблудие.

Я перевёл взгляд на людей. Ненавязчиво, не привлекая внимания, начал подмечать детали: кто во что одет, какие эмоции на лицах, какой взгляд. Старался уловить едва заметные нотки грусти, усталости, радости или накопившегося стресса. И вокруг открылась целая вселенная, которую, казалось, можно познавать бесконечно.

Под ногами – идеально ровный, недавно уложенный асфальт, к которому надежно цепляются кроссовки с каждым неспешным шагом. Вдруг вижу мужчину на роликовых коньках – ему явно больше пятидесяти. Он едет тяжело, ноги заваливаются внутрь: сразу видно, что новичок. Но всё же движение постепенно начинает получаться. Возникает уважение: в таком возрасте впервые решиться встать на коньки – за это хочется пожать ему руку. Я показываю большой палец вверх в знак одобрения. На его лице видно напряжение от тяжести освоения нового навыка, но он улыбается в ответ и благодарит.

Людей вокруг полно: кто-то мило беседует в небольшой компании во время прогулки, либо сидя на одной из лавочек стоящих вдоль дороги. Другие активно гуляют в одиночестве в различном темпе, который точно задается любимыми песнями, звучащими в больших наушниках на их голове. Встречаются и пары влюбленных спокойно гуляющих взявшись за руки. Их глаза наполнены теплым чувством, на счастливых лицах искренние улыбки и кажется, что я слышу, как их сердца бьются в унисон.

Среди всей этой толпы я неожиданно выделил одну девушку. Она занималась вечерней пробежкой, но темп был для неё явно высоким – дыхание сбитое, рваное. Сразу было видно, что бег для нее – занятие новое. Стройная,

в легкой спортивной майке, черных спортивных облегающих штанах. Она улыбнулась, пробегая мимо, и слегка кивнула в знак приветствия. Я поздоровался в ответ поступив таким же образом.

Я знал, как ее зовут и раньше замечал – и на пробежках, и в автобусе по дороге на работу, и в офисе иногда пересекались. Она мне сразу приглянулась, но ничем особенным не зацепила. Стройная, миловидная, лет 25, может немного старше. Единственное, что я фоном отмечал, – достаточно частую, как мне казалось, смену цвета ее волос и образов. И всё. Никаких особых влечений и зацепок.

Но я ошибался, нужно было просто к ней немного присмотреться, а не смотреть словно сквозь нее. Если взгляду зацепиться за какую-нибудь ее отличительную черту, то тогда точно откроется много интересного. Недаром многие творческие люди говорят: оживает то, на что обращаешь внимание.

В этот раз я увидел ее словно впервые. А в тот момент, когда она пробежала мимо меня, я обернулся, глядя ей вслед: ее светлые волосы были завязаны в хвостик, который ритмично раскачивался в такт бегу. А на шее, как мне показалось, мелькнула татуировка бабочки – почти такая же и на том же месте, как в моём сне в самолете. Я не смог разглядеть в деталях – освещение было слабым, но интерес возник в то же мгновение. Я совсем не сторонник татуировок, скорее даже наоборот, но это был особый случай.

Мир на секунду словно стал ярче: капли пота на её разогретой коже, движение ее волос, мягкий ритм музыки в моих наушниках – всё слилось в одну целостную яркую картину. Восприятие обострилось ещё сильнее. Внутри что-то переключилось.

Теперь предстояло выяснить, что же у неё там на шее. Почему-то я был уверен – это бабочка. Это просто должна была быть она. Я даже не допускал, и не хотел допускать, других вариантов.

Спустя минут 20, увидев, как она идет на встречу, восстанавливая дыхание после пробежки, я подошел к ней и завел непринужденный разговор о спорте и приятном вечере. Спросить напрямую о тату я не решился, рассмотреть как следует тоже не удалось. Но когда мы попрощались и она развернулась, уходя, ее волосы слегка качнулись, и, присмотревшись, я увидел одно маленькое крылышко. Сомнений больше не оставалось – это была именно бабочка и точно в том же месте, как и в моем сне.

В голове тут же произошел взрыв: «Всё неслучайно! Сон был не просто так! Вот она – новая героиня в моей игре жизни».

Я был в полном восторге от происходящего. Жизнь заиграла новыми красками. Пазл начал складываться. И с этого вечера эта девушка стала объектом моего самого искреннего интереса.

Возникшая картина в голове тут же показалась отличным сюжетом для истории, которую нужно записать и увековечить. Но ей требовалось развитие – нужно было узнать эту девушку поближе. А зайдя домой, я, помимо своей воли, ведомый каким-то внутренним подсознательным стимулом, сел за ноутбук, и за пару часов у меня уже было начало. Оно жаждало продолжения...

ЧАСТЬ II. ИГРА И СБЛИЖЕНИЕ

Простое утро среды и... бабочка

Началось самое обычное утро – очередной день моей рабочей недели на строительстве АЭС в далекой и чужой стране, за тысячи километров от дома. Выйдя из подъезда, я сел в рабочий автобус и привычно оглядел пассажиров. Сонные, немного уставшие лица: кто-то смотрел в окно, кто-то уткнулся в смартфон, кто-то просто ждал начала трудового дня. Мимо одних я прошёл молча, другим улыбнулся, и в ответ получил несколько таких же тёплых улыбок. На сердце стало светлее и радостнее. Казалось бы, мелочь, а может сделать утро гораздо более живым.

Устроившись в мягком кресле и направив на себя прохладный поток кондиционера, я расслабился. Вместо того чтобы привычно погрузиться в телефон, я осознанно осмотрелся вокруг. На улице достаточно приятное утро с солнечным настроением. В автобусе наоборот – грустные и усталые лица коллег создают пасмурную атмосферу. Сердце сжалось от созерцания этой мрачной картины. А все потому что и я часто бываю таким же и мало чем отличаюсь от всех окружающих.

Когда я это осознал, мне стало страшно – страшно вновь потеряться в пустом дне сурка, способном поглотить целую жизнь. Ведь когда живешь на автомате, дни пролетает незаметно. А, если это еще и серые дни?! Раз и промчался еще один, неделя, месяц, год... Так может промчаться вся жизнь!

Нет, так я не хочу. Так не должно быть! Не хочу быть роботом – хочу быть Человеком, который живет настоящей жизнью, созидает, любит и глубоко чувствует мир. Хочется быть живым, полным вдохновения, а не умереть еще при жизни, так и не осознав этот бесценный дар.

А простая улыбка и дружелюбие, которыми мы только что обменялись с коллегами, уместны почти всегда. Поделившись радостью, добрым взглядом

или шуткой, можно легко получить в ответ ещё больше или сделать чей-то день светлее. Это особенно важно, когда работаешь с «мёртвыми» компьютерами и механизмами, занимаясь делом без какого-либо творческого начала. А в чужой и далекой стране без подобных мелочей жизнь и вовсе может стать невыносимой ношей.

«Хорошее начало дня», – подытожил я свои размышления и улыбнулся вошедшему коллеге. Однако выражение его «кислого» лица не изменилось. Он даже посмотрел на меня с раздражением, а может, с удивлением. «Всякое бывает», – подумал я. – «Может, не выспался, может устал». Люди разные, и некоторым беспричинно счастливый человек может доставить дискомфорт. Ну, это их проблемы.

К слову, у нас в офисе небольшая часть сотрудников была со слегка отмороженным и надменным лицом «клином». Они практически ни с кем не здоровались. Один мой коллега сначала тоже очень удивился такому поведению, а потом подшучивал, что это такая часть корпоративной этики и нужно не обращать внимания на такие мелочи. Подобного я раньше нигде не встречал. Но в целом люди вокруг были отличные, каждый со своей жизненной историей, многие в душе настоящие авантюристы и достаточно интересные люди. И это даже не удивительно, ведь просто так в такие страны, еще и за тысячи километров от дома, не приезжают.

Через несколько минут в автобус вошла она – та самая девушка с татуировкой бабочки на шее (если меня тогда не подвело зрение). В последнее время я обращал на нее все больше внимания. Не мог иначе – какой-то едва уловимый внутренний стимул руководил мной, не спросив моего согласия. И я доверился ему в ожидании чего-то интересного. Мне нравилась эта игра, которая добавила новых красок в мою жизнь.

Алина (*имя изменил*) не вошла, а грациозно влетела, подобно той самой бабочке на ее шее, и села в паре сидений впереди, рядом с коллегой. Перекинувшись с ней несколькими фразами, вскоре сделала такое же серьезное лицо, как у всех, и погрузилась в виртуальный мир своего смартфона. Включился «зомби-режим», как я шутливо называю это состояние, в котором, к собственному сожалению, и сам еще бываю слишком часто.

Вспомнив о решении быть осознаннее, я взглянул на оттенок её блестящих и аккуратно уложенных волос, которые она время от времени поправляла рукой. Их цвет за последние два месяца менялся раз пять, а то и больше. Сначала она была брюнеткой, затем это были рыжеватые яркие оттенки, которые с каждой новой окраской светлели, постепенно переходя в блонд. Нынешний светлый тон, на мой взгляд, подходил ей больше всего. Одежда, цвет кожи, форма лица и волосы сливались в единую гармоничную картину. Чувствовалась целостность, а не хаос.

Позже я написал ей об этом в виде ненавязчивого комплимента. Ей, хоть и было приятно, но нынешний цвет казался ей «блеклым и не таким ярким».

На самом деле она так часто меняла образы, что я не успевал прочувствовать один, как передо мной был уже другой. Это взрывало мой логичный и последовательный мужской мозг! Как говорится, клиент созрел, предохранители перегорели – можно брать голыми руками.

Сегодня она была темненькой, через несколько недель – рыженькой, а спустя еще месяц уже плавно переходила в блондинку. Естественно, менялась и одежда, и общее эмоциональное состояние. Для стабильного, последовательного мужского мозга она была ребусом в квадрате и сплошным междустроцием.

Приехав на КПП, мы вышли из автобуса. Она шла впереди. Немного ускорив шаг, я догнал её, и мой взгляд привлекли завязанные в бантик и качающиеся завязки её рубашки. Мне неожиданно захотелось дёрнуть за них

и развязать. Разумеется, я сдержался, хоть и с трудом, и, поравнявшись с ней, использовал это как предлог для небольшого разговора.

Похоже, она была не в настроении и, слегка съязвив по поводу моей наблюдательности, шутливо намекнула, что утром лучше выпить кофе, чем забивать голову подобной ерундой. Немного пообщавшись в игривой форме на тему предпочтений в кофе, мы поспешили к нашему автобусу уже прошедшему досмотр на КПП и готовому продолжать движение.

По пути мне повстречался наш старший коллега, с которым мы недавно путешествовали в Малайзию и сейчас стал невольным свидетелем нашего диалога. Он показал большой палец вверх и сказал, что мы хорошо смотримся вместе, и что она – хорошая девушка.

Я усмехнулся:

– Да, хорошенькая. А вот хорошая ли – не знаю.

– Так узнай, – парировал он.

Я рассмеялся:

– Ладно, подумаю над этим.

Хотя, по сути я уже этим и занимался.

И действительно, мне было интересно узнать, какая она как личность. Чем живёт, почему у неё часто такое грустное, серьезное лицо. Почему-то я был уверен, что за этой маской невозмутимости скрывается эмоциональная, нежная, творческая и ранимая натура. Возможно, сейчас накопилась усталость – от работы, от жизни. Или наскучили бесцветные будни. А может, ей просто одиноко. Или, как это часто бывает, ее сердце разбито кем-то или чем-то в прошлом. Было заметно, что её что-то тревожит. И это интриговало куда больше, чем если бы она была открытой и понятной. Я начал увлекаться не

только предысторией (*сон*) моего интереса к ней, но и загадкой, которую она хранила в себе.

Я не знал истинных причин ее грусти и, возможно, так и не узнаю. Но она мне по-настоящему нравилась – в ней было нечто таинственное, что неотвратимо тянуло к себе. Логика и жизненный опыт подсказывали: вряд ли между нами может сложиться что-то серьёзное – уж слишком по-разному, как мне тогда казалось, мы смотрим на мир. Но вопреки голосу разума я чувствовал другое. В её глазах временами проскакивал огонёк – живой, искристый, немного дерзкий. Тот самый дух авантюризма, что всегда был близок моему сердцу. И мне хотелось лишь одного – узнать её ближе, подружиться, открыть настоящую. А что будет дальше – одному Богу известно.

Дело в том, что я твердо убежден: самые важные повороты в нашей судьбе происходят по Высшей воле. Особенно тогда, когда мы доверяем внутреннему руководству – тихому голосу интуиции, подсказкам души. В такие моменты эго, стремление все просчитать и собственные желания отступают на второй план. Мы перестаем бороться с течением жизни и позволяем ей вести нас своим путем. И если чему-то суждено случиться, оно обязательно случится, независимо от того, хотим мы этого или нет. Поэтому лучше расслабиться, жить легко и играючи, принимая каждый новый день таким, какой он есть. И будь, что будет. Мой долг и желание – сделать следующий шаг. А результат уже в руках Всевышнего.

И кто знает, зачем пересеклись наши пути? Зачем мне приснился тот сон, после которого я уже не мог пройти мимо? Может, она и правда станет прообразом героини моей книги? А может, за всем этим скрывается нечто большее?

Или же всё останется как есть: просто девушка с грустным лицом, татуировкой бабочки на шее и часто меняющимися образами. Будем иногда

пересекаться, здороваться, обмениваться парой слов – и расходиться каждый своей дорогой. Зависит ли это от нас? Или всё уже давно решено за нас? Как в стихе Омара Хайяма – одного из моих самых любимых мудрецов:

...Смертный, полный гордыни, ты просто смешон!

Ты для каждого шага находишь причину –

Между тем он давно в небесах предрешен.

Я не знаю, так ли это. Но знаю точно одно: нужно учиться чаще поступать по велению сердца. Не из бурных эмоций и зашкаливающих гормонов, не из холодной логики ума, а из тихого голоса, идущего из самой души.

Но, как минимум, она уже вдохновила меня написать эти строки и вернуться к любимому хобби – свободному выражению мыслей в простой и искренней прозе.

Теперь осталось лишь одно – понять, что она думает обо всём этом. И захочет ли хоть немного приоткрыть ту завесу, за которой скрывается ее уникальный внутренний мир – тот самый, что так ярко проявляется в переменчивой внешности, взгляде, жестах, в ее манере молчать, грустить и говорить...

А будет ли продолжение? Сомнения...

У меня было несколько вариантов развития событий. Я мог бы красиво, но фальшиво, разыграть роль и попытаться соблазнить эту девушку, чтобы потом описать романтическую линию. Но поступить так было бы подло и могло больно ранить ее сердце. А мои правила игры уже давно не позволяют так относиться к людям.

Я решил быть предельно искренним – дать ей прочесть только что написанный текст и рассказать о возникшем желании сделать её прообразом

героини книги. Конечно, нужно было постараться вызвать у неё дополнительный интерес. И именно так я хотел продолжить эту игру.

После нескольких комплиментов по поводу её нового образа я написал ей сообщение:

– «Алина, а насколько силен твой дух авантюризма? Как думаешь?»

– «На все тысячу процентов! Я всегда рада новым приключениям...», – незамедлительно ответила она.

– «Понял тебя. Пришла мне в голову одна интересная идея. Если решусь и сложу пазлы, то обязательно поделюсь вечером».

– «Заинтриговал... буду ждать...»

До конца рабочего дня оставался час. Я спокойно закончил все дела и, как обычно, заварил чашку ароматного чая «Масала» с молоком – пряного и тёплого. Он помогал мне сосредоточиться и одновременно расслабиться.

Откинувшись на спинку кресла, я на мгновение отключился от внешнего мира. А стоит ли вообще так поступать? Ввязываться в эту авантюру? Поймёт ли она меня правильно? Не обидится ли? А может, наоборот, это польстит и обрадует её?, – вопросы крутились в моей голове.

Сомнения возникали сами собой, плавно сменяя друг друга, словно волны, накатывая и откатываясь обратно вглубь сознания. Волнение то нарастало, то уходило. Пока что мне нравились эти качели – они помогали раскачать ум, застрявший в привычных шаблонах.

Погрузившись в ситуацию, я почувствовал, как организм отозвался выбросом адреналина. Подняв руку, я заметил, как дрожат пальцы – не от холода, а от внутреннего волнения, от нахлынувших эмоций. Все внутри кипело. Острота переживаний захватила меня, и я понял: пути назад нет. Я

знал — лучше сделать и пожалеть, чем не сделать и жалеть. Решение было принято.

Нажав на клавиатуре «Ctrl+P», я отправил на печать несколько страниц текста с набросками сюжета. Чувство новизны переполняло меня — никогда раньше я не поступал подобным образом.

И вдруг на третьей странице принтер, исправно работавший месяцами, впервые «зажевал» бумагу. Как так? Он же ежедневно печатает десятки страниц без единой осечки. Просто совпадение? Или...? — пронеслись мысли в моей голове.

Я был озадачен. Может, это проверка — насколько я уверен в своём решении? Или знак: ещё не время? А может, и вовсе не стоит этого делать?

Я не выдержал и нервно рассмеялся, слегка разрядив напряжение. Коллега помог вытащить две застрявшие страницы. Всё-таки я довёл печать до конца. Сложив страницы в файл, я аккуратно согнул их пополам и решил: отдам ей сегодня, по дороге домой. Почему-то я был уверен, что её это заинтересует. А иначе и не могло быть! Если бы её подобное не зацепило, то это был бы точно весьма тяжелый случай и тогда не было бы смысла ввязываться в эту авантюру.

Она вошла в автобус, когда я уже сидел внутри и непринужденно беседовал с другом, только что вернувшимся из отпуска. Я взглянул на нее, наши глаза встретились. По выражению ее лица я сразу понял: сейчас не время, лучше не подходить. Пространство вокруг нее будто искрило, было напряженным, словно наэлектризованным. Заканчивался последний рабочий день недели, и я без труда распознал в её взгляде сильную усталость.

Опыт работы в смешанных коллективах давно научил меня читать такие сигналы — уставший женский взгляд и всё, что за ним может последовать. Обычно я воспринимал это спокойно, даже отстраненно. Но в этот раз было

иначе. Впервые я почувствовал нечто вроде душевной боли, тихое сопереживание, которое трудно было игнорировать. Психологи называют это эмпатией – чувством, которое часто формируется у тех, кто и сам в прошлом испытал немало боли, сумел её принять, проработать и теперь с открытым сердцем воспринимает мир.

Но я был на сто процентов уверен: она не в духе, ее что-то тревожит, и вряд ли мой посыл был бы понят правильно. На волне негативных эмоций она могла бы отправить меня куда подальше – всерьез и надолго, туда, где мне совсем не хочется быть...

Я решил подождать – но не просто выжидать, а заодно проверить ее слова насчет «1000% духа авантюризма». Я знал, что на деле означают эти слова, не раз сталкиваясь с подобными людьми. Будь он у неё на самом деле, она бы из-под земли достала меня из интереса к тому, что я хотел ей предложить. Это добавляло остроты ожиданию.

Да, я прекрасно понимал: даже если она не решится его проявить, я в любом случае выжду несколько дней и сделаю следующий шаг сам. Я просто не мог допустить столь скорого окончания этой истории, которая так интересно началась и не должна была так глупо закончиться.

Но дух авантюризма не проявился. Не было и случайной встречи для прямого общения. Возможно, ей было просто не до этого. Я не знал детали и мог только строить догадки.

Тем не менее я решил немного выждать, надеясь на встречу в выходные где-нибудь в городке. Я мог бы и написать, но у меня есть привычка решать важные вопросы лицом к лицу, с возможностью взглянуть человеку в глаза. Писать – только в самом крайнем случае.

Летний ливень и простые радости жизни

Жаркий и влажный июнь приближался к концу. В Бангладеш в это время – сезон муссонных дождей. Чаще всего это кратковременные, но обильные ливни. Очень тёплые и под ними, при желании, можно с удовольствием прогуляться, вспомнив беззаботные годы детства.

В то далёкое время прогулка под летним дождём всегда дарила массу ярких эмоций. Но мы повзрослели, и теперь у нас совсем другие, «взрослые» удовольствия. А внутренний ребёнок – неотъемлемая, но забытая часть нашей личности – плачет, страдает и мучается от того, что его оставили без внимания. Всё бы ничего, но это лишает нас настоящих радостей и глубинного ощущения счастья.

Мы разучились радоваться простым вещам – вернее, нас словно целенаправленно подсадили на другое. Общество потребления заставило нас искать счастье совсем в другом. Теперь нам подавай айфоны, алкоголь, сериалы, горы вещей и отупляющую «ленту» с видеосиками. Все это дает лишь краткий суррогат радости, ненадолго заглушая внутреннюю пустоту, но в итоге лишь усиливая её в разы.

Мы постепенно забыли, каково это – получать удовольствие от теплого разговора с другом, от запаха свежего хлеба, от прогулки под дождем или от рассвета, встреченного с радостью и блеском в глазах. Эти радости не продаются и не требуют лайков, их нельзя упаковать в коробку или подписать логотипом. Они слишком просты и бесплатны и поэтому невыгодны для тех, кто зарабатывает на наших слабостях.

Мы превратились в идеальных потребителей в обществе, сошедшем с ума от жажды потребления. Покупай, потребляй – и... умри на куче барахла, обменивай жизнь на вещи – именно этому во многом учит современный мир потребления. И мы, сами того не замечая, втягиваемся в эту гонку – за новым гаджетом, за «идеальным» образом жизни, за одобрением чужих глаз. А пока

гонимся за этими суррогатами счастья, пустота внутри только растёт, внутренний мир деградирует, а годы уходят безвозвратно...

Простые, живые радости давно перестали нас волновать. И это, пожалуй, самая горькая правда о взрослении и о взрослой жизни. Поэтому иногда так полезно остановиться и задать себе вопрос: "А когда я в последний раз искренне радовался чему-то простому и бесплатному?"

Да, ежедневная работа и борьба за место под солнцем могут истощать, делать нас тревожными, зашоренными и даже черствыми. Но ведь всегда находятся люди, которые в тех же обстоятельствах не только сохраняют, но и умножают любовь к жизни, энтузиазм и радость от каждого дня. Значит, дело часто не в самой работе и жизни как таковой, а в нашем отношении к ней, в точках опоры, целях и образе жизни. Таких людей я встречал много раз – и каждый раз они напоминали, что внутренний свет можно беречь и приумножать, даже если вокруг шторм и мрак. Мне очень хочется быть одним из них, хотя иногда кажется, что путь к этой цели еще долгий: слишком часто я уходил от нее в разные стороны. Но чем яснее я понимаю, к чему стремлюсь, тем крепче желание идти дальше – и тем легче становится дорога, а жизнь все более наполненной и интересной.

В эти выходные как раз был один из тех дней, когда сильные тропические ливни шли один за другим, лишь на некоторое время беря перерыв. А затем вновь небо взрывалось дождем и громом с новой силой. Я сидел на балконе и смотрел на миллионы тяжелых капель падающих с неба, затянутого плотными темно-синими облаками. Шум дождя успокоил не умолкающий ни на мгновение внутренний диалог. Неторопливое созерцание происходящего приносило глубокое, почти медитативное удовольствие.

Когда начинался очередной ливень, на улице было много людей, но в считанные секунды все разбежалось в дома и под навесы. Кроме нескольких человек, жаривших шашлыки на мангальной зоне неподалеку. Было видно, что

они уже немного «навеселе» и, спасая вожделенный шашлык от дождя, держали тент над мангалом. Они смеялись и во все горло пели песню Виктора Цоя «Звезда по имени Солнце» играющей из колонки, спрятанной от дождя под столом. Здесь и раньше нередко устраивали такие импровизированные концерты по выходным, но чтобы под аккомпанемент настоящего ливня – такое я видел впервые.

Эта забавная картина развеселила меня, и в убаюканном дождем уме всплыла мысль: «А почему бы и нет?». На лице сразу же появилась довольная улыбка. Надев шорты, футболку, легкие сланцы и кепку, чтобы дождь не заливал глаза, я вышел на улицу.

Какой же это был кайф! Внутренний ребенок просто закричал от восторга, когда тёплый ливень начал барабанить тяжёлыми каплями по телу. Я снял сланцы и пошёл босиком по лужам, которые были уже по щиколотку и местами превращались в небольшие бурные реки. Я полностью отдался ощущениям: по телу расходилась легкость, в груди было тепло, легко и радостно. Я был поражён: подобного наслаждения не испытывал давно, даже от более мощных стимулов. Вот что делает выход за рамки привычного. И это был вовсе не инфантилизм, а осознанный взрослый поступок с полным безразличием к тому, что об этом полностью безобидном поведении подумают другие.

Пройдя мимо ребят, горланящих песни и спасающих свой шашлык, я помахал им рукой и показал в знак одобрения два больших пальца. Они громко рассмеялись и крикнули вслед: «Красава, братуха!». Наш эмоциональный обмен еще больше усилил радость от этого простого, бесплатного, но такого сильного удовольствия.

Минут через 15 дождь закончился и выглянуло солнце. Стало невероятно душно и жарко. Вдоволь нагулявшись, я неспешно пошел домой. Принял

горячий душ, заварил целый чайник чая «Масала» с имбирем и медом, удобно устроившись в мягком кресле, расслабился и просто наслаждался жизнью.

«Бабочку» я так и не встретил за выходные и решил пока продолжить плыть по течению и посмотреть, как дальше будет развиваться ситуация. Я надеялся что, она хорошо отдохнет и будет в бодром и добром расположении духа. А если нет... то, наверное, лучше не связываться и не ввязываться в эту авантюру – пока не время и не место. Интрига сохранялась...

Тот самый крайний случай

Выходные пролетели, словно резкий удар молнии во время вчерашней грозы. Я сидел за рабочим столом в офисе, попивая бодрящий утренний кофе. По устоявшейся традиции – крепкий зерновой кофе с молоком, щепоткой корицы, кардамона и ванили.

Кофе я пил редко – раз, максимум два в неделю. Такой подход не давал выработаться толерантности, не превращал удовольствие в рутину. Обычная чашка становилась небольшим праздником, а не будничной необходимостью или зависимостью. Нельзя то, что нравится, делать обыденным – иначе оно потеряет вкус, став просто привычкой.

Сделав несколько глотков, я почувствовал, будто улетаю в космос – настолько силен был бодрящий эффект.

С Алиной мы хоть и пересеклись утром, но я даже не стал подходить. Похоже, выходных ей оказалось мало для восстановления – она выглядела напряженной, и даже на расстоянии ощущался её тяжёлый эмоциональный фон.

Что же с ней происходит? Что ее так беспокоит? – невольно спросил я себя.

Я отнесся к этому с пониманием и не стал докучать болтовней. Позволил себе лишь легко и шутливо ущипнуть её за талию, когда мы скопились у входа в автобус. Она вздрогнула от неожиданности – ей это явно не понравилось, – но, не проявив эмоций, молча зашла внутрь и села на переднее сиденье.

И вот настал тот самый крайний случай, когда я решил перейти к переписке. Не сдержавшись, я написал ей. Мне нужно было окончательно прояснить один важный вопрос.

– *“Слушай, мне однажды показалось, что я видел сзади на твоей шее татуировку бабочки. Мне не показалось? Это действительно она?”* – быстро набрав текст, я отправил сообщение, решив продолжить эту игру.

– *“Да, есть такая. Ошибки молодости...”* – ответила она.

– *“Ну, ошибка – это да, согласен... Но в этом есть своя изюминка. А что, если я скажу, что видел такую тату на похожей на тебя девушке в одном из своих снов, еще до того, как мы познакомились?..”*

– *“Я, скорее всего, тебе не поверю.”*

– *“Хм, а зря. Это было в самолёте, когда я летел в Бангладеш... Расскажешь потом, зачем и когда ты её сделала?”*

– *“Возможно...”* – неоднозначно ответила она.

Про себя же я подумал, что она обязательно расскажет.

Этой ночью я поспал часа два. Вечером сгруппировал и выпил в кофейне стаканчик кофе с другом и это обеспечило мне практически целую ночь размышлений о смысле бытия. Чувствовал себя тоже не лучшим образом, хоть и старался держать лицо и сохранять внутренний настрой.

В обед я зачем-то подсел к ней в автобусе, хотя не был настроен на разговор. Просто хотелось закрыть некий гештальт и двинуться дальше. Она

сидела в наушниках. Я, наверное, чуть резковато попросил её их вынуть, чтобы можно было нормально поговорить. Но она, конечно же, в ответ на мой тон, заняла оборонительную позицию и отказалась. Настаивать я не стал – считаю неуважением к собеседнику, когда во время общения кто-то остаётся в наушниках или утыкается в телефон. Кроме того, общаться нужно только там, где есть взаимный проявленный интерес. Это неизменное для меня правило.

Ее плохое настроение плюс мое, сделали свое. Минус на минус дал свой результат – общение не задалось, но интерес все же сохранился. Меня зацепило желание распутать этот клубок противоречий, понять, что за ним скрывается. Когда рутина становится слишком скучной, иногда увлекает и такое.

Да, тогда она меня слегка выбесила, а я, конечно, её тоже. Сначала подумал: «Всё – занавес, расходимся. Кина не будет». Но, как ни странно, после этого стало даже любопытнее, чем прежде.

Пока мы сидели, надув щеки и наиграно отвернув лица друг от друга, я, задумался о причинах такой повсеместной обоюдной холодности (отмороженности). Все было просто: мы, современные люди, часто настолько много накапливаем стресса и такие уставшие от работы и нездорового образа жизни, что едва можем построить здоровое общение. Для полноценного общения нужна расслабленность и доброе расположение духа, а не внутренний напряг и зашоренность.

Глубокое, теплое и искреннее общение требует не только времени, но и много внутреннего ресурса, способности отдавать внимание, эмоции, делиться радостью. Когда человек от работы полностью «выжатый», сил уже хватает только на бытовые фразы или механическую переписку в телефоне. А для настоящего разговора нужно, чтобы внутри было пространство – легкость, интерес и открытость. В общем пока человек в стрессе, он неспособен на

здоровое общение и нормальные отношения ни с окружающими, ни с самим собой. И тут, увы, без вариантов – включаются совершенно другие механизмы работы нашего организма. Дело не в плохом характере или какой-то нашей внутренней неполноценности, это вопрос физиологии. Запускается режим «выживания», а не режим «жизни».

Ближе к концу дня, я всё-таки отправил ей свои наброски. Иначе и не мог: это была небольшая, но очень важная для меня благодарность за то вдохновение, которое она так неожиданно, и точно совсем неслучайно, во мне пробудила.

Эта история вполне могла бы не получить продолжения. Мы играли в молчанку, делая вид, будто не замечаем друг друга. Я мыслями уже был в отпуске, устав от работы и не предпринимая никаких шагов на встречу. Даже решил: буду писать о том, что есть, если появится настоящее развитие, или возьму события из прошлого и вплету их в сюжет. Или вообще забуду на всю эту затею...

Но всё же, если быть искренним с самим собой, я не хотел так просто поставить точку в истории о девушке с татуировкой бабочки – той, которая, пока я думал и писал о ней, становилась всё ближе и всё глубже проникала в самое сердце.

Встреча субботним утром

Всю неделю мы не разговаривали, будто играли в немую игру: я делал вид, что не замечаю её, она – тоже ходила с гордо поднятой головой. И это при том, что мы всё же пересекались по несколько раз в день. Лишь пару раз наши взгляды встретились в прямом контакте: мы обменялись коротким кивком и лёгкой улыбкой, словно молча признавая сам факт существования друг друга, – и тут же разошлись дальше по своим делам. Но наши взгляды задержались гораздо дольше, чем обычно, и я почти сразу уловил: в ее глазах и выражении

лица появилось что-то новое, едва уловимое. Мне понравились эти перемены. Теперь я точно знал – ее зацепила история и она не знала, что с этим делать, пыталась осмыслить и ждала от меня шаг навстречу.

Тем не менее, даже мимолётного взгляда на неё – или просто мысли о ней – мне хватало для новой порции вдохновения. Я не знал, что будет дальше, и просто отпустил ситуацию, став сторонним наблюдателем в нашей с ней игре.

Так между работой, тренировками и прогулками незаметно промчалась неделя. Я готовился к отпуску и был занят работой и различными мелкими делами. Лишь однажды эта девушка, столь неповторимая и таинственная, задела меня по-настоящему, тонко попав в самую причину начала моего интереса к ней.

В один из дней она пришла с волосами, собранными заколкой, и зайдя в автобус, села на сидении впереди меня.. Ее тонкая шея была открыта, а бабочка на ней – словно живая – казалось, вот-вот взлетит, вспорхнёт и озарит серое пространство вокруг. Она словно играла со мной, уже точно зная, за что меня можно зацепить.

Выходя, я остановился на несколько секунд, глядя прямо на эту девушку. Она заметила мой задержавшийся на ней взгляд и словно ответив взаимностью, игриво улыбнулась. Мозг отреагировал мгновенно, выбросив в организм целый букет эмоций – энтузиазма и радости. Такая мелочь, а воодушевила на целый день. И правда – жизнь состоит из мелочей, если уметь их замечать. Совсем недавно я бы просто прошел мимо и не обратил никакого внимания. Теперь все было иначе...

Следующие несколько дней она продолжала дразнить меня – вновь и вновь приходя с заколотыми сзади волосами. Я пытался делать вид, что мне все равно, я ничего не замечаю, но на самом деле все было далеко не так.

Неделя промчалась. Настало утро субботы. Погода была пасмурной: полный штиль, жара и невероятная влажность превращали всё вокруг в большую сауну. Пели птицы, вдали доносились сигналы транспорта. Люди неспешно шли по своим делам. На спортивной площадке занимались несколько атлетов. На корте рядом парень с девушкой в коротенькой юбочке учились играть в теннис – принимали несложные подачи, потом бегали, собирая мячи, разбросанные по всей площадке и даже за её пределами. Кто-то гулял, бегал или катался на роликах. Всё шло своим чередом, и наша планета с суесящимися на ней человечками продолжала путь сквозь холодную бесконечность Вселенной...

И вот, выйдя на прогулку, мы всё-таки встретились возле нашего дома.

Вместо приветствия она рубанула с плеча:

– И долго мы ещё будем хранить молчание? – сказала она хоть и игриво, но с упреком в голосе, явно намекая на меня. Как будто это только я играл в эту игру.

Меня всегда удивляла эта черта многих девушек – делать виноватым другого и хитростью вынудить извиняться там, где стоило бы ей. Но я был в хорошем настроении и, вместо ответа, задал встречный вопрос:

– Ну, для начала – привет! И... как интересно: разве уже есть некие «мы»? – с улыбкой спросил я, сделав ударение на последнем слове.

– Ну ладно, тогда не «мы», а «ты»! – сказала она прямо, сделав серьезное и наигранно-обиженное лицо.

Я не выдержал и рассмеялся. К моей радости, она, хоть и сдержанно, рассмеялась тоже. Всё напряжение между нами тут же растворилось, словно туман под лучами солнца.

– Ты мне лучше скажи: прочитала то, что я прислал? Этот вопрос не отпускал меня всю неделю, а ты ничего не написала.

– Ну, ты же сам сказал, что любишь решать вопросы, глядя в лицо, а не по переписке. Вот поэтому и не писала. Хотела поговорить при встрече, а ты словно перестал меня замечать.

М-да, девушка с характером. И снова я виноват. А мне, кажется, всё равно, – промелькнуло в голове. Впрочем, я отлично понимал: она играет со мной, хитрит, пытается навязать свои правила.

– Ну, так что скажешь? – сгорая от нетерпения, спросил я.

– Если честно, я не отвечала, потому что много работы. Я правда сильно устаю и не хотела опять всё испортить своим негативом... – Она чуть смутилась, но продолжила: – Знаешь, а история и идея мне очень понравились. Правда. У тебя талант и свой стиль. Ты так чутко описал меня, мои образы, моё состояние... И мне польстило такое внимание и то, что я – героиня в книге, которую ты пишешь и начало такое интересное. Ну что ж, я согласна нырнуть с головой в эту историю. А дальше то что?

Как же было приятно, даже важно, услышать это от неё. Я жаждал продолжения.

– Твои слова – словно бальзам на душу. Окрыляют. А дальше... давай встретимся. Я хочу узнать о тебе всё. Ну, почти всё. Максимум того, что ты готова будешь открыть.

– На всё и не надейся! – усмехнулась она. – А так – я согласна. Когда и где?

– Скажи, ты ешь сладкое и пьешь кофе после девяти вечера?

– Обычно – нет... – незамедлительно ответила она.

– И я тоже. Думаю, один вечер можно сделать исключением. Согласна?

– Я подумаю... – сказала она с задумчивым лицом.

– В смысле?!

– Да шучу. Конечно, согласна! Не могу такое пропустить. Я ведь говорила – я настоящая авантюристка.

– Да, я это сразу увидел в твоих глазах. Ну, а твоя бабочка стала подтверждением. Просто так такие тату не появляются. Приходи. И будь готова – это может изменить твою жизнь на «до» и «после», – подытожил я загадочным тоном.

– Заинтриговал... Мне аж страшно теперь... Во сколько и где?

– Можешь быть спокойна! Я только с благими намерениями. Встречаемся в 22:00 на 20-м этаже, на крыше. С меня – кофе и вкусняшки, с тебя – легкое настроение. Дресс-код – спортивный. Хочу, чтобы ты чувствовала себя свободно.

Мы попрощались и разошлись. До вечера оставалось еще много времени. По сложившемуся ритуалу, я успел прогуляться 10 км вокруг городка и позаниматься на тренажерной площадке. Это взбодрило, зарядило позитивом, сожгло гормоны стресса. К вечеру мой настрой был спокойным, добрым и романтичным. Я ждал и предвкушал эту встречу, думал о ней, прокручивал в голове возможные сценарии. Наслаждался ожиданием и испытывал легкое, приятное волнение в груди. Всё было возможно этой ночью.

Вечер на крыше дома

То, что произойдет дальше, удивило даже меня...

В 21:30 я вышел из дома, прихватив коробку конфет «Ферреро Роше», недавно привезенных из Малайзии – на особый случай для особой девушки.

Зайдя в кофейню неподалеку, заказал два кофе на вынос: один с молоком и сахаром для себя, другой – с молоком, но без сахара для неё. Алина говорила, что следит за фигурой и старается меньше есть сахар. Ну, фигура у неё и правда была что надо – стройная, с мягкими и плавными линиями, тонкой талией. Мне даже казалось: пара дополнительных килограммов сделали бы её ещё женственнее.

Купив кофе, я направился обратно. Зашёл в лифт, нажал кнопку «19», и кабина медленно понесла меня с нулевого этажа туда, где, возможно, ждало нечто по-настоящему интересное.

Сердце билось чаще. По телу пробежала волна – то ли тепла, то ли холода, чувства перемешались. Я одновременно волновался и радовался. Но в голове не осталось и тени сомнений. Я твёрдо знал: хочу продолжения. Нет, жаждал его. Предвкушал.

В уме сами собой возникали строки, целые абзацы, сцены, где мы вдвоем. И почему-то я ни на секунду не сомневался: она придёт, несмотря на всю свою переменчивость. Она не могла поступить иначе. Ведь такое случается раз в жизни – и только с теми, кто обладает особой харизмой и только при подобном невероятном стечении обстоятельств.

Пока я ждал её на верхнем этаже, в моей голове созрело твёрдое решение: что бы ни случилось, всё будет по-настоящему. Я сделаю всё, чтобы не ранить её чувства и развеять грусть в её глазах. Я был уверен, что смогу помочь ей снова научиться радоваться, сделать её хотя бы чуточку счастливее. Я чувствовал – ей это нужно

Когда-то добрые люди вытаскивали меня из подобных состояний. Теперь настала моя очередь вернуть миру то, что он когда-то дал мне.

И каково же будет моё удивление, когда всего через несколько дней, в последний вечер перед моим отпуском, она сама обратится ко мне с похожей просьбой...

И вот она пришла. Лёгкая, к моему удивлению – радостная, такая нежная. Волосы распущены. Аккуратно уложены. Блестят в свете фонарей. На ней – чёрные спортивные штаны и приталенная футболка. А в глазах – огонёк. Та самая озорная искра, которую я однажды в ней заметил и которая так меня зацепила. В какой-то момент мне даже стало казаться, что я её выдумал и просто принял желаемое за действительное. Но я всё-таки был прав - в ее глазах был этот огонек...

Мы стояли на крыше, облокотившись о бетонные ограждения. Пили кофе, ели конфеты из коробки, похожей на произведение искусства. Разговор тек спокойно и неторопливо – словно мы знали друг друга уже достаточно давно. Я задавал вопросы о ней, её жизни, немного рассказывал о себе. Видел, как она поначалу была немного напряжена. Но через минут 20-30 расслабилась и начала открываться. Я впервые увидел, как она искренне улыбается – открыто и естественно.

Во время легкого и непринужденного разговора, мы вспоминали беззаботное детство и бесшабашную юность. Любимые всеми детьми летние каникулы. Как мы научились плавать и впервые побывали на море. Потом быстро пробежались по студенческим годам, которые когда-то казались бесконечными, а настоящая взрослая жизнь столь далекой. И даже немного коснулись взрослой жизни, где, как мы оба согласились, рухнули почти все наши ожидания. Всё, о чём твердили учителя и родители, о чём мы видели в кино, произошло совсем иначе. Школа жизни оказалась куда суровее прежних наставников.

Но именно она, извилистыми тропами и неожиданными поворотами, привела нас сюда – на крышу двадцатипятиэтажки, где-то далеко от родного дома,

в чужой стране. И в этом оказалась её удивительная прелесть: всё происходит куда интереснее и красочнее, гораздо ярче того, чего мы от неё ожидаем. А происходит это тогда, когда доверяешься течению жизни, принимаешь ее, переставая строить иллюзии и ложные ожидания.

Лёгкие дуновения теплого влажного ветра ласкали нас, словно нежные прикосновения мягких заботливых рук. Тусклый свет далеких фонарей, освещавших городок, наполнял пространство легкой романтической атмосферой. Фоном из колонки, которую я принёс, звучала песня группы «Дабро» – простая, романтическая, в унисон вечеру.

После всего произошедшего в последние дни и недели, и особенно благодаря искреннему разговору о нашем прошлом, мы становились совсем не безразличными друг другу людьми.

Ее нежный взгляд, мелодичный голос, легкость настроения, развевающиеся на ветру волосы – всё это гипнотизировало. Я чувствовал, как стремительно иду ко дну...

Меня еще сводила с ума одна её привычка: когда я обращался к ней по имени, она вместо «Что?» отвечала протяжным, слегка дразнящим «Ууууууу?!».

Это вызывало у меня не столько радость, сколько... лёгкое возбуждение. Как же мне это нравилось.

– Алина? – обратился я к ней.

– Ууууууу? – протянула она в своём стиле, поднимая на меня взгляд и уже зная, что меня это заводит.

– А ты любишь путешествовать?

– Знаешь, Марк, я бы хотела побывать в разных странах, – ответила она протяжно, бросив на меня свой соблазнительный полный нежности взгляд. – Посмотреть на этот удивительный мир с разных сторон.

Я давно понял: в путешествии важнее не «куда», а «с кем». Лучше ехать одному, чем с неподходящими людьми. Но если рядом тот, кто тебе по-настоящему приятен и близок – даже самые простые места наполняются красками. Часто не сами места дарят нам впечатления, а люди, с которыми мы разделяем эмоции и мгновения.

Эта девушка очаровала меня. Я с радостью посмотрел бы с ней мир – несмотря на все наши, казалось бы, неразрешимые различия. Разделил бы каждый новый день, каждую эмоцию, каждый шаг в незнакомом месте и вкус блюд, которые мы никогда раньше не пробовали.

Почувствовав момент, я молча, медленно подошёл к ней сзади и очень нежно, осторожно, словно боясь спугнуть, обнял за талию. Она не отстранилась – наоборот, поддалась моему порыву. Слегка повернула голову, и я увидел: она нежно и искренне улыбается. И какой же красивой оказалась ее улыбка. Я понял: ей приятно. Она мне доверяет. Волна сладкого предвкушения захлестнула меня.

Фоном звучали лирические, немного грустные мотивы песни группы «Дабро»:

*Тебе лучше меня не знать,
А мне лучше сейчас уйти.
Ведь так просто любовь сломать,
И так сложно её спасти...*

Я молча и нежно взял её за руку, приглашая к медленному танцу. И... мир вокруг исчез. Для нас перестало существовать всё – кроме тусклого света фонарей, лёгкого ветерка, этой песни и двух сердец, бьющихся в такт. Мы

закружились в медленном танце, погружаясь в то удивительное состояние, когда забываешь обо всём и полностью отдаёшься инстинктам, бурному течению жизни: неси нас, куда пожелаешь, мы целиком в твоих руках.

– Я бы тоже хотел побывать во многих странах... – прошептал я ей на ухо, вложив в голос всю нежность. – Но вместе с тобой. И только с тобой.

Я сразу почувствовал, как участилось ее дыхание. Я смотрел на нее, вдыхал аромат ее мягких, пахнущих солнцем и утренней свежестью волос. Мы стояли напротив друг друга, и её взгляд – глубокий, пылающий – резко, но сладко, бил мне прямо в сердце.

Я потянулся к ней. Она потянулась ко мне. Где-то на краю сознания мой разум пытался шептать, почти умолять из последних сил: «Не делай этого... Не переступай черту. Она не для тебя...»

Но у нас не было шансов этим вечером. Совсем. Будь что будет.

Наш поцелуй был нежным и недолгим, но с ароматом кофе и сладким вкусом «Рафаэлло».

Неожиданный поворот, – подумал я, чувствуя себя влюбленным подростком. – А ведь я уже почти забил на всё это....

Мы не ушли. Остались в объятиях друг друга ещё на пару часов, не спеша, наслаждаясь каждым сладостным мгновением – теми, что бывают так редко, но так нужны и дороги в нашей, увы, часто такой бесцветной и довольно жесткой современной жизни. Их нужно вкусить сполна, отдавшись чувствам без сожалений.

Я думал, что смогу поиграть с судьбой, наивно считая себя опытным игроком. Что не позволю себе влюбиться в эту девушку или даже в её образ, который ум нарисовал в голове. Ведь мы, как правило влюбляемся в

вымышленный образ человека, в иллюзий, а не в реальность. Но судьба переиграла меня вчистую.

Будь как будет. Всё будет так, как должно быть, – повторял я про себя, пока мы прощались в лифте, везущем нас вниз – туда, где с восходом солнца начнется реальная жизнь. Та, что уже не будет прежней. Ни для меня. Ни для нее. А может, и для тех самых «нас», о которых она так невзначай обмолвилась утром.

А что будет дальше?

Когда я вернулся в свою комнату, было уже около двух ночи. После такого невероятного вечера я решил продолжить писать – настроение сохранялось подходящим. В груди было тепло, нет, даже жарко, и сладкое послевкусие все еще не отпускало. Но, немного спустившись с небес на землю, я понял: самый лучший сюжет – тот, который мы напишем вместе с ней, нашей собственной жизнью.

Мне не хотелось драмы, предательств и интриг – этого и без нас достаточно вокруг, да и в прошлом имело место быть в жизни каждого из нас. Ведь мы давно уже не наивные подростки в розовых очках.

Хочется другого: человечности, чистоты помыслов, добра и простой взаимности. И совсем неважно, что будет потом. Вот о чём я хочу писать. Проживать и иметь в своей жизни. Будет либо так, либо вообще никак. Но готов ли я? Готова ли она? Хватит ли нам чистоты наших сердец?

Нам сразу стало так легко. Мы ничего друг от друга не ждали и не требовали. Я прекрасно понимал, что влюбленность скоро пройдет, вряд ли перерастет в нечто более серьезное. Контракт через год, может, чуть позже, закончится, и мы, скорее всего, разведемся, каждый в свой собственный мир, в котором может не оказаться места для “нас”. Вернемся домой, а может и на другой проект в еще одну далекую и чужую страну. И заживём своей жизнью,

вспоминая друг друга как одно из самых ярких событий, которое ведь все-таки могло же перерасти во что-то большее. Но, увы стало лишь воспоминанием.

Мне было немного больно это осознавать. Скорее всего, и ей тоже. Она была уже не шестнадцатилетней наивной девчонкой, а девушкой, которая точно многое видела и испытала.

А пока мы будем жить тем, что есть. Просто одним днем. Тем, что приносит нам жизнь сегодня. Ничего не ожидая и не требуя. Не пытаюсь воспитывать, переделывать, подминать под себя. Мы просто будем жить, дружить, влюбляясь заново при каждой встрече и хорошо проводя время вместе. Понимая, что любой день может стать последним для нашей с ней истории.

Я решил – дальше драмы не будет. Только ровные, добрые, человеческие отношения – исключительно дружеские, с легкой влюбленностью и ноткой романтики. Они бы рухнули вмиг, если бы мы попытались перейти в «серьезные отношения». Вот тогда начались бы претензии, ревность, поиск изъянов, тонкие, а порой и настойчивые попытки переделать друг друга – не из злого умысла, а из желания подогнать под собственные представления о «правильном», подстроить под себя. Ведь эгоизм – один из наших главных врагов – непременно проявился бы во всей своей тёмной красе.

И вот, что я наивно думаю:

А что, если бы ту самую безусловность – без требований, ожиданий и претензий – можно было перенести в семейную жизнь? Если бы люди оставались собой, позволяя другому быть собой – не поучая, не переделывая? Сколько бы судеб и семей уцелело? Ведь ещё никто и никогда не смог изменить другого претензиями, нравоучениями и обидами. Так зачем же мы пилим сук, на котором сидим?

Ох уж эта гордыня! Хочу, чтобы мир и люди были такими, какими я их себе представляю, соответствовали моим ожиданиям. Да кем это "я" себя возомнило? Творцом вселенной? Разве не похоже это на пограничное расстройство на грани безумия?

Мы ведь не создавали этот мир и не нам диктовать ему то, каким он должен быть. Всё, что нам доступно, – это любовь, принятие и терпение. Мы можем и даже должны попытаться воспитать ближнего, если видим, что он идет к обрыву, ведет себя оскорбительно и недостойно. Но точно не упреками и претензиями. Многие годами стараются так изменить близких – и получают лишь закономерное сопротивление и вражду. И всё равно наступают на одни и те же грабли. То ли мазохисты... то ли просто бараны!

Разве простое принятие не стало бы шагом к настоящей, глубокой, взрослой любви? Не к вспышке страсти, не к подростковой влюблённости, не к борьбе за доминирование, а к тому, что может стать опорой на долгие годы? Возможно ли это в принципе?..

Лично я такого практически не встречал, особенно среди молодых людей, у которых еще нет достаточного опыта и, главное, правильного примера перед глазами. Да будем честны – и среди людей постарше это редкость. Чтобы просто без условий, без попыток переделать. Чтобы искренне, с чистым сердцем. Чтобы принимали и любили не за что-то, а просто так, за сам факт того, что судьба свела их вместе. Чтобы меняли ни кого-то, что почти бесполезно, а в первую очередь себя. Все это – показатели духовной и эмоциональной зрелости, которую при жизни достигают далеко не все.

Для глубоких отношений нужно стать другими. Более эмоционально зрелыми, более мудрыми, более любящими, бесстрашными. Более целостными и гармоничными внутри. Нужно уметь принять и себя, и другого – без условий, со всеми особенностями и странностями. Это почти невозможно без внутренней работы, где материальное ниже духовного, где любовь выше

принципов, где желание сохранить отношения (любовь) и найти компромисс важнее любых (эгоистичных) претензий, принципов и капризов.

А способен на это чаще всего лишь тот, кто разгреб тонны ментального хлама в голове. Тот, кто прошёл через собственные лабиринты. Тот, кто пробился сквозь душевную боль и одиночество, сумев принять, прожить и рассеять светом осознанности свою тьму. Тот, кто совершил титаническую работу над собой и приручил свой животный эгоизм.

Вот они – да. Такие люди смогут любить по-настоящему. Но сможем ли мы стать такими? Однозначно – да. Это под силу каждому. Но вопрос – когда? Так уж получается, что мы зачастую набираемся опыта только с возрастом и на развалинах, которые сами же и создали по неведению.

А пока я настолько разочарован в «серьёзных отношениях» в современном мире, что внутри возникает сопротивление при одной лишь мысли о них. Увы, это реальность, в которой мы живём, и её нужно принять, хоть порой это и сложно. Но это ещё и урок, который можно и нужно выучить, очистив своё сердце и душу от деструктивных шаблонов поведения, заложенных в наши прекрасные головы системой – или даже матрицей – вокруг нас. И это под силу каждому, кто поставит перед собой такую цель. Наведя порядок внутри, человек сможет увидеть в партнёре не источник жизни и счастья, а гостя в уже обустроенном доме своей души и большом, полном любви сердце. Лично я другого пути не вижу...

Поэтому – живём сейчас тем, что есть. И будь что будет! А завтра нам уже есть о чём поговорить...

Ужин в кафе и неожиданная просьба

Мне оставался всего один день до отпуска. Спустя год работы я наконец-то уезжал домой и должен был вернуться лишь через полтора месяца. Усталость накопилась, в голове царил хаос, и я отчаянно хотел замедлиться,

прийти в себя. Да, за последние месяцы я больше недели провёл в Индии, дней десять – в Малайзии, ещё неделю отдыхал на НГ на берегу индийского океана. Эти поездки подарили впечатления, но лишь усугубили сумятицу в моей голове. Я знал: сейчас мне нужен спокойный, медленный отдых где-нибудь в диких местах Крыма, наедине с природой, без интернета и суеты. Но это будет потом, а сейчас...

На следующий день после того вечера на крыше мы почти не общались. Лишь задумчиво улыбнулись друг другу при встрече, словно благодаря за вчерашнее, и вновь утонули в рабочих делах. Чувствовалась какая-то недосказанность.

В последний вечер перед моим вылетом мы встретились в местном кафе. Вокруг звучала музыка, сидели пары, люди в одиночестве, сновали официанты-бенгальцы с подносами.

Заказав разных вкусняшек, мы немного поболтали ни о чём, и Алина, сделав слегка озадаченное лицо, спросила, опередив меня:

– Марк, тебе не кажется, что мы как-то... ммм... резко начали? – её голос был мягким, но прямым.

Самое интересное, что я думал точно так же. Оставался день до отпуска, и я понимал: за полтора месяца может случиться многое. Я не хотел просто отношений, тем более – без обязательств.

– Думаю, да. Надо немного притормозить. Сам не знаю, что на меня вчера нашло... Какой-то древний инстинкт взял верх. Но признаюсь, было здорово. Мне понравилось!.

– О да, вечер был прекрасный! Невероятные эмоции и меня захлестнули с головой. Это, наверное, всё кофе... или конфеты с чем-то... пьянящим. Чем ты меня вчера угощал? У меня до сих пор бабочки в животе.

– Нууу... не только в животе – еще одна, кажется, поселилась у тебя на шее, причем надолго, – пошутил я. – И да, это были волшебные конфеты с эликсиром любви. Я ведь специально для этого их и привёз – покупал в особом магазине, у которого на двери три красных таблички «18+», – рассмеялся я. – А если серьёзно... Давай не будем спешить и всё усложнять. А дальше время покажет...

– Марк... ты мне нравишься. Очень... Но...

– Алина, я всё понимаю. И ты мне тоже очень нравишься, – мягко перебил я, снимая с нее необходимость подбирать слова. – Ты пока не готова к новым отношениям, так же как и я. Сначала нужно отпустить прошлое. Так ведь?

Она замолчала. Несколько секунд сидела в тишине, будто собираясь с духом.

– Ты случайно не экстрасенс? – натянуто улыбнулась она. – Но... у меня есть к тебе просьба. Я не знаю, как правильно это сказать... – её голос стал тише. – Ты ведь всегда такой... радостный. Полный энергии. Как ты это делаешь? Можешь... поделиться секретом?

Я молчал. Это был тот момент, когда нужно дать человеку выговориться.

– Ты же видишь – мне тяжело дается эта работа, также прошлое все еще не отпускает меня, – продолжала она, глядя в пустоту. – И быть так далеко от дома... Я запуталась. Словно хожу по кругу. Будто уперлась в невидимую стену.

Буду честен – я удивился. И, конечно, мне было приятно, что она открылась. Порадовало еще, что она видела во мне радостного и полного энергии человека, хотя это было далеко не так – каждый новый день я вступаю в борьбу со своими слабостями, плохим настроением, ленью и... далеко не всегда побеждаю.

– Знаешь? Ты меня удивила. Не ожидал, – ответил я, хотя внутри что-то тут же насторожилось. Она играет? Или говорит искренне? – промелькнуло у меня в голове. Да какая разница? Вся жизнь – игра. Я абсолютно ничем не рискую.

Это был мой последний вечер перед отпуском, и я решил сразу же чем-то ее озадачить.

– Ты знаешь, в чём основная проблема современных людей? – спросил я.

– Не знаю, никогда не задумывалась.

– Мы живём в постоянном стрессе и годами накапливаем его. Он обессточивает, лишает сил, мотивации, желания жить, строить отношения. Многие пытаются заглушить и снять его алкоголем, покупками, смартфоном, едой, но со временем становится только хуже...

– Да-да, именно так! Практически все вокруг такие... и... я тоже одна из них. – Эмоционально, но с грустью в голосе согласилась она. – Но что делать?

– А ты точно хочешь выбраться из этой глубокой и холодной ямы? – спросил я, намеренно сгустив краски.

– Мечтаю! Я так устала...

– Хочешь, дам пару простых советов, как начать приходить в норму? – наклонился я через стол.

– Ну... смотря что ты придумал, – сказала она, чуть прищурившись.

Я поймал её взгляд и перешёл в режим «наставника». Как же это льстит мужскому эго.

– Мы сидим целый день в офисе, тупим в экраны, выгораем от пустой работы. Кровь застаивается, лимфа не двигается. Положительных эмоций –

ноль. К вечеру мы – выжатый лимон. И бодримся кофе, делая ещё хуже – нервная система истощается еще больше.

Она молча кивнула. Слишком знакомо.

– Так что делать? – спросил я, пытаюсь вовлечь её.

– Менять работу? Или...?

– Иногда и работу. Но обычно всё повторяется на новом месте. От себя не убежишь. Поэтому нужно менять себя и свой образ жизни. Для начала – добавить движение. Без регулярной активности с офисной работой быстро протухаешь и теряешь жизненные силы и задор, огонь в груди гаснет, блеск в глазах пропадает.

– Но я же хожу на аэробику. Несколько раз в неделю. Бег тоже пробовала, но... стало только хуже.

– Видел. Темп у тебя был не тот. Слишком быстро. А ещё... – я сделал паузу. – У тебя уже накопился стресс. Бег в таком состоянии добивает, истощает. Организм нужно не гробить, а успокаивать и балансировать.

– Ну и что тогда делать? Может, у меня просто характер такой беспокойный?

– Образ жизни у тебя беспокойный, а не характер. Изменишь его – и характер подстроится. Всё просто. Продолжай аэробику. Она тебе в кайф. Но добавь быструю, а иногда спокойную ходьбу. По настроению. Минимум час через день. Раз в неделю, в идеале, часа два-три непрерывного и спокойного движения. И, гарантирую, скоро ты себя не узнаешь! Один день в неделю полностью посвяти себе: массаж, отдых, много живого и настоящего общения, вкусная еда и прочие радости жизни.

– Ноооо..., – протянула она. – Одной ведь ходить скучно и как-то стремно. Буду гулять, как дура.

– Да ты и так... – вовремя остановился я. – Вечером много людей ходят гуляют, бегают, катаются – нормальных, здоровых. Остальные, в лучшем случае, сидят в комнатах и протухают в смартфонах. Если скучно, возьми подружку или включи музыку. Забей на мнение окружающих – всем на тебя, и на меня тоже, наплевать, каждый сосредоточен только на себе.

– Ну, спасибо, чуть душой меня не обозвал..., – наигранно обиженно сказала она. – А так, я с тобой полностью согласна.

– Ты главное не ленись. И запомни: та усталость, что ты чувствуешь в конце рабочего дня, – не физическая, а от недостатка движения. Простая ходьба быстро сделает из тебя другого человека. Совершит революцию. Понятно? Сделаешь?

– Ну, раз ты говоришь... Обещаю, уже завтра начну.

Я знал, что у неё есть ещё две проблемы: зависимость от смартфона и кофе, что тоже лишает ее радости и внутреннего баланса. Но в этот раз она бы меня не услышала. Пусть начнёт ходить. Даже со смартфоном и кофе. Позже все ненужное само начнёт отваливаться. Большим плюсом было то, что она не курила, ни сигарет, ни различные, не менее вредные “дудки”, а значит организм гораздо чище, чем мог бы быть.

– Давай для начала просто включим в твою жизнь ходьбу, – решил подытожить я. – И улыбаться ты будешь больше, ведь у тебя такая красивая улыбка. Лицо у тебя будет не таким... клинообразным.

– Ммм, за улыбку, спасибо! Но с каким-каким лицом?! – Она спросила с округлившимися глазами. – Получишь у меня сейчас!

– А вот таким... – я скорчил самую унылую, депрессивную физиономию.

Она обиженно посмотрела, попыталась сохранить серьёзность, но уголки губ предательски дернулись. Ещё секунда – и взорвалась смехом.

– Дурак ты!

– Ну да, еще какой. Но зато честный и зачетный. Где ты еще такого чудика найдешь?!

– Это точно! Но, ходьбу в жизнь обязательно добавлю. Ведь это так просто, гораздо проще, чем бег.

Мы посидели ещё с полчаса, болтая о чём-то отвлеченном. Немного с улыбкой и приятным послевкусием вспомнили вчерашний вечер и вскоре разошлись тепло, по-дружески обнявшись на прощание. Вчерашнее наваждение почти прошло. Может, и правда, конфеты были волшебные? А может, всё закрутится позже? Пока же мы решили притормозить.

Впереди меня ждал отпуск, родной дом, поход в Крым и погружение в совсем иную реальность. А наша история с “бабочкой” получит продолжение немного потом...

ЧАСТЬ III. ДОМ, КРЫМ И ДУХ СВОБОДЫ

Дорога домой и ласточки

И снова автобус, длинные пробки, аэропорт в Дакке, долгий перелет до Москвы, сутки в поезде до Ростова, потом еще автобус несколько часов и наконец-то дом и земли, хоть и многострадального, но такого родного Донбасса. Лишь в одном самолете мы провели 13 часов, а суммарно дорога у меня заняла более двух с половиной суток. Получается 5-6 суток отпуска, если со сборами, уходит только лишь на дорогу туда и обратно. Приключение, как правило, получается весьма непростым и забирает, как много времени, так и много сил. На фоне общего утомления от работы и дороги, смены часовых поясов и климата, по итогу в голове туман, непонимание кто я, где я и что вообще делаю на этой планете.

Преодолевая последний участок пути, я на фоне сильной усталости даже решил – в следующий отпуск, если он у меня будет зимой, домой не поеду – там будет ветер, холодно и сыро. А рвану куда-нибудь в теплое место, поселюсь в бунгало на берегу океана. И буду загорать, кушать фрукты, купаться в океане, читать книги и медитировать слушая шум прибоя. Или же, что еще лучше, поеду по святым местам Индии. Эти фантазии, вернее даже уже планы, слегка подняли мне мое потрепанное долгой дорогой настроение. Но больше всего меня зацепило совсем другое...

Оставался лишь час до пункта назначения. Из моего окна в автобусе как раз виднелся темно-красный рассвет, плавно переходящий от горизонта сначала в светло-красный и затем постепенно в глубокое, чистое голубое небо. Наш, родной, столь близкий и любимый мной рассвет. Целый год я не видел подобного зрелища. Дух захватывало.

В Бангладеш такого чистого, глубокого, голубого неба, столь красивого и радующего глаз, как у нас, я ни разу не видел.

Наслаждаясь рассветом невероятной красоты, мой дух начал возрождаться, наполняться силами и энергией родной земли. Я даже чувствовал это. Сонливость и усталость уменьшилась в разы. И настроение улучшилось. Вновь на моем, усталом и небритом лице, появилась счастливая улыбка.

Водитель остановил автобус возле придорожных кафе, объявив, что у нас есть 10 минут на чай, кофе и прочие утренние дела. Я вышел на улицу и почувствовал бодрящую свежесть утренней прохлады, столь приятную и освежающую. И... пение ласточек, такое родное и немного забытое. Полный штиль, абсолютная тишина и пронизывающее воздух пение самых летних птиц, приносящих радость. Меня это так взволновало и воодушевило, настолько сильно, что мой внутренний мир взорвался от восторга. В уме всплыли картины далеких школьных воспоминаний, когда прилет и пение этих птиц говорили о том, что надоевшая школа уже подходит к завершению. Скоро летние каникулы и я уеду на все лето из шумного и суетливого города в деревню к родственникам. Где буду жить так как хочу и делать все, что захочу дни и ночи напролет в окружении близких мне людей.

Сейчас я понимаю, насколько же здорово, что в те, уже столь далекие годы не было ещё смартфонов и безлимитного интернета, который лишает детей детства, а взрослых душевного спокойствия и каких-либо жизненных сил. И мы с мальчишками и девчонками примерно одного возраста целыми днями и ночами проводили на свежем воздухе. Днем ходили купаться и загорать на став, прыгать в воду со скал карьера, где раньше добывали камень. Просто слонялись по лесам и полям. Гоняли на велосипеде. Воровали арбузы. Стреляли из рогаток. Строили шалаши из веток деревьев и чувствовали себя древними людьми, живущими в лесу и питающимися ягодами и рыбой, выловленной в ближайшем озере. А вечерами и ночами мы жгли костер, рассказывали страшные истории и просто болтали обо всем на свете. Было все: от первой влюбленности, до воображаемых полетов в бескрайние просторы

космоса раскинувшегося мириадами звезд млечного пути над нашими юными и наивными головами.

А ласточки строили свои гнезда под крышей дома, создавали пары, выращивали птенцов и наполняли пространство вокруг своим неповторимым пением. И так происходило из года в год, каждое неповторимое лето. Вот, где было настоящее, глубокое и искреннее счастье, которое содержалось в самых простых вещах, в тех, что можно получить абсолютно бесплатно и тех, которые не купить ни за какие деньги.

Я почти преодолел несколько тысяч километров и у меня есть целых полтора месяца, чтобы вновь проникнуться этой неповторимой летней атмосферой июля и августа. Но будучи уже совсем взрослым человеком, который вновь учится радоваться самым простым мгновениям жизни. Это часть пути к себе настоящему. Похоже, что многим из нас нужно сначала потеряться, заблудиться в жизни, чтобы потом понять ее истинный смысл, простоту и глубину.

Бывает достаточно хоть на некоторое время выключить свой болтающий без умолку внутренний диалог, и полностью сконцентрироваться на ощущениях, отдать всего себя, все свое внимание текущему мгновению. И открывается совсем другая реальность, более живая и глубокая, та самая настоящая жизнь, созданная не мыслями, а ощущениями и чувствами.

Именно это и произошло со мной тем утром. Но самое интересное – сила положительных эмоций оказалась гораздо выше, чем от покупки каких-либо вещей. Это ещё раз доказало мне - настоящее счастье абсолютно бесплатно для тех, кто умеет его замечать.

Солнце поднималось выше, ласточки продолжили свое пение, а мы, вернувшись в автобус отправились в путь... И, похоже, что только я прочувствовал это невероятное мгновение. Остальные пассажиры курили,

пили кофе с гамбургерами или выжимали все новые и новые порции дофамина из своих смартфонов.

Лучший отдых

Лучший отдых – это смена деятельности. Если на работе ты целыми днями сидишь за компьютером, занимаясь интеллектуальным трудом, то отдых должен быть противоположным. Минимум гаджетов, пассивности – максимум движения, природы и живого общения. Так я и поступил. И словно погрузился в другой, более настоящий и живой мир.

Каждое утро я вставал в четыре на рассвете, обливался ледяной водой из скважины, медитировал. Днём занимался ремонтом дома, наводил порядки во дворе и на участке. Дел за год накопилось немало. Ближе к вечеру встречался с друзьями, шёл на прогулку или тренировку. Иногда мы ездили на озеро – жарили шашлыки, купались, загорали. Пару раз я заправил полный бак и целый день катался на машине, слушая музыку и вдыхая аромат полевых трав, влетающий в открытое окно вместе с ощущением бесконечной свободы. Останавливался, где хотел, любовался природой, общался с людьми в придорожных кафе. Постоянно была какая-то активность, у меня вообще не получалось усидеть на месте и все время куда-то несло. Я хотел замедлиться и отключиться от дел и суеты, но почему-то не мог...

Впереди меня ждало самое интересное – трёхнедельный поход по Крыму с рюкзаком и палаткой. Уже третий год подряд, с тех пор как я открыл для себя этот удивительный вид отдыха. Я написал нескольким знакомым о планах. В том числе Насте – той самой девушке из Питера, с которой мы познакомились два года назад на Лисьей бухте и провели вместе незабываемые жаркие дни и ночи. Уж с кем, а с ней я точно больше всего хотел бы встретиться. Именно она вдохновила меня написать рассказ «Путешествие в Крым с рюкзаком и палаткой. В поисках свободы и приключений» – о моем первом в жизни многодневном походе, приключениях и наших встречах.

За день до отпуска один коллега поинтересовался, почему я раз за разом еду именно в Крым, имея столько других возможностей. Я ответил, что, хоть и бывал там много раз, но до сих пор его не знаю и каждый раз открываю что-то новое. В шутку, но со смыслом, я почему-то привел аналогию: это как встретив наконец «свою» женщину – ты познаешь её одну, возвращаясь к ней вновь и вновь, а не меняешь одну на другую. И процитировал Льва Толстого: *«Поверь, что, узнав одну свою жену, которую ты любишь, ты лучше узнаешь всех женщин, чем если бы ты знал их тысячи»*. Он оценил сравнение и пожелал мне хорошего пути. А я задумался о том, как сложно встретить ту самую «свою», которую действительно полюбишь, чтобы больше не пришлось узнавать десятки других. Легко найти любовницу, а вот спутницу жизни нужно заслужить: ее не ищут – ее посылает судьба, она дается свыше. Ну, хоть место уже показали, куда хочется возвращаться и которое по душе, – и это уже хорошо.

А еще, я ехал в Крым за ощущением настоящей свободы. А что это и как я его понимаю? Читайте дальше, скоро узнаете... Но это самое крутое чувство, которое я когда-либо переживал и ощущал.

Могила предков и взгляд в вечность

После длительных поездок я всегда при первой же возможности еду на кладбище – на могилы предков. И с каждым разом всё больше убеждаюсь: это нужно нам, живым, а не им, оставившим свои временные тела. Это помогает помнить о скоротечности жизни и неизбежной смерти тела, которая в свой час ждёт каждого. Это помогает задуматься о главном.

Когда глубоко понимаешь временность всего – начинаешь жить осознанно, легко, играючи. Перестаёшь тратить жизнь впустую, забивать голову проблемами, обидами и сожалениями о прошлом, тревогами о будущем. Просто получаешь удовольствие от самой игры под названием «жизнь» и не воспринимаешь этот временный спектакль слишком серьезно.

Но при этом стараешься меньше «убивать время» – а значит, перестаёшь убивать себя и свою жизнь. Словно больше не плюёшь в лицо Вселенной, которая дала тебе эту уникальную возможность жить.

Стоя напротив памятника и видя две даты – одна рождения, другая ухода из тела, а между ними коротенькое тире – наша жизнь. Невольно начинаешь задумываться о том, что действительно важно в жизни. Работа? Семья? Деньги, дом, машина? Почему-то перед лицом смерти все материальное теряет какую-либо ценность. Все это нужно и очень важно для нашей полноценной жизни и реализации в этом мире, но что важнее? Без чего вся наша материальная деятельность теряет всякий смысл и становится простым животным существованием?

Даже обычная мышь строит норку (домик), размножается, борется за территорию, за еду, за ресурсы, получает удовольствие от спаривания и поедания вкусной еды. Мудрецы всех времен и народов, словно в один голос говорят уже тысячи лет, что мы - вечные существа, и жизнь в этом временном человеческом теле дана нам далеко не только для удовлетворения животных инстинктов. Но и для чего-то гораздо большего, но вот чего?

Я множество раз задавал себе подобные вопросы и буду задавать их в будущем. Но, увы, как бы я ни осознавал их, жизненная суeta всё равно засасывает, словно болото, и неизбежно начинаешь терять связь с вечностью. Но любящее руководство жизни в любом случае заставит сделать «Стоп» и задуматься о том, куда идёшь и ради чего живёшь.

Я стоял у могилы предков, размышлял, и внутри воцарилась полная тишина. Откуда-то из глубин пришло тихое, но ясное понимание: по-настоящему важно только познание себя, очищение сердца от эгоизма и невежества, раскрытие своего Богом данного потенциала и безусловная любовь – полное принятие жизни, людей и мира вокруг таким, какой он есть.

Перед лицом вечности неважно, что нажил, а важно, смог ли стать Человеком, научился ли любить и смог ли явить миру своё истинное «Я». Вот это действительно имеет значение. И страшно уйти, так и не поняв, зачем был рожден, не реализовав своё предназначение. В этом, по-моему, и состоит главная трагедия, а не в том, накопили ли мы кучу вещей или заработали одобрение общества, которому, в конечном счёте, на нас нет никакого дела — каждый зациклен только на себе и своих интересах.

Я верю, что никто не умирает. Тело стареет и приходит в негодность, но наша душа, наше истинное «Я», бессмертно. Как-то раз я читал в одном древнем священном писании: *«Не было такого времени, когда бы не существовал я, ты и все эти цари, и в будущем никто из нас не перестанет существовать»*. Почему-то эти слова глубоко врезались в мое сердце.

Удивительно, но именно тогда я впервые задумался о детях как о своеобразной привязке к жизни. Странное ощущение — понимать, что вскоре почти ничто уже не будет связывать тебя с земной жизнью. Родители стареют и неизбежно уйдут, а если ты не успел продолжить род или не имеешь нормальных отношений с детьми, то остаёшься один, без продолжения себя в будущем. Словно исчезает якорь, связывающий тебя с земной жизнью и тем, что будет после тебя. Для глубокого духовного пути это может быть даже благоприятно, но для обычного человека, а не для йога, монаха или отшельника, это крайне тяжёлое испытание. Достоинно пройти его способны немногие; для большинства оно может оказаться непосильным и даже сломить. Оно требует невероятной внутренней силы. Поэтому целенаправленно выбирать такой путь, как мне кажется, не стоит.

Справедливо и то, что связь с миром может рождаться не только через кровь. Она может быть через дружбу, учеников, людей, которым ты помог, через дела, заботу. Даже через творчество — музыку, написанные книги, искусство. Всё, что вкладываешь в других или в пространство вокруг, тоже оставляет «зацепки».

Истинная жизнь, видимо, возможна лишь тогда, когда ты живёшь ради чего-то, что больше тебя и переживёт тебя. Для кого-то таким наследием становится семья и дети. Для других их вклад в мир и жизнь других людей может быть их «детищем». Я когда-то читал об этом в работах Виктора Франкла, психиатра, пережившего Холокост в концлагерях, потерявшего всех близких и лишившегося всего, даже имени – он просто стал номером. Он писал, что стремление к смыслу – фундаментальная мотивация человека. Когда мы находим нечто, превосходящее наши сиюминутные потребности – будь то забота о других, творчество, служение идее или помощь людям, – мы обретаем не только устойчивость перед лицом трудностей, но и особую глубину бытия, радость и смысл. У каждого свой путь, но главное – найти его и раскрыть в себе.

Но наступит час, когда нужно будет отпустить и это, уходя из мира, если проживешь жизнь достойно, с чувством выполненного долга и глубокой уверенностью, что она прожита не зря. И тогда можно будет покинуть его спокойно, закончив эту игру, оставив все роли, чтобы отправиться дальше. А куда именно? Версий много в разных культурах и традициях, но на самом деле одному Богу известно...

Так в один из тёплых летних вечеров я получил от жизни очередную порцию вдохновения – жить, а не существовать; прощать, а не хранить обиды; радоваться, а не впадать в уныние. Я полностью доверился любящей силе, которая заботится о нас и ведет по дороге жизни, вместо того, чтобы считать себя брошенным и оставленным без поддержки свыше. Я буквально ощутил эту силу. И на сердце у меня стало абсолютно спокойно, на душе легко.

Собравшись уходить, я сложил руки в молитвенном жесте и обратился к предкам, к своему роду, с просьбой направить меня на путь настоящей жизни. Без чего всё остальное будет просто суетой, борьбой и выживанием, а не жизнью. И внутри возникло сильное глубокое чувство и вера, что все у меня обязательно получится...

Свой дом или квартира

Многие годы я жил в городской квартире – сначала в родительской, много лет на съемных, потом в своей. В частном доме, в деревне, бывал только на летних каникулах у родственников. И всегда ощущал разительный контраст: в городе – скованность, ограниченность пространства, многократное снижение жизненного тонуса; в деревне, в частном доме – настоящая свобода, чувство полёта, полноты жизни и энергия бьющая ключом.

С детства запомнилось: пока я на природе, дышу свежим воздухом, пью воду из колодца, много двигаюсь, то я радуюсь, живу, творю. Стоило вернуться в городскую квартиру, как спустя пару месяцев я начинал не жить, а выживать, становился лишь тенью того, кем был в других условиях. Качество жизни, энергия и эмоциональное состояние в городе сильно снижались. К счастью, у меня была возможность сравнивать, и я знал – есть другой образ жизни, можно жить совсем иначе.

Самых счастливых, здоровых и творческих людей, как ни странно, я встречал в основном среди тех, кто жил близко к природе, на земле, либо вёл активный образ жизни на свежем воздухе – гулял в горах, лесах, у моря, у реки.

Города и офисная среда обесточивают нас, лишают сил, наполняют стрессом и тревогой. Не зря в народе говорят: «Город создал дьявол, а деревню – Бог». Да, городской негатив и оторванность от природы можно немного смягчить прогулками в парке, спортом или баней. Но лишь частично.

В жизни всех нас бывают периоды, когда внутренний рост ускоряется и что-то внутри тебя переключается, меняется раз и навсегда. У каждого такой период свой и, как правило, далеко не один. Для меня одни из них стали восемь месяцев командировки в Индию. Эта удивительная страна способна изменить всю картину восприятия мира, помочь понять себя и свои истинные желания и сделать то, что давно пора: принять важные и судьбоносные решения.

Вернувшись из Индии, я практически сразу же выставил квартиру на продажу, с твёрдым решением сделать то, о чём давно мечтал, – уехать из ненавистного «человейника» жить ближе к природе, на землю, в частный дом. Так я и поступил. И вскоре понял: это было одним из самых верных решений в моей жизни.

Да, обстоятельства пока складываются так, что приходится уезжать на заработки в другие города и страны, возвращаясь к жизни в квартирах. И я понятия не имею, где буду жить через год или два – все слишком переменчиво в нашем мире. Но теперь у меня есть чёткое понимание: рано или поздно это будет частный дом со своим участком.

Я очень надеюсь, что судьба будет благосклонна и больше не вернёт меня к городской суете. Контраст в качестве жизни слишком ощутим. Да, в больших городах проще заработать, но плата за это – хронический стресс, усталость и вечная нехватка времени и сил на саму жизнь, на хобби, на общение, на то, что по-настоящему любишь. И зачем тогда больше денег, если нет самой жизни?! Хотя, как обычно, каждому своё, и у каждого свой путь.

В решении накопившихся за полгода дел, встречах с друзьями и небольших поездках прошли полторы недели дома. Деятельность я сменил, переключился, суетиться не перестал, но настоящий отдых и главные приключения ждали впереди...

Первые десять дней похода по Крыму

В этот раз я ехал в Крым практически без плана. Решил путешествовать интуитивно, полностью полагаясь на настроение, места и людей. Начать собирался с Лисьей бухты – да, с той самой. Те, кто читал мой рассказ «Путешествие в Крым с рюкзаком и палаткой», знают, чем запомнилось мне это место.

Дорога прошла легко. Вечером я сел на поезд, сыграл с попутчиками в «дурака», хорошо выспался, и не заметив, как пролетело время, уже был в Феодосии. По пути на автовокзал помог 78-летней бабушке довести сумки на колесиках – она везла цветы продавать на рынок из деревни неподалеку. Полная энергии, разговорчивая, с задором и жаждой жизни. Я не мог просто так отпустить такую удивительную личность, не задав несколько вопросов.

Она поделилась историей своей непростой жизни, а на мой вопрос, как ей удастся сохранять такое бодрое расположение духа в таком почтенном возрасте, ответила: *«Внучек, мне Бог дал ради чего и кого жить – есть люди, которым нужна моя забота, мне есть о ком заботиться, я им нужна. Есть дело, которое мне очень интересно. Я много работаю на своем участке, выращиваю овощи, фрукты и цветы. Пойми, хлопоты держат нас на земле, а забота о людях наполняет каждый прожитый день смыслом...»*. Это был ее смысл жизни. Как по мне – вполне достойный!

Получив от нее благословение на благополучное путешествие, я нашёл автобус, доехал до поселка Курортное и, выйдя к морю, начал пешее путешествие.

Единственным планом было: первые 10–14 дней – поход от моря в горы и лес, а затем полный релакс на диком пляже среди целебного воздуха можжевельников. Или же в гостинице в каком-нибудь хорошем месте.

Компании в близком окружении я не нашел, поэтому за несколько недель до поездки разместил объявление на сайтах поиска попутчиков, и у меня было запланировано несколько встреч по маршруту.

Первое, на что я обратил внимание в Крыму, – это невероятная жара. Я только что провёл год в стране с влажным тропическим климатом и думал, что здесь будет легче. Получив смс от МЧС с предупреждением об аномальной температуре (выше нормы на 6 градусов), я понял: нужно хорошенько запастись водой. Без запасов в такую погоду в походе не выжить.

Взяв с собой 4 литра воды про запас, я вышел на каменистый пляж и неспешно двинулся в сторону Лисьей бухты, пару раз искупавшись в море, казавшемся прохладным на контрасте с жарой.

Подходя к Лиске, я остановился, снял рюкзак и погрузился в воспоминания двухлетней давности. Первым делом, конечно, вспомнилась Настя.

Мы общались редко, но тепло и искренне, словно старые друзья. С момента прощания на вокзале в Симферополе так ни разу не виделись. А прошло уже два года с нашего совсем не случайного знакомства. Я лишь знал, что она работает дизайнером в рекламной кампании в Питере, а в личной жизни у неё по-прежнему «всё сложно». Она всё больше углублялась в йогу и духовные практики, о которых мы могли говорить часами во время наших редких созвонов.

Я заранее написал этой девушке-авантюристке о своих планах и регулярно «мотивировал» ее отправляя видео из похода. Но у неё не складывалось с отпуском, и она, как и год назад, вряд ли смогла бы приехать, хотя обещала постараться. Надежда была...

Есть люди, с которыми работаешь годами, а потом, распрощавшись, почти не вспоминаешь их. А она была из тех, кого будешь помнить и через 10–20 лет, даже после всего лишь недели общения. Её мощная природная энергетика в сочетании со здоровым образом жизни наделяла её невероятной внутренней силой, магнетизмом и харизмой.

Я надеялся на встречу с ней и очень хотел, чтобы она всё-таки приехала...

Окунувшись в воспоминания, а затем в спокойное море, я прошёл через всю Лиску. Людей было много: одни купались и загорали гольшом, другие в кафе на берегу пели под гитару и танцевали.

Вкусно пообедав в кафе обозначенное на карте, как «Маленькое Гоа», я вышел – и ко мне пристал один из местных аборигенов с предложением «покурить травы», если у меня есть трубка, в которую ее можно «забить» и потом «дунуть». Я почти вежливо и тактично отказался, и неспешно пошёл дальше тяжело передвигая утопающие в песке ноги.

Спустя пару часов я с большим трудом нашёл уединённое место на побережье с потрясающим видом на море и потухший вулкан Кара-Даг, поставил палатку и почти на час ушёл ловить релакс в воду.

Внутри всё ещё бушевала буря из эмоций и мыслей различного окраса. Мой ум по инерции искал задачи и проблемы, даже когда это было не нужно. Я знал – потребуется время на переключение мозга с «рабочего» режима на «отпускной», и не придавал значения всему этому хаосу в голове. Просто наблюдал словно со стороны. Мысли сменяли друг друга и улетали, как чайки на камнях неподалеку и волны накатывающие на берег.

Несколько следующих дней я путешествовал с одним интересным парнем из Геленджика, с которым мы встретились в Судаке на второй день. Он называл себя «Легкоходом» – все снаряжение было облегченным и гораздо меньше моего традиционного. Оказалось, что это целый отдельный способ путешествовать без лишней ноши.

Спустя три дня я понял: нам не по пути. В Крыму стояла жара, и начинать переходы нужно было рано утром, чтобы пик жары переждать в тени. Но мой новый знакомый был настоящей «совой», долго раскачивался и собирался только к одиннадцати – в самый зной. Поэтому мы разошлись по разным маршрутам. И я ушел в горы, надеясь на то, что там будет не так жарко...

Встреча с мудрым человеком

Это был уже где-то десятый день похода. Я изрядно нагулялся, устал, но каждый новый день дарил что-то новое и поддерживал мою мотивацию идти

вперед. Однако именно этот запомнился больше всего – особенный день и встреча с интересным человеком.

Накануне я посетил гору Демерджи и места у её подножия, где снимали «Кавказскую пленницу» и «Сердца трёх» по роману Джека Лондона. Наткнулся на эти места совершенно случайно и был рад оказаться там, где создавались эти замечательные фильмы.

Стояла невыносимая жара – под тридцать пять градусов. Воздух дрожал от зноя, камни под ногами казались раскаленными. Я шёл уже шесть часов: даже небольшие подъемы давались с трудом, пот заливал глаза, воду пил литрами. Фитнес-браслет стабильно показывал пульс 130–150 ударов в минуту – сердце иногда колотилось, словно пыталось вырваться из груди. Целью была точка на карте – Ай-Йори, где я планировал заночевать.

Дорога петляла по горной тропе, то уходя на каменистые склоны, то ведя меня через лес. Под ногами хрустела сухая трава, в воздухе витал пряный аромат редких цветов и летнего зноя. Время от времени я останавливался, чтобы перевести дух и сделать глоток тёплой воды. Пейзажи вокруг были завораживающими: склоны гор, поросшие соснами и дубами, а вдали – синева моря, теряющаяся в дымке горизонта.

Когда я наконец дошёл до нужного мне места, сначала не поверил глазам. Передо мной было не просто оборудованное место для отдыха – настоящий оазис: небольшая часовня из дикого камня, ледяная купель с прозрачной проточной водой, поручнями и удобным спуском, родник с чистой водой, несколько беседок с лавочками и даже баня, которую мог растопить любой желающий. Всё это утопало в тени высоких деревьев с густыми кронами, которые столь долгожданно защитили меня от палящего солнца. Тишина стояла плотная, почти осязаемая – лишь изредка её нарушало пение птиц и мягкое журчание родника.

На лавочке под навесом сидел и пил чай худощавый седовласый мужчина – жизнерадостный, энергичный, с лучистыми глазами. Вокруг больше никого. Мы обменялись рукопожатием, улыбнулись друг другу – и сразу начали разговор, будто были знакомы всю жизнь.

– Виктор Васильевич, – представился он. – Рад встрече, путник.

– Марк, – ответил я. – Вы местный?

– Да, местный путешественник и экскурсовод из Ялты, по совместительству, – улыбнулся он. – А в прошлом – такой же странник, как ты. С рюкзаком и палаткой исходил весь Крым вдоль и поперек ни один раз.

Говорил он четко, грамотно, голос звучал мелодично и спокойно. Специфические морщинки в уголках глаз говорили о том, что улыбается он часто и много.

– Освежись, искупайся, – подмигнул он левым глазом и указал на купель. – Тебе понравится.

Я не стал медлить. Скинул тяжёлый рюкзак, разделся и подошёл к воде. Она была настолько прозрачной, что на дне виднелся каждый камешек и солнечные блики, играющие в чистой, как слеза, воде. Я медленно зашёл, давая разогретому телу привыкнуть к холоду, перекрестился трижды, глубоко вдохнул и трижды нырнул с головой.

Ледяная вода тут же взбудрила, даже вызвав легкое онемение. Я простоял так две-три минуты – и вдруг тело расслабилось, усталость ушла, сменившись приливом сил, невероятной бодрости и волной горячей энергии. В голове возникло ощущение лёгкости, словно утром после хорошего сна и чашки крепкого кофе.

Вернувшись к своему новому знакомому, я не скрывал восторга:

– В. В., я словно под кайфом! Люблю купаться в холодной воде, но такого ещё не испытывал. Что это было?

Он широко улыбнулся и мелодично произнес:

– Это место непростое. В древности тавры использовали его как святилище, потом здесь стоял монастырь Святого Георгия. Это место силы. Ты сонастроился с ним – вот и получил то, что нужно после дороги. Наслаждайся!

Пока он говорил, я чувствовал, как от груди и солнечного сплетения расходятся тёплые волны, легкость наполняет каждую клеточку.

– Такое состояние... даже не знаю, с чем сравнить... Может, как подростковая влюблённость, – протяжно и расслабленно сказал я, всё ещё находясь в легкой эйфории.

Он рассмеялся:

– Именно! Влюбленность в природу, свободу, саму жизнь. Я вижу, как ты счастлив здесь, как ты свободен словно ветер и идешь куда хочешь, живешь, как хочешь. Мне все это знакомо.

– Но как объяснить это место силы? В чём логика? Как оно работает? – проснулся мой пытливый ум.

Он посмотрел на меня спокойно, но с лёгкой снисходительностью, будто на ребёнка, задающего глупый вопрос:

– Пойми, – сказал он мягко, – ты пытаешься понять все ограниченным умом и живешь логикой, а не чувствами. В этом ошибка. Мы пытаемся всё втиснуть в слова и схемы, в какие-то рамки и догмы, но чудо жизни выше всего этого. Учись жить чувствами: свободно, легко, с благодарностью. Через чувства с тобой говорит душа, и она никогда не ошибается.

Он замолчал, давая мне время осознать сказанное. Я попытался было возразить, что все это понимаю, но он лишь загадочно улыбнулся и покачал головой:

– Ты слишком много думаешь и слишком мало чувствуешь. У тебя внутри хаос мыслей и представлений. Успокой свой бешеный ум и научись слушать душу, интуицию. Она знает ответы на все вопросы и только внутри себя ты сможешь найти неиссякаемый источник энергии и вдохновения. Живи играючи и меньше пытайся все анализировать.

Потом предложил:

– Давай ещё раз искупаемся. Подзарядимся. Выключи внутренний диалог, отдохни от постоянной болтовни в голове, почувствуй мощь природы. Холодная вода поможет. Войди в воду осознанно – как в медитацию.

Я подошел к купели и сделал, как он сказал: сосредоточился на каждом шаге, движении, звуке, на том, как поднимается и опускается грудь при дыхании. Медленно, осознанно зашел в ледяную воду чувствуя, как холод обжигает тело. Ум замолчал – в голове воцарилась полная тишина. Пробыв в воде минуты три, я вышел еще более обновленным, очищенным изнутри и снаружи. В теле и мыслях – ясность и лёгкость. Я наконец-то чувствовал, а не думал. Я ощущал себя частью мира вокруг, единым с ним и как же это наполняло.

Наш разговор длился больше часа. Этот человек поразил меня мудростью и столь сильной энергетикой, какую редко встретишь даже у гораздо более молодых людей. Я не удержался и спросил о его секрете.

Он ответил просто:

– Всё дело в любви к природе, движению, любимом деле и, главное, – в вере в Бога. Опереться в жизни можно только на Него и на одно из главных Его проявлений – на природу. А душу нужно развивать не меньше, чем тело.

Как именно – пожелал разобраться мне самому. Но я услышал именно то, в чем так нуждался.

Так, совершенно неожиданно, я получил благословение и наставления, которые вскоре очень пригодятся.

Прощаясь, этот удивительный человек, по старой туристической традиции, угостил меня частью своего обеда, пожелал добра и бодро зашагал по тропе, ловко опираясь на трекинговые палки.

Я остался под сильным впечатлением. Он посеял в моей душе семена поиска ответов на важные вопросы – те, которым предстояло прорасти и дать плоды.

И снова я понял: чтобы быть наполненным жизнью, возраст не так уж важен. Я встречал глубоких стариков, которым едва исполнилось двадцать, и видел юношеский задор и активность в семидесятилетнем теле. Этот человек стал ещё одним ярким подтверждением моих наблюдений и достойным примером для подражания.

Ближе к вечеру приехала шумная компания из Алушты на большом белом Land Cruiser – жарить шашлыки, пить пиво и отдыхать. Они вежливо пригласили меня присоединиться, но я был уже на другой волне. Ещё раз окунулся в купель, нашёл неподалёку уединенную стоянку, разбил лагерь и записал в блокнот подробности этой встречи – пока воспоминания были свежи.

Время моря, пляжа и релакса

Так, гуляя по горам и каждый день открывая новые места, я провел первые десять дней путешествия. Устал, вымотался, был выжат как лимон – но лишь к концу этого срока почувствовал, как наконец переключаюсь с унылого режима «офисного зомби» на здоровый режим «нормального

человека». В голове прояснилось, краски мира стали ярче, и внутри зародилось сильное, живое желание и мотивация жить – дышать, чувствовать, быть.

Всё, что происходило со мной в Бангладеш, казалось будто было не со мной – я по крупицам возвращался к себе настоящему. Природа медленно, но верно лечила моё тело и дух. Пришло время закрепить это состояние – перейти к спокойному отдыху, без изматывающих переходов по жаре. Иначе можно было перегореть, и всё пошло бы насмарку.

Мы с одной знакомой из Челябинска договорились встретиться в Ялте, вместе подняться на Ай-Петри и осмотреть окрестности. А пока я отправился в сторону Севастополя – на бухту Ласпи, к мысу Айя, одному из лучших диких мест Крыма для отдыха с палаткой. Нашел укромное местечко среди можжевельников, недалеко от моря, и настроился на три-четыре дня полного релакса.

Думаете, у меня получилось? Как бы не так! Меня всё время по инерции куда-то несло. Я не мог усидеть на пляже «тюленем» и часа. Скинув тяжёлый рюкзак, у меня словно выросли крылья, и к концу первого же дня «спокойного» отдыха «налетал» 43 000 шагов. Вокруг было столько всего, что хотелось увидеть! Среди прочего я добрался до Храма Солнца – одного из сильнейших мест силы. Виктор Васильевич, с которым я встретился несколькими днями ранее, говорил, что здесь можно загадать желание. И если по-настоящему его хочешь – оно обязательно сбудется.

Загадав желание и окончательно выбившись из сил, я вечером присоединился к таким же путешественникам, стоявшим неподалёку. Наелся досыта шашлыка и – что совсем уж несвойственно для меня – изрядно выпил крымского вина в хорошей и веселой компании. Видимо, на фоне усталости снизился самоконтроль, но, что интересно, мне этого и правда хотелось – тянуло расслабить себя искусственным путем. Для меня это было абсолютно

нездоровым состоянием и желанием и говорило о том, что сейчас в моей жизни точно что-то не так.

Как мне однажды объяснил один мудрый человек: тот, кто понимает, куда идет и зачем живет, не станет употреблять алкоголь ни под каким предлогом. Он знает, как спиртное сбивает внутренний компас и калечит дух. К нему тянутся заблудившиеся и тем самым еще больше сбиваются с пути своего жизненного предназначения. Мнение этого человека я уважал и доверял ему. Поэтому с тех пор тяга к спиртному стала для меня «тревожным звоночком» – если хочется выпить, значит живу я неправильно, накопился стресс и нужно что-то менять.

Проснувшись рано утром, я сразу же нырнул в море, чтобы прийти в себя. Голова была на удивление ясной, настроение – отличным, но глубина восприятия мира после вчерашнего заметно снизилась. По опыту знал: мозг вернется к своему базовому уровню чувствительности недели через две-три. И стоило ли оно того? – задал я себе вполне резонный риторический вопрос.

Зайдя в палатку, я включил телефон и от увиденного расплылся в блаженной улыбке: там было сообщение от Насти, отправленное еще вчера вечером, которое я по понятным причинам пропустил.

«Я уже почти в Ростове. Завтра к обеду встречай в Симферополе. Не встретишь – уеду назад! p.s. Сюрприз :))»

Сердце заколотилось. Я выскочил из палатки и от радости затанцевал на месте словно дикий вокруг своего шалаша.

Мозг мгновенно стер все планы на ближайшие дни, забыл о легком похмелье и в считанные секунды выстроил маршрут до Симферополя. Было 6 утра. До трассы – около часа крутого подъёма. Да и себя нужно было привести в порядок: за десять дней в горах я превратился в такого неандертальца. Когда ехал на Ласпи через Ялту, то, спустившись с гор, даже не убрал нож из кармана

– так и разгуливал с ним по городу, пока охранник на автовокзале вежливо не попросил убрать его в рюкзак перед посадкой в автобус. В горах нож – необходимость, в городе – проблема.

На энтузиазме я собрался и привёл себя в норму буквально за час. Почти бегом добрался до остановки, сел на автобус до Ялты, затем сделал пересадку на симферопольский рейс. И уже через несколько часов стоял на перроне железнодорожного вокзала – с бьющимся сердцем, воодушевленный и взволнованный, – ожидая девушку, встреча с которой не планировалась, но была так долгожданна.

Встреча на перроне вокзала Симферополя

Поезд медленно приближался к перрону, скрипя тормозами. Воздух был наполнен запахом железной дороги, щебня и атмосферой дальних путешествий. Настя была в двенадцатом вагоне. Я быстро нашёл его и зашагал рядом, пока состав лениво тянулся вдоль платформы, всматриваясь в окна в поисках знакомого силуэта. Сердце билось чуть быстрее – словно знало, что вот-вот произойдёт некое важное и долгожданное событие.

Наконец поезд остановился. Проводник распахнул двери, и пассажиры неспешно потянулись наружу, с чемоданами, рюкзаками, с сонными или озабоченными лицами и бегающими глазами. На перроне стало тесно и шумно: кто-то радостно встречал родных, кто-то торопился к такси. И тут я увидел её.

Радостная, счастливая и слегка уставшая после долгой дороги, она уже выглядела так, будто привезла с собой целый чемодан солнечного света. На плечах – небольшой туристический рюкзак, из бокового кармана которого выглядывала бутылка с изотоником. Я помахал ей и двинулся навстречу. На ее щеках играл легкий румянец, глаза светились озорством и каким-то особым светом, который я ощущал даже на расстоянии.

Подходя ближе, я приложил палец к губам, затем развёл руки в стороны, словно произнося: «Ничего не говори, давай просто обнимемся». Мы замерли на мгновение, встретившись взглядами, а потом одновременно крепко и нежно обнялись – страстно и по-дружески, словно желая наверстать два года разлуки. В этих теплых объятиях исчезло всё: шум вокзала, толпа людей, разговоры вокруг и вся моя накопившаяся за эти дни усталость. Словно во мне раскрылся внутренний источник силы. Она наполнила его. Казалось, время остановилось, уступив место чему-то простому и важному – чистой радости встречи старых добрых знакомых.

– Ты просто ненормальная, сумасшедшая авантюристка! – смеясь, сказал я. – Как же я рад тебя видеть, чувствовать, обнимать...

– Это кто тут сумасшедшая авантюристка?! – прищурилась она, и в её глазах мелькнула игривая искра.

– Ты и только ты одна!

– Ах, ну, если только я, тогда ладно. А то врезала бы тебе прямо здесь, – наигранно погрозила Настя, сжав зубы и сделав вид, будто собирается проверить мой пресс на прочность. – Я так рада, очень рада встрече! Если бы не ты, я, наверное, и не выбралась бы никуда в этом году. Так что, какие планы?

Я окинул её взглядом: рюкзак, коврик, палатка – весь её вид говорил, что она готова к приключениям, а не к «тюленьячьему» отдыху на пляже. Хотя сейчас мне бы хотелось хоть пару дней именно такого, но... В голове у меня уже было несколько заготовок на этот случай – дорога в Симферополь оказалась долгой и у меня имелось предостаточно времени набросать приблизительный план.

– Поехали в Судак! – предложил я. – Там, на горе Ай-Георгий, среди можжевельников, есть отличная туристическая стоянка: купель, настилы для

палаток, беседки, место для костра и потрясающие виды на Судак, гору Сокол и окрестности. Рядом столько интересного: живописные тропы в горах, красивая набережная, запах моря и кофе по утрам. Я был там в начале этого похода – мне очень понравилось, и всё это, кажется, ждёт именно нас.

– В Судак? Поехали! – оживилась она. – Я там никогда не была, но давно мечтала. Марк...?!, – она помахала пальцем и как-то загадочно продолжила, – Только друзья и ничего больше! А то ты смотришь на меня так, будто только что спустился с гор и увидел девушку впервые.

Я громко рассмеялся, высоко оценив её чувство юмора и прямоту: это сразу сняло множество возможных неловкостей на ближайшие дни. Но то, с какой игривостью она произнесла эти, казалось бы, простые слова, заставило мой ум на мгновение замереть: это намёк на продолжение или она сказала это всерьёз?! И как, блин, это понимать?! «Ладно, восприму как есть. Но посмотрим по ходу дела...», – решил я.

– Конечно, максимум будем держаться за руки и не более... Ну, может, встретим пару рассветов, проведем несколько закатов, посидим у костра с чашечкой кофе и будем болтать до утра под раскинувшимися над нами звездами Млечного пути. И ничего больше – обещаю, – подмигнул я.

Хотя мы могли позволить себе всё, что угодно. У неё – «всё сложно», у меня – сердце свободно, а вокруг – Крым, солнце, море, лето... Что тут ещё сказать? Мы были бы попросту глупцами, не выжав из этих знойных дней по максимуму.

И все же её просьбу я воспринял всерьёз и с уважением – так даже интереснее. И ещё я понял: с её задором о спокойном отдыхе можно и не мечтать. А значит, точно будет о чём вспоминать и что написать. И это здорово – мы сами создадим эти воспоминания и проживем эти дни в кайф!

Мы переглянулись и молча взяли за руки – легко, по-дружески – и направились к выходу с вокзала, где нас уже ждали автобусы на Судак. Впереди были горы, море, дни и ночи, наполненные тем самым вкусом свободы, ощущением единства с миром и душевным теплом хорошего человека рядом. Тем, ради чего и стоит жить...

Море и Судак

Примерно за два часа мы доехали до Судака. Первым делом взяли такси и направились в сторону набережной – очень хотелось искупаться и снять накопившуюся за день усталость. Для Насти это была первая встреча с морем за последние два года. Было видно – она, словно ребенок, ждала и предвкушала момент, когда наконец ощутит тёплые объятия морской стихии.

Набережная была переполнена, пляжи тоже. Мы минут двадцать искали место и едва нашли небольшой свободный кусочек пляжа. Шум, толпа, крики торговцев и зазывал – какой контраст с тишиной гор, где я провел предыдущие дни! Там за сутки можно не встретить ни души, а здесь – кипит жизнь. Глядя на всю эту суету, я все не мог понять, как в таком хаосе можно вообще отдохнуть.

Настя сразу пошла переодеваться. Вернулась она в чёрном купальнике, красиво подчеркивающим ее фигуру, и я снова невольно задумался над фразой: «Только друзья...». Она махнула мне рукой и, зовя за собой, направилась к воде. Я задержался, наблюдая за её долгожданной встречей с морем. Медленно, словно вспоминая забытые ощущения, она вошла в воду, постояла несколько секунд и плавно поплыла. Было видно, что она наслаждается каждым движением, каждым вздохом, каждым лучом солнца. Я решил не мешать ей ещё пару минут.

Вскоре подплыла ближе и снова позвала меня. Я поспешил присоединиться.

Удивительно, но когда она была рядом, всё вокруг преображалось: море казалось голубее и теплее, небо – глубже, солнце – ласковее. Я задумался о том, насколько все-таки важно и нужно делить радость с кем-то. Счастье приумножается, когда им делишься. Особенно когда вокруг – лето, солнце, море и девушка, приятная глазу и душе. А если добавить чувство легкости и свободы от путешествия, кажется, что попадаешь в другую реальность, далекую от обыденности. В такие моменты ощущаешь себя единым с миром, а не просто песчинкой в океане жизни.

Сознание отошло на второй план, уступив место чувствам, эмоциям и инстинктам. Как же важно иногда отпустить контроль и просто чувствовать, просто быть, просто жить. После серых офисных будней в Бангладеш и повседневной рутины такие мгновения воспринимаются особенно остро. Современная жизнь часто бывает бедна на простое человеческое тепло, и, изголодавшись по нему, мы расцветаем и раскрываем сердце, получив даже его крупичу.

Мы плавали, смеялись, брызгались, обнимались – наслаждались мгновениями, так быстро ускользящими в прошлое. Я старался впитать каждую секунду, чтобы сохранить в памяти и возвращаться к этим воспоминаниям в трудные времена.

Мы отплыли подальше. Настя подбрасывала в воздух сверкающие на солнце брызги и, то тихо шептала, то громко кричала: «Я люблю море! Я люблю лето! Я без ума от тебя, жизнь!» Я был на той же волне, но поражался её способности так искренне радоваться и выражать эмоции. Ее энергия заряжала мое тело и бодрила дух.

– Настя, как у тебя это получается? – спросил я.

– Марк, я просто выключаю ум и отдаюсь потоку жизни... И тогда всё вокруг оживает. Даже обычные вещи становятся волшебными, – улыбнулась она так, что, казалось, солнце, море и даже чайки улыбнулись в ответ.

– Попробуй, Марк, – сказала она и брызнула на меня водой, – отпусти контроль, хватит жить головой, не анализируй, просто будь! Живи! Чувствуй! Люби!

Интересно, что же мне столько людей говорило жить меньше головой? Это очередной тренд? Или же я действительно слишком явно зарывался в своих попытках понять логикой мир вокруг?!

Я рассмеялся и сделал то же самое. Вода сверкала между нами радужными бликами.

– Чувствуешь? – спросила она, глядя мне в глаза с детской радостью.

– Чувствую... – ответил я, ощущая лёгкость и свободу. – Словно я тоже начинаю жить в потоке, как ты.

– Вот именно! – воскликнула Настя. – Живи сердцем, а не головой!

– И снова крикнула, не стесняясь окружающих: «Я люблю тебя, жизнь! Я люблю тебя, Крым!».

Как же мне повезло встретить её! Без неё это путешествие было бы отличным, но не великолепным. Два года назад она была жизнерадостной, но сейчас я видел в ней нечто большее – более открытую, глубокую, настоящую девушку.

– Ты изменилась, стала более открытой и полной жизни. В чём секрет? – поинтересовался я.

– У нас впереди целых пять дней, я всё расскажу. Раскрою тайны. И кстати, скоро твой день рождения – у меня есть для тебя подарок, который поможет тебе укрепить характер и увеличить внутреннюю силу.

– Ого, Настя, заинтриговала! Что это?

– Скоро узнаешь.

Когда мы, накупавшись, вышли на берег, она достала из рюкзака плоский твердый свёрток.

– Что это? – с интересом спросил я.

– Потерпи до завтра. Утром всё покажу. Обещаю, тебе понравятся новые острые ощущения.

Я с трудом уместил подарок в и без того полный рюкзак. Было уже шесть вечера, и пришло время разбить лагерь для ночевки – предстоял крутой подъем и дорога около полутора часов. По пути зашли в столовую – после купания и свежего воздуха аппетит разыгрался не на шутку.

– Ну ты и обжора! Как в тебя столько влезает? – удивилась Настя, глядя округлившимися глазами на мою порцию.

– Сам не знаю. После двух недель в горах еда будто проваливается в пустоту и сгорает мгновенно.

К месту ночлега мы подошли к восьми вечера. Искупались в прохладной купели, разбили лагерь, и к девяти уже засыпали, каждый в своей палатке. Мы были слишком уставшими для долгих разговоров. Впереди у нас было ещё пять дней, чтобы воплотить все планы.

Я засыпал с улыбкой, вспоминая, как Настя кричала в море: «Я люблю тебя, жизнь! Я люблю тебя, Крым!»... Это был невероятный день с удивительной девушкой в одном из самых замечательных мест в мире.

Острый подарок

Ночь пролетела незаметно. От усталости я даже не заметил, как уснул. Стоило лишь лечь на мягкий надувной матрас, как я моментально погрузился в глубокий сон без сновидений.

Мы встретились с Настей утром в беседке. Я уже успел искупаться в купели, сходить на родник расположенный сотней метров выше в горах и готовил заварной кофе. Сонная, немного помятая, но такая настоящая и красивая, она подошла ко мне и играючи тихо и лениво спросила:

– И я хочу кофе. Сделаешь мне чашечку капучино с ванилью и корицей?

– Простите девушка, но капучино я уже весь выпил, а ваниль с корицей ночью украли местные горные привидения. Есть только черный заварной кофе из солнечной Бразилии собранный на рассвете бразильскими красавицами. Готовлю его на воде из святого горного источника, в лучах восходящего крымского солнца и волшебной летней атмосфере. Это круче любого капучино, – присоединился к игре я.

– Пол литра, пожалуйста.

– Девушка, а вы не лопните? – стараясь сохранять серьезное лицо, спросил я.

– Хех, ещё и за добавкой приду. Кофе пью редко, но сегодня у меня особое кофейное настроение.

Мы немного поболтали, выпили по пол литра кофе с шоколадными конфетами, привезенными ей из Питера. И были готовы к приключениям, которые приготовил новый день.

– Принеси, пожалуйста, мой подарок. Пришло время взбодриться ещё больше.

– Интересно, как? Там на ощупь – кусок дерева. Будем бить друг друга, что ли? Мы же договорились – только друзья, – сказал я с иронией.

– Неси, давай, шутник этакий, а то получишь у меня сейчас по-дружески, но больно!

Я пошёл в палатку, достал из рюкзака подарок и вернулся. Вытащив содержимое, я не сразу понял, что это. Кусок толстой фанеры с нарисованным деревом. Повертев в руках, я разделил его на две части – и цельный кусок превратился в две доски с гвоздями.

– Настя, успокой мою бурную фантазию, а то я сейчас такого нафантазирую, – сказал я с удивлением.

– Марк, это называется доска садху, или просто доска с гвоздями, – начала она свое объяснение. – В йоге считается, что через стопы проходит множество энергетических каналов, и их стимуляция активизирует энергию, улучшает внутренние процессы.

– Однако интересно! Я что-то слышал об этом, хотел попробовать, но не было возможности. Чем это полезно?

– Ооо, уверяю тебя, при регулярной практике ты удивишься, как она изменит твою жизнь.

– Слушай, не томи, давай подробности! – с нетерпением сказал я.

– Ну, смотри, – Настя уселась поудобнее. – Во-первых, это отличный способ проверить и натренировать силу воли. Ты встаёшь на гвозди, и первое желание – сразу спрыгнуть. Но если выдержишь хотя бы минуту-две, поймёшь, что боль можно перетерпеть.

– То есть это тренировка силы воли и способности переносить боль? – уточнил я, разглядывая острые кончики гвоздей.

– Именно. А ещё – концентрации. Стоять на гвоздях невозможно, если думаешь о чём-то постороннем. Весь ум собирается здесь и сейчас. Это почти как медитация, только гораздо быстрее погружает в состояние тишины.

– Ага, представляю я эту тишину, когда сотни гвоздей впиваются в кожу, – усмехнулся я.

Настя рассмеялась:

– В голове и ногах сначала будет не тишина, а протест и желание убежать от «проблемы», избежать боли. Те же реакции, что и в жизни, когда мы боимся сложностей сталкиваясь с трудностями и вызовами. Но через минуты три, если пересилишь себя, становится легче. Кровообращение активизируется – после практики будто крылья за спиной вырастают.

Я поставил доски на деревянный пол беседки и уже готов был встать на них. Страх не было – лишь интерес к новому и предвкушение преодоления себя. А это – настоящий кайф.

Я уже начал заносить ноги над гвоздями. Настя хихикала, а потом сказала:

– Стоп! Давай покажу, у меня уже есть опыт.

– Не вопрос! Девушек вперёд.

– Ах, какой джентльмен! Ладно, смотри: главное – правильно встать, ровно распределить вес и спокойно дышать. Не дёргаться и перетерпеть несколько сильных позывов уйти от боли.

Она села на лавку, поставила перед собой доски, сделала несколько глубоких вдохов и с абсолютно спокойным лицом встала на них. Я наблюдал: она дышала ровно, ни одна мышца на лице не дрогнула. Постояв минуты три, так же спокойно села.

– Смотри, какая красота, – прошептала она, словно в лёгкой эйфории, и показала ступню. На ней красовались сотни точек от гвоздей. Крови не было.
– Твоя очередь, – стрельнула она своими зелеными глазками.

«Ну, раз она простояла три минуты, я точно смогу еще дольше», – самоуверенно подумал я.

– Ну что ж, – глубоко вдохнул я. – Давай попробуем.

Сел на лавку, поставил доски, подышал и встал на гвозди... В ступни одновременно впились сотни острий. Я не смог устоять ровно, дыхание сбилось, и, не выдержав боли, я соскочил.

– Марк, целых 15 секунд. Молодец! Ты бы видел своё лицо, – сползая под стол от смеха, сказала Настя.

– Ну, это точно новый мировой рекорд, – рассмеялся я в ответ.

– Всё нормально – в мой первый раз я простояла секунд пять, – она успокоила мое маленькое мужское эго. – Отдохни пару минут, и я стану твоим проводником в мир стояния на гвоздях.

Прошло пять минут. Я подготовился, она встала напротив, взяла меня за руки.

– Дыши глубоко. Сосредоточься. Медленно вставай. Не ерзай. Терпи боль, она скоро пройдёт. Просто дыши. Дыши в стопы. Слейся с гвоздями. Закрой глаза и дыши медленно. Расслабься!, – спокойно говорила Настя.

Мы стояли друг напротив друга. Первые 30 секунд мне хотелось спрыгнуть. Боль казалась невыносимой. Прошла минута – самая длинная в моей жизни. Я глубоко дышал, сосредоточился на стопах. Закрыв глаза, опустил руки, дышал еще медленнее. Ступни кололи гвозди, было реально больно, по лбу тек пот, по телу расходились горячие волны – не самые приятные ощущения, от которых хотелось сбежать. Спустя несколько минут боль почти прошла, но я, словно испугавшись нового, всё же сошёл с гвоздей.

– Три с половиной минуты. Марк, да ты большой молодец! – похвалила Настя.

– Это всё только благодаря тебе, о моя проводница в мир острых ощущений! – бодро сказал я, находясь в состоянии, близком к экстазу.

– Теперь, как будешь дома, делай эту практику хотя бы три-четыре раза в неделю. Уверяю, она творит чудеса. Ты и твоя жизнь сильно изменится к лучшему.

Что интересно, когда я начал практиковать дома, сначала едва стоял 30 секунд, потом минуту, до трех дошёл лишь через две недели. Далее, когда вытерпел до 4, боль прошла и появилось тепло в ступнях, смог уже простоять и 10, и 15 минут. А с ней – сразу больше трех. Когда она говорила: «Терпи боль. Так и должно быть. Я в тебя верю. У тебя все получится!», я легко переносил боль. Казалось, смогу простоять сразу же и 10 минут. Это в очередной раз доказало мне: мы – социальные существа, и мужчина при поддержке любящей женщины может достичь в разы большего, чем в одиночку. Она словно передаёт ему часть своей силы, вдохновляет.

Я поблагодарил её за полезный подарок, и мы сосредоточились на планах на день. Времени было не так много, его нельзя было терять. Встреча с Настей придала сил, но я все больше чувствовал накопившуюся усталость – слишком много впечатлений было в последние месяцы.

Стояние на гвоздях, крепкий кофе, шоколад и улыбка этой солнечной девушки подстегнули меня, словно мощный допинг. Целый день мы провели в бодрой прогулке в горах. Наслаждались движением, пейзажами и легким общением. Она наконец-то вырвалась из клетки офисного рабства и загоняла меня за этот день почти до последних сил. Погода была идеальной – небо затянуло облаками, временами срывался дождь, дул освежающий, но спокойный ветер. Легкий рюкзак, прекрасные виды, приятная девушка рядом и безграничное чувство свободы в окружении лета, моря и гор. Что ещё нужно было для счастья?

Возвращаясь назад, я увидел удивительную картину, которая заставила меня замереть и всмотреться в нее. Возле купели, недалеко от нашего лагеря, журчал ручеек, стекающий вниз по горе среди туй и можжевельников. Вокруг

пели птицы, а на цветочной поляне порхали огромные жёлтые бабочки. Я остановился на несколько минут и, забыв обо всём, вспомнил об Алине, той самой «бабочке», всё ещё иногда летающей в моих мыслях. С моего отъезда мы с ней так и не созвонились, не обменялись ни одним сообщением. “Как она там в краю далеком?”, – возникла мысль в моей голове. Я расплылся в улыбке, погрузившись в воспоминания. Настя заметила это, выдернула меня из грёз, ощутило ущипнув за ногу, и мы продолжили путь.

Вечером, когда мы вернулись, небо прояснилось, ветер утих. Кроме нас, там по-прежнему никого не было – удивительно, ведь место для лагеря было одним из лучших в Крыму. Наверное, сильная дневная жара предыдущих дней разогнала всех желающих. Мы были одни, и впереди нас ждала ночь у костра под звёздным покрывалом Млечного Пути.

Летняя ночь у костра

Вечер, лето, тишина, и ярко светят звёзды. В такие моменты хочется просто жить, забыв обо всех проблемах и заботах. А сердце жаждет любить жизнь еще больше – за сам факт нашего нахождения в этом удивительном и столь скоротечном путешествии на планете Земля.

Как же хорошо в тихий летний вечер просто посидеть у костра. Ни о чём особо не думая, ни о чём не беспокоясь. Словно есть только это мгновение, девушка, сидящая рядом, языки пламени, улетающие высоко в небо, а прошлого или будущего будто вовсе не существует. Время замедляется и даже исчезает, перенося нас в некое космическое пространство, подвешенное между неведомыми нам мирами.

Просто сидишь, чувствуешь тепло костра и человека рядом. Костер греет тело, а человек – душу. В воздухе висит густой, смолистый аромат разогретого за день можжевельника, смешанный с легким дымком и свежестью ночи. Где-то внизу, в темноте, мерцают огни Судака, как рассыпанное по долине

жемчужное ожерелье, а над головой простирается бесконечный, уходящий за миллионы световых лет купол звездного неба. И, наслаждаясь этой невероятной атмосферой летней ночи, настраиваешься на по-особенному тёплые и искренние разговоры. Сердце раскрывается, душа улыбается, и горящие взгляды соприкасаются в добром и нежном порыве, связывающем это мгновение с вечностью. Хочется продлить, глубже прожить и прочувствовать каждой своей частичкой такой приятный сердцу вечер, чтобы он врезался в память глубоко и на всю жизнь.

И разговор пошел – медленно, спокойно, размеренно. Подобные моменты сближают людей, помогая им раскрыть сердце. Глядя на пламя костра, слушая тишину ночи и пение сверчков, мы, конечно же, разговорились о светлом и беззаботном детстве, о ярких моментах и мечтах юности, многие из которых были разбиты вдребезги взрослой жизнью. О более реальных взрослых мечтах, местах и делах, которые хочется успеть в летящей со скоростью света жизни. Конечно же, поговорили и о друзьях, близких сердцу людях, и о внутреннем чувстве одиночества, с которым современным людям приходится жить даже в мегаполисах с тысячами и тысячами людей вокруг.

И вот речь зашла о маленьких радостях и мелочах, которые способны наполнить наш день. Эта тема тут же воодушевила Настю, ей она была близка и знакома. Как же красочно и в деталях она раскрыла ее, зацепив меня до самой глубины души. Что интересно, она говорила не о грандиозных свершениях, а о тех крошечных, мимолетных чудесах, что мы так часто пропускаем мимо себя. О том, как важен первый глоток утреннего кофе, словно греющий сердце и будто бы запускающий новый день. О неожиданной, искренней улыбке случайного прохожего, которая может перевернуть всё твоё настроение. О безудержной радости ребенка, прыгающего по лужам в резиновых сапогах, – этом чистом, ничем не замутненным восторге от самого бытия.

Она рассказывала, как можно замереть у окна, замороженно глядя на заснеженный город, на тихо падающие хлопья снега, на то, как мир за стеклом

становится мягким, чистым и безмолвным. Как можно наслаждаться летним дождем, слушая его барабанную дробь по подоконнику, вдыхая неповторимый запах мокрой земли и асфальта. Как ловить блики восходящего солнца в стеклах дома напротив, и это похоже на тайный, никому неведомый сигнал, что день начался и в нём точно будет что-то хорошее.

Она умела видеть эти мелочи и находить в них радость, словно в ней не была еще “уничтожена” взрослой жизнью, или же уже, наоборот, была пробуждена, та маленькая и беззаботная девочка из далекого детства. Настя говорила, что это и есть те самые простые моменты, которые наполняют день и жизнь смыслом, делают ее ярче, и главное – научиться их замечать: не бежать в суете, ничего не видя вокруг, кроме виртуального мира своего смартфона и надуманных проблем в голове, а жить реальной жизнью, тем, что есть вокруг тебя.

Она действительно умела жить чувствами, а не головой. Реальным сейчас, а не эфемерным потом. Мягким сердцем, а не холодным разумом. Умела слышать непредсказуемый голос души, а не только ограниченную болтовню ума. Конечно же, не всё время, но это было осознанное управление вниманием – островки тишины в нашем суматошном мире. Нужно просто чаще останавливаться, осматриваться вокруг и находить время для тишины, прислушиваясь к своему состоянию, эмоциям и вечности внутри.

Этой ночью у костра, даже, казалось бы, непростые и болезненные темы смягчались душевным теплом огня и её умением видеть светлое в сложном. Конечно же, поговорили мы и о любви, дружбе, об отношениях – но стараясь сглаживать все острые углы в столь болезненном для большинства людей вопросе.

Кофе за разговорами выпивался чашка за чашкой, время пролетало незаметно. Дров было предостаточно, различных вкусняшек, купленных днём, тоже. Полная тишина вокруг, нарушаемая лишь потрескиванием поленьев и

нашими тихими голосами, была идеальным фоном для искренней исповеди двух заблудившихся в этом мире душ. И, готов признать, это сближает покруче любых телесных контактов. Связь возникает на уровне души, на уровне сердец, что приводит к кажущейся невероятной эмоциональной близости, словно слияниям душ.

За теплым и глубоким общением у костра промчалась вся ночь. Разошлись мы часа в четыре утра, когда небо уже начало светлеть от приближающегося где-то далеко за темным силуэтом гор солнца. Я знал: эти воспоминания – и та девушка, которая не моя и никогда не станет моей, – навсегда останутся в сердце, как бы дальше ни сложилась наша жизнь.

Я абсолютно уверен, что даже в глубокой старости, спустя многие годы, мы будем помнить один летний вечер, когда два человека, некогда сведенные судьбой, встретились вновь. Они раскрыли друг другу сердца, согрели души теплом, и тем самым залечили старые раны, которые, так или иначе, есть у каждого. А ещё посеяли семена надежды – надежды на самое светлое и лучшее, на веру в добро и искренние чувства. На то, что в этом мире, полном жестокости, лицемерия и потребительства, всё же остаются близкие по духу, настоящие и искренние люди.

И на душе стало легче, и все стало проще, и мир вокруг красивее. Как вообще можно жить без таких простых, но столь драгоценных мгновений? Их не купишь ни за какие деньги – и вместе с тем они бесплатны и абсолютно бесценны.

Такие вечера, такую атмосферу нужно сознательно создавать в своей жизни. Иначе она, вместо увлекательного путешествия, которым по своей сути и является, быстро превратится в серую рутину. Получать от жизни радость – это умение. Да, именно умение! Само по себе ничего не происходит: интересную жизнь нужно создавать осознанно и целенаправленно. Как бы то ни было, вероятность столкнуться с неприятными событиями в жизни гораздо

выше, чем с теми, что приносят радость. Именно поэтому так важно самому наполнять её яркими моментами.

Но, блин, как же порой сложно найти человека, с которым захочется, и получится, создавать такие яркие жизненные истории. Кажется, что подобные люди посылаются нам свыше, как награда за чистую, искреннюю жизнь и открытое сердце. И сам Всевышний решает, когда и где состоится эта встреча. Она приходит ровно в тот миг, когда мы к ней готовы. Нужно лишь научиться жить с открытым сердцем, ничего не боясь и не прячась от мира за маской безразличия и бездействия. Без открытого сердца никак: ведь через него могут войти и солнечный свет греющий сердце, и холодный ветер леденящий душу. Но если захлопнуть его наглухо и мчаться по жизни в суете, ничего и никого не замечая, то... там внутри будет мрак и холод.

Затухший костер, нежные объятия, тёплое прощание, крепкий сон... И жизнь прекрасна!

Пляж, море и водный мотоцикл

К полудню следующего дня мы уже были на пляже в Судакe. По-прежнему – толпа людей, спокойное море, жара и прекрасное летнее настроение. Мы нежились на шезлонгах в тени зонтика, защищавшего нас от палящего крымского солнца. Фоном играла лёгкая музыка с красивым женским вокалом, создавая идеальный летний фон. Зазывалы громко приглашали на экскурсии, рыбалку и прочие морские развлечения с холодным пивом и креветками. Мой взгляд уходил далеко в море: на горизонте стояли на якоре несколько сухогрузов, плавали экскурсионные яхты, вслед за катерами летали парашюты, «таблетки», «бананы», а водные мотоциклы на бешеной скорости мчались по морской глади, подпрыгивая на небольших волнах.

– Не надоело просто валяться на пляже? – спросил я Настю.

– А есть предложения? – кокетливо ответила она вопросом на вопрос.

Улыбаясь, я показал на водный мотоцикл, стоявший неподалёку.

– Так что, как насчёт небольшого всплеска адреналина? Прокатимся с ветерком по морским волнам?

– С удовольствием! – улыбнулась она и без лишних слов начала собираться.

Через десять минут мы, надев спасательные жилеты, уже стояли возле гидроцикла. Удовольствие оказалось не из дешёвых, но ускользающие летние дни нужно было проживать на полную. Сильно загоровший инструктор провел краткий инструктаж, помог забраться на сиденье, подсоединил «чеку», которая заглушит двигатель, если мы свалимся в воду. Что-то еще сказал про штраф в случае переворота, но мы его уже не слышали – предвкушение полета по волнам захватывало дух. Я сидел спереди, Настя сзади нежно обняла меня. Мы ещё даже не начали движение, а сердце уже вырывалось из груди.

– Ну что, готова к острым ощущениям покруче вчерашних гвоздей?! Настя лишь радостно сказала «Угу!» и прижалась ещё сильнее. Мы начали движение. С минуту я привыкал к управлению, поведению мотоцикла на воде, и, отплыв подальше от берега, закричал:

– Ну всё, держись крепче! Сейчас начнется настоящая жара! – и полностью выжал ручку газа.

Двигатель взревел. Мотоцикл резко рванул вперёд, и двести лошадиных сил понесли нас, выбрасывая в кровь все новые и новые порции адреналина. Мы летели и кричали – пристойные, и не очень, слова, ярко выражающие наши бурные эмоции. Повороты, разгоны, замедления, прыжок на волне...

– Хочешь порулить? – замедлив ход, спросил я у Насти.

– Хочу, но мне страшно. Может, не надо? – с волнением в голосе ответила она.

– Справа газ. Жми на него плавно и рули. Готова?

– Нееееет, не готова...

– Крепко держись за руль и давай без резких движений, пожалуйста, – предупредил я, предвкушая возможные неожиданности.

Первые десять секунд мы спокойно плыли, но потом она вместо плавного набора скорости полностью сжала ручку газа, и мотоцикл быстро рванул вперед взлетая над водой. Пару минут мы наслаждались скоростью, а потом, резко зайдя в поворот, она бросила газ на вираже, и мы начали крениться в сторону.

– Прыгай в воду! – закричал я. Переворачивать мотоцикл мне точно не хотелось.

И мы полетели в море. Испытав небольшой шок от неожиданного поворота событий, задержались секунд на тридцать в воде, ухахатываясь и дурачась. Затем подплыли к гидроциклу, без труда залезли на него, подключили чеку, болтавшуюся у меня на левой руке, и, нажав на зеленую кнопку «Start», завели двигатель.

– Марк, давай дальше ты, мне так спокойнее. А то чувствую, мы найдем столб в море, если я останусь за рулём, – с волнением предложила Настя.
– Договорились, будешь штурманом. Если увидишь столб – кричи очень громко, а то ведь и я тот ещё мастер вождения гидроциклов, – засмеялся я, усаживаясь поудобнее.

– Хорошо, я буду штурманом, а ты моим капитаном, – она вздохнула с облегчением и прижалась ко мне. Да так крепко, что я чувствовал, как бешено колотится сердце в ее груди.

– Полетели, мой капитан! – закричала она.

Я резко ускорился на всю, чувствуя, как корпус плавно поднимается над водой. Ветер свистел в ушах, а наполненные солнцем капли морской воды широкой волной разлетались в стороны от гидроцикла.

– Вот это жизнь! Как же здорово! – крикнула Настя сквозь шум мотора, всё так же крепко держась за меня. – Ради таких эмоций стоит жить!

– Полностью согласен! – ответил я, чуть сбавив газ, чтобы нас не так сильно трясло на волнах.

Мы ещё минут десять катались в своё удовольствие – то резко ускоряясь, входя в вираж, то выписывая круги или восьмерки по воде.

Наши двадцать минут пролетели быстро и незаметно, но казались настоящим приключением длиною в маленькую жизнь. Чувствуя приятную усталость, я направил гидроцикл к берегу. Инструктор на пирсе махнул нам рукой, показывая, куда подплывать. Я сбросил газ, и мы плавно подплыли к месту, откуда начали наше адреналиновое путешествие.

– Это одни из лучших ощущений в моей жизни, – сказала Настя, снимая спасательный жилет.

– Даааа, я и сам улетел в какое-то другое измерение... – улыбнулся я.

Мы прыгнули в тёплую воду у берега и вышли на песок – мокрые, взъерошенные, но счастливые до самых кончиков пальцев, до глубины души.

Вернувшись к нашему зонтику и шезлонгам, Настя стряхнула с волос солёные капли и грациозно улеглась на лежак. Я сел рядом, чувствуя, как меня немного пошатывает от прыжков по волнам, а в теле ещё остаётся волнение от всплесков адреналина.

– Ну что, капитан, – сказала она, прищурившись и улыбнувшись, – ты сегодня явно заслужил медаль за храбрость.

– Медаль? – засмеялся я. – Да ты сама чуть не отправила нас на встречу с дельфинами и русалками в глубины Чёрного моря!

– Но было же круто! – она резко поднялась на локтях и посмотрела мне в глаза. – Я никогда ещё так не смеялась от страха.

– Ещё как круто! И это надо отметить!

Я сходил за двумя прохладными мохито, и через пару минут мы уже сидели с бокалами, наблюдая, как другие искатели приключений разрезают водную гладь на гидроциклах.

Музыка с пляжа вновь стала слышна отчетливее – лёгкий, свободный ритм казался идеальным саундтреком к нашим эмоциям. Солнце палило, но теперь жара ощущалась иначе – как заслуженная награда после двадцати минут драйва.

– Марк, – тихо сказала Настя, – знаешь, именно такие моменты делают лето незабываемым.

– Полностью согласен! Но они становятся ещё незабываемее, когда разделяешь их с такой девушкой, как ты. – Я поднял бокал. – За наше лето! За тебя, моя безумная девушка с улыбкой ангела! – подмигнул я.

– Это точно! – захихикала она. – Как приятно! За наше лето! За нас, настоящих искателей приключений! – повторила она и слегка стукнула своим бокалом о мой.

Мы откинулись на шезлонги, глядя на одинокие ленивые облака над морем, и оба знали: этот день останется в памяти навсегда – так же, как и вчерашняя ночь у костра.

Здорово, когда умеешь создавать запоминающиеся моменты в жизни. А ещё лучше, когда рядом есть хорошие люди, с кем можно их разделить. Это действительно подарок свыше. «Спасибо, Творец!» – думал я с глубоким чувством благодарности к тому, кто создал все это великолепие и разнообразие мира вокруг и внутри нас.

Остаток дня мы провели на пляже. После кофейной ночи и сегодняшних покатушек хотелось просто расслабляться, купаться и пить коктейли. Завтра нам предстоял переход на Лисью бухту, поэтому нужно было набраться сил и выспаться. Впечатлений на этот день было более чем достаточно.

Когда мы шли назад к нашему лагерю на горе Ай-Георгий, я заметил некоторый спад настроения у моей спутницы. Выражение её лица изменилось, в глазах вместо позитива появились едва уловимые нотки грусти, даже душевной боли. Я не стал докучать вопросами, но начал настраиваться на то, что завтра, а может, и следующие несколько дней, она будет уже не такой жизнерадостной. И ей потребуется поддержка, а мне вагон с небольшой горкой терпения...

Другая сторона женской природы

Предыдущим вечером я оказался прав – утром настроение моей спутницы было мрачнее грозовой тучи, готовой разразиться бурей. Полная противоположность той сияющей девушки, которую я видел последние дни. По опыту знал: вопросы о причинах только усугубят ситуацию. Вместо тысяч «почему» – сладкий кофе с молоком и корицей, припрятанные с вечера конфеты и прочие сладости. Немного тепла, шуток, заботы, слов поддержки, взгляд в глаза, нежные объятия. Простые проявления заботы и терпения. И она раскрылась...

Она говорила:

– Уйди, оставь меня одну.

– Нет, не уйду. Буду с тобой, – отвечал я, понимая: она сейчас в глубоком темном колодце, и ей нужно помочь выбраться.

Несколько глотков кофе, пара шоколадных конфет с орешком – и пошла волна накопившихся негативных эмоций, которые она так долго сдерживала. Посыпались жалобы на усталость от нелюбимой работы, на молодого человека, с которым вроде бы всё стабильно, но уже пять лет вместе, а всё ещё словно любовники; на желание иметь детей и нормальную семью, и отношения, которые никак не складываются из-за ипотеки, кредитов, работы... «Да и вообще уже от всего устала, и часто ничего не хочется».

Никаких советов. Никаких нравоучений, анализа и попыток решить ее проблемы. Она – нежный цветок, нуждающийся в солнце, влаге заботы и участия. Да, мне хотелось уйти или завалить её советами, больно было это слушать и видеть её такой. Но ей нужна была поддержка, нужен был человек рядом, который просто попытается понять и разделить ее боль. Оставить сейчас – значит предать. Тем более после того, как она подарила мне столько света в последние дни. Я был благодарен ей, и сейчас настало время соприкоснуться с другой стороной ее души. Так она становилась для меня ещё ближе и дороже.

Остатки моего мозга окончательно взорвались, когда она совершенно неожиданно снова заулыбалась вытерев слезы рукавом своей рубашки. В её глазах вновь засверкали яркие огоньки, и, словно ни в чём не бывало, она спросила: «Так, мы, кажется, собирались на Лисью бухту? Оставь меня где-то на час, и я буду готова». Тёмные тучи её ранимой души, налетевшие так внезапно, столь же быстро рассеялись. А вот в моей голове начали перегорать оставшиеся предохранители.

С непривычки я слишком глубоко пропустил через себя её эмоциональное состояние. Выход был один – холодная купель, физическая нагрузка и медитация. Мне нужно было куда-то деть тот негатив, который она «слила» на

меня. Так я и сделал: минут пятнадцать простоял в купели, потом тридцать минут следил за дыханием в медитации, и ещё десять – снова в холодной воде. Завершил «прочистку» двумя сотнями отжиманий в несколько подходов – и вся дурь из головы ушла. Я был готов к новым приключениям. Настроение улучшилось. К тому же нам обоим хорошая прогулка сейчас была бы только кстати.

Я уже с головой погрузился в водоворот этих летних событий, забыв о той другой жизни, что ждала по возвращении. Всем, с кем поддерживал связь, написал, что негде зарядить телефон и, если пропаду из сети даже на неделю, – так и надо. Мыслями и чувствами я был здесь, в Крыму, и не хотел думать ни о чём другом. «Пусть весь мир подождёт. И пошло все ... большими шагами куда-нибудь подальше», – иногда проговаривал я про себя или даже вслух. Но помимо моей воли, где-то в глубине сознания уже проявлялись отголоски того щемящего чувства, когда что-то сжимается в груди и понимаешь: скоро неизбежно закончится то, чем проникся и что хотел бы продлить. Совсем недавно казалось – впереди ещё столько дней, но на руках уже был билет на поезд с датой через два дня...

Проницательность и вечер на пляже

Путь предстоял неблизкий. Часы уже перевалили за полдень, когда мы спустились с горы в Судак, решив немного сократить дорогу и доехать до Солнечной долины, а оттуда пешком дойти до Лисьей бухты. Так мы и сделали.

Неспешно дойдя до пункта назначения часа за три, мы нашли уютное местечко с удобным выходом к морю, подальше от других отдыхающих «дикарей», и решили остановиться там. Эти места были нам хорошо знакомы. Прогуливаясь по Лиске, мы даже восклицали: «А помнишь?..» Здесь мы познакомились, а вон там встретились, когда Настя гуляла с подругой по вечернему пляжу. Я тогда так надеялся, что подруга уйдёт и оставит нас

наедине, чтобы мы могли познакомиться поближе. Так в итоге и произошло. В другом месте мы прощались после ночи, проведенной на пляже под светом полной луны, обнявшись на прощание, когда край алого солнца уже всплывал из глубин Черного моря.

По пути в Лисью бухту мы зашли в винный магазин в Солнечной долине и взяли бутылку хорошего красного вина, а на рынке неподалеку – разных вкусных фруктов. Нам хотелось провести вечер, как тогда, но уже не чужими, а словно родными и знающими друг друга всю жизнь. Есть что-то в этом особенное и цепляющее.

Немного погуляв, освежив воспоминания, мы нашли хорошее место на пляже и расстелили плед. Вечер был тихим и томным. Температура – идеальная. Людей вокруг – практически никого. На усыпанном звездами небе поднималась половина луны – не полная, как той ночью два года назад, но нам и этого было достаточно. Без лунной дорожки и таинственного света мы точно не останемся.

Выпив по паре глотков вина из винограда, что рос на полях, мимо которых мы сегодня проходили, и съев по сочному персику, наполненному солнцем Крыма, я удивился внезапному вопросу Насти:

– Марк, кто она? Рассказывай, давай!

– Ты о чём? – с удивлением, но с пониманием, спросил я.
– Ты прекрасно понимаешь, о чём и о ком я, – с хитринкой в глазах ответила Настя. – Девушки интуитивно это чувствуют. А ещё – романтические песни группы «Дабро», иногда ты проваливаешься в свои мысли и задумчиво улыбаешься. Понятное дело – это девушка. Я ведь права? Расскажи мне о ней!

Меня всегда удивляла эта женская проницательность – чувствовать другую в сердце мужчины. Хотя чаще это бывает бурное воображение на почве ревности, но в этот раз она попала в точку. Я ненадолго задумался –

рассказывать или нет, но решил поделиться. Ведь мы «только друзья» и пока не нарушили это устное соглашение, заключенное в Симферополе за несколько дней до этого вечера. А с друзьями можно и нужно делиться практически всем.

– Даже не знаю, с чего начать... – задумчиво начал я.

– Расскажи. Я вижу, ты хочешь этого. Словно что-то сидит внутри и рвётся наружу.

Я действительно хотел рассказать. И поведал ей всю историю с самого начала: про сон в самолете по пути в Дакку и татуировку бабочки на шее спящей девушки, про случайную встречу во время пробежки, про мой интерес и вдохновение написать об этом, про вечер на крыше и прочие наши игры и странности. О своей подсознательной, идущей из глубины симпатии к ней вопреки всем моим логическим соображениям. О том, что пока ни я, ни она не готовы к чему-то серьезному, а не просто к интрижке, способной оставить очередной шрам на сердце, если слишком увлечься ей...

Настя внимательно слушала, лишь изредка задавая уточняющие вопросы. Закончив, я замолчал. Она задумалась... и осторожно, словно боясь задеть что-то живое, сказала нужные и мудрые слова:

– Знаешь, Марк, история действительно удивительная, даже более интересная, чем про нас с тобой. Но иногда такие встречи даны нам не для того, чтобы остаться навсегда, а чтобы указать новую дорогу, пробудить в нас что-то, стать триггером к переменам. Как путеводная звезда, которая ведет, но не принадлежит никому.

Я посмотрел на неё – её глаза в полумраке светились мягким лунным светом, и мне показалось, что в этот момент она говорит не только обо мне, но и о себе, и о нас. Моим рассказом я запустил в ней цепочку эмоций и размышлений о собственной жизни.

– И ещё... теперь я понимаю, о ком ты думал тогда на горе, глядя на больших жёлтых бабочек у ручья. Ты думал о ней, о своей “бабочке”. Я сразу поняла это по выражению твоего лица, – добавила она.

Она была права. Мы замолчали. Волны тихо перекатывались по берегу, вино согревало, а внутри ощущалась странная ясность. Я понял: это тот редкий миг, когда прошлое и настоящее сходятся в одной точке, оставляя чувство благодарности за всё, что было, и лёгкую грусть за то, что, возможно, никогда не случится.

– Но, – продолжила Настя, слегка улыбнувшись, – ты всё равно должен разобраться, на какой путь тебе указывает эта “бабочка” и чего хочешь именно ты. Не для неё, не для меня, не для кого-то ещё. Для себя.

Эти простые слова прозвучали как совет, и он останется со мной надолго. А путь, на который укажет мне бабочка, вернее символизм всей этой истории, окажется весьма интересным, но это события не столь далекого будущего и развернутся в Индии год спустя, а пока... А пока мы в Крыму.

Я поднял взгляд на ночное небо, на тысячи звёзд. Луна медленно поднималась выше, её свет ложился серебристой дорожкой на море, и казалось, что впереди есть путь, по которому стоит пройти. Непредсказуемый, уходящий за горизонт, в полную неизвестность, но обязательно наполненный светом. Нужно лишь смело сделать еще один шаг вперёд – навстречу новому и неизведанному... И еще, когда я посмотрел на море, мне показалось, что я вижу небольшую блестящую бабочку состоящую из звезд и летящую вдаль, в бесконечность наполненного лунным светом пути...

– Спасибо, Настя! Это именно то, что мне нужно было услышать, – сказал я тихо.

Мы снова замолчали. Это молчание не было неловким – оно было лишь снаружи. У лунного света, летней ночи и лёгкого шума прибоя есть волшебное

свойство — позволить увидеть в себе и мире что-то очень глубокое, недоступное в обычном состоянии.

— А знаешь, чего я действительно хочу? — прервал тишину я. — Хочу просто жить самой обычной жизнью. Ходить на работу, уставать, преодолевать лень, слабости и прорываться через убийственный «день сурка». Любить. Познавать себя и мир в его бесконечности. Доверять жизни и быть счастливым несмотря ни на что.

— Марк, отличные желания! Такие живые, настоящие! — искренне воскликнула Настя.

— Благодарю! За них, за лето и за нас — голодных и безрассудных искателей приключений! — я поднял бокал. — А не искупаться ли нам в море? — предложил я.

— Ну наконец-то! Я уж думала, ты не предложишь! Пойдём! Ночное море снова ждёт нас в свои теплые объятия... — с радостью согласилась Настя.

И, держась за руки, мы неспешно пошли по песку к лунной дорожке на спокойном ночном море, живя так, будто лето было вечным и впереди у нас не было ни забот, ни завтра, ни даже нас...

Феодосия, фонтан влюбленных и дух свободы

На следующий день мы вдоль берега моря дошли до поселка Курортное. Вдоволь налюбовавшись видами на Кара-Даг с набережной этого уютного местечка, поехали в Феодосию — один из самых знаменитых курортных городов Крыма, откуда уже в ближайшие день-два планировали уехать каждый к себе домой.

Дикий отдых, хоть и невероятно интересный, но имеет свои особенности, от которых устаешь. Особенно после двух с половиной недель, проведённых в походных условиях, как в моём случае. Поэтому мы решили найти гостиницу

– мне на одну ночь, Насте на две, так как ее отъезд был на день позже. Решив сохранить наше «дружеское» соглашение до конца, мы искали два отдельных номера. Но шла первая половина августа, пик сезона, и даже местные зазывалы-риелторы разводили руками, говоря, что всё занято, и на такой короткий срок в разгар сезона найти жилье крайне сложно.

В итоге мы пошли искать сами, но двух номеров в одной гостинице не нашли. Остановились в разных отелях неподалеку друг от друга, зато в самом центре города, близко к морю, набережной и достопримечательностям.

После длительных походов, одно из самых невероятных ощущений – возвращение к благам цивилизации. Часто, только лишившись привычного, начинаешь понимать ценность самых обыденных вещей. Уходя на трекинг по горам, добровольно ограничиваешь себя: отключаешься от внешнего мира, привычной рутины, информационного шума и даже простых удобств. Душа очищается от лишнего и наносного, а на сердце всегда становится гораздо легче и свободнее.

Заходя в комфортный номер, первым делом сбрасываешь вещи и идешь минимум на тридцать минут под горячий душ, который кажется подарком небес. Потом нажимаешь кнопку чайника, через пару минут горячий чай готов. Берешь чашку, садишься на край кровати, делаешь несколько глотков, ставишь ее на тумбочку и ложишься на мягкий матрас. Некоторое время лежишь словно в невесомости, и стоит на мгновение закрыть глаза – как проваливаешься в сон.

Так произошло и со мной на этот раз. Как только спина коснулась мягкой кровати, я понял, что путь пройден, можно расслабиться, и уснул часа на два.

Проснувшись, я начал осознавать всю накопившуюся усталость. Не столько физическую, сколько эмоциональную. Хотя, если быть честным, то, и физическую тоже немного. Новых впечатлений было слишком много за последнее время. Находясь в постоянном тонусе, суете и напряжении

последние полтора года, я выгорел изнутри. Новое место работы, страна, коллектив, перелёты, переезды, новые страны и места. А теперь ещё этот изматывающий, хоть и невероятно яркий и незабываемый, поход под палящим южным солнцем. Я лежал счастливый, довольный, но чувствовал, как «догораю».

«С меня хватит, нужен отдых, срочно нужно замедлиться», – в который раз я наивно сказал сам себе. Понимать это – одно, а заставить разогнавшийся организм действительно замедлиться – совсем другое. Лично для меня это всегда было непросто.

Мы с Настей договорились встретиться у знаменитого фонтана влюбленных в центре Феодосии. Это романтическое место, где под зонтом застыла в вечном танце прекрасная пара. Влюбленные укрываются от ливня, глядя друг на друга с безмерной нежностью и преданностью. Так молоды, наивны и полны надежд! Вокруг бушует буря, гремит гром, а над ними – один зонт на двоих, спасающий от непогоды. Под ним ярко, тепло и уютно. Они кружатся в танце, радуются и смеются, их взгляды устремлены только друг на друга, а не на бурю вокруг. Эта скульптура словно говорит: если вы вместе, вам не страшна никакая непогода, никакие невзгоды. Ведь лишь настоящая любовь способна создать свой собственный, непробиваемый уютный мирок, где даже в самый сильный ливень светит яркое солнце.

Лучшего места для нашей последней встречи в Крыму я не мог придумать. Почему бы немного не поиграть в такую же пару? Хотя, честно говоря, играть уже и не приходилось – лето, море и столько пережитых вместе моментов давно стерли все условности и озвученные на всякий случай договоренности.

Сумерки медленно опустились на Феодосию. Стою и жду возле фонтана. Алая роза в моей правой руке. Десятки проходящих мимо людей. И вот в толпе я узнаю её силуэт – такая красивая, ухоженная, с нежной улыбкой на лице.

Идет медленно, то опуская, то поднимая на меня взгляд. Я не могу оторвать от неё глаз – такого преображения из растрепанной походной девчонки в вечернюю красавицу за несколько часов я не ожидал. Невольно задаюсь вопросом: как в ней уживаются такие противоположности? Восхищаюсь этим.

Нежные объятия, несколько искренних комплиментов её сногсшибательному образу. Она расцветает ярче розы, только что подаренной мной, хотя тут же просит укоротить её стебель и обломать шипы. Удивляюсь, но без вопросов делаю, как она говорит. Через пару минут розочка уже красуется у неё в волосах, добавляя образу нежности и очарования.

Беремся за руки и идем через всю набережную, останавливаясь послушать «Кукушку» и «Группу крови» в исполнении уличных музыкантов. Заходим поужинать в уютное кафе с видом на море. Потом просто садимся на лавочку и молчим, глядя на отражение фонарей в тёмной воде. Тишина между нами говорит больше слов – в ней и благодарность за каждый момент, и лёгкая грусть от скорого расставания, и надежда, что эти летние дни навсегда останутся в памяти тёплым воспоминанием.

Дойдя до конца набережной, видим кинотеатр. Недолго думая, заходим на фильм «Мир юрского периода. Возрождение». Картина захватывает, погружая словно в другую реальность. Выходим под впечатлением. На улице уже совсем темно, набережная пустеет. Прогуливаемся ещё немного и, вернувшись к фонтану, обнимаемся и прощаемся – символично расходимся в разные стороны...

Неужели всё? Это летнее приключение действительно заканчивается? Внутри всё кипит, душа разрывается от противоречий. Оборачиваюсь и зову по имени уходящую неспешным шагом девушку. Она словно ждала этого. Радостная улыбка, игривый, стреляющий взгляд – и мы снова вместе. Берём с собой по летнему коктейлю с зонтиком и направляемся на пляж – прощаться

с ночным морем и друг с другом. Разуваемся, идём вдоль берега, чувствуя прохладу ночного песка и легкие волны, ласкающие ноги.

Садимся на песок, слушаем гипнотизирующий шум прибоя и тихо разговариваем. Наш спокойный диалог наполнен всем сразу: благодарностью за прожитые вместе дни, страхом перед неминуемым расставанием, надеждой, что это лето навсегда оставит в сердце неугасимую искру.

И я понимаю – да, впереди нас ждут разные дороги, и, возможно, мы больше никогда не увидимся после этого вечера. Но эта девушка с розой в волосах и ангельской улыбкой, эти дни и ночи в Крыму, это море – всё это связало нас тонкой, невидимой, но невероятно прочной нитью. Такой, которую не разорвать ни временем, ни расстоянием.

Я посмотрел в глаза Насти, ощутил спокойное и ритмичное биение её и моего сердца, затем поднял взор на усыпанное звёздами ночное небо... И тут внутри меня что-то взорвалось яркой вспышкой, озарив душу мощным светом безграничной свободы и бесконечности. Я ощутил: её глаза, биение наших сердец, море у наших ног и звёзды на небе – всё вокруг часть одного вечного течения эпох и времен. В нём мы лишь маленькие песчинки, подобные миллиардам окружающих нас на этом ночном пляже. Всё едино и является одной большой божественной игрой, где каждому отведена своя уникальная роль. И можно перестать бороться с неумолимым потоком, начать жить с полным присутствием и осознанностью, глубиной и благодарностью за всё, что было, есть и будет. В этом, наверное, и заключается подлинное искусство жизни.

Внутри возникло мощное ощущение легкости и единства со всем миром. Жизнь показалась лишь коротким мгновением перед лицом чего-то гораздо большего и даже вечного. Это было чувство полета, абсолютной внутренней тишины и бурной наполненности до бесконечности. Его невозможно имитировать или заставить прийти насильно. Это ощущение единства и

свободы приходит само, в моменты одновременно полного забвения и глубочайшей осознанности.

Можно ли поселиться в нем? Я не знаю... Скорее всего, что пока еще нет. Пусть тогда оно, как вознаграждение за верно выбранный путь, приходит само в свой час, и приносит с собой глубочайшее обновление души, и понимание, что в жизни есть что-то гораздо большее моего маленького «я» вместе со всеми его желаниями, радостями, проблемами и заботами. Это ощущение испытанное и обретенное однажды, меняет восприятие мира навсегда.

И как же здорово, когда есть девушка рядом, с которой можно разделить эту вечность и свободу духа, и с которой еще целая бесконечная ночь впереди... И весь мир в наших руках! И эта ночь принадлежит только нам... И будь, что будет...

ЧАСТЬ IV. ВНУТРЕННИЙ КРИЗИС И ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

Время прощаться...

Поезд «Феодосия – Москва» стоял в ожидании начала посадки. Время подошло и перрон ожил суетой: загорелые, отдохнувшие люди с рюкзаками и чемоданами засуетились в поисках своих вагонов. Одни спешили в одну сторону, другие – в противоположную. Больше всех позабавили две девушки в коротких шортах, с красными, обгоревшими на солнце ногами, на которые они тщательно распыляли спрей от ожогов. Мы с Настей наблюдали за этой картиной, тихо смеялись и вспоминали, как она сама была практически такой же на следующий день после первого дня на море.

Дни приезда и отъезда – одни из самых цепляющих и ценных моментов в путешествии. Когда приезжаешь тебя захватывает чувство предвкушения, неизвестности, ожидания приключений. Это чистый лист, который только предстоит заполнить.

Когда путешествие заканчивается и весь путь пройден, понимаешь – эта глава дописана. Всё осталось позади, но впереди уже ждут новые приключения. Дорога домой – словно пауза между прошлым и будущим, дающая возможность осмыслить и пережить все, что было совсем недавно, но уже стало частью личной истории. Это уникальное время, когда ты уже не турист, но ещё и не вернулся к обыденной жизни. Время, когда впечатления усаживаются в памяти, превращаясь из набора событий в часть тебя самого, в твой жизненный опыт. В дороге ты словно замираешь между прошлым и будущим и осознаешь весь пройденный путь.

В этот раз Настя провожала меня, а не я её, как два года назад в Симферополе. Мы прощались одновременно как старые друзья – тепло, без лишних сантиментов, и как влюблённые – страстно, с огнём в груди, с боязнью расставания. Нежные, но крепкие объятия, долгий взгляд, в котором мы

пытались запечатлеть друг друга навсегда и такими, какими мы есть именно сейчас. Кто знает, может быть, мы больше никогда не увидимся.

Мы поблагодарили друг друга за дни и ночи, наполненные приключениями и эмоциями. И всё... Летнее приключение подошло к концу. Время возвращаться в реальную жизнь, где снова будет суета, стресс, дефицит простого человеческого тепла, поиски счастья и смысла. И не будет рядом её улыбки, мелодичного голоса и этих наполненных светом глаз.

Зайдя в плацкартный вагон, я сразу забрался на свою верхнюю полку. И едва поезд тронулся, как в груди заняла тягучая боль – словно я уезжал из яркого, солнечного места обратно в холод и сумрак. Из жизни настоящей, свободной, дающей драйв и эмоции, в серую и бесцветную офисную рутину. Хотя, скорее всего, если бы не было ее, не было бы и чувства свободы, несущего с собой столько ярких и красочных переживаний. Много в нашей жизни познается только на контрастах. Свобода ценится потому, что есть ограничения, а яркость – потому, что есть серость и будни.

Я не стал подавлять эти чувства, позволил себе прожить их, пропустить через всего себя. И очень скоро на смену им пришла странная смесь: грусть от завершившегося приключения, счастье от осознания ценности этих дней и тихая, светлая благодарность за то, что всё это было со мной. С нами.

Я мысленно поблагодарил Бога за радость встречи и за боль разлуки. За горы, море и жаркое солнце. За Крым и это лето. Попросил благословения на дальнейший путь для девушки, ставшей моей временной спутницей на столь короткое, но незабываемое и невероятно яркое время. А затем, спокойный и умиротворенный, я провалился в глубокий сон, который погрузил меня в полное забвение – именно в то, что мне было так необходимо в тот миг.

Вернувшись домой, у меня оставалась всего неделя отпуска. Но вместо того чтобы замедлиться и наконец-то хоть немного отдохнуть, я с головой нырнул в суету: ремонт, встречи с друзьями, множество больших и маленьких

забот. Короче, я догорал, жил в спешке и начал чувствовать внутреннее опустошение и потерю интереса ко всему обыденному вокруг. Накопившаяся усталость от работы и яркость прожитых в Крыму последних трех недель лишили меня покоя. Я старалась забыться в хлопотах и суете...

В таких случаях любящая рука судьбы имеет обыкновение замедлять человека насильно – болезнью, травмой или другими мало приятными способами. Вскоре это произошло и со мной, достаточно мягко, но заставив заглянуть внутрь себя и посмотреть в лицо своим «демонам». Впереди меня ждала небольшая перетряска, хоть и неприятная, но очень важная.

Небольшая травма и начало перезагрузки

Еще перед отпуском я придумал, как разнообразить свой досуг и добавить новые увлечения и яркости в свою жизнь. Ведь без здоровых интересов и эмоций она становится пресной и скучной. А она, конечно же, должна быть в радость – иначе зачем вообще тогда работать и жить?

Среди планов было вернуться к давно забытому увлечению, которое когда-то дарило мне бурю эмоций, – роликовым конькам. Как раз недавно в нашем рабочем городке вложили идеальный асфальт. Каждый вечер во время прогулки я наблюдал, как катаются на скейтах, роликах или велосипедах люди всех возрастов – от юных до седых. Все они выглядели жизнерадостными, энергичными. И, конечно, хотелось быть среди них.

Нормальные ролики можно было купить только в специализированном магазине в Москве. Поэтому перед вылетом я зашёл в один из них и приобрёл хорошую фрискейт модель – на таких кататься одно удовольствие, но к ним нужно привыкать, особенно если последний раз стоял на коньках лет десять назад.

Следующим вечером после прилёта в Бангладеш и первого рабочего дня, я решил прокатиться. Внутри словно что-то несло меня, несмотря на все

доводы разума. Разумнее было бы отдохнуть после двух с половиной суток в дороге, смены часовых поясов и акклиматизации. Но внутри я был так взбудоражен, так разогнан, что остановить меня могло только какое-нибудь внешнее событие. Голова плохо соображала и я был словно автопилоте.

Зайдя на спортплощадку, я сделал небольшую круговую тренировку минут за тридцать и решил прокатиться. И... конечно же, с непривычки, в пылу азарта, чуть не сломал ногу при простом падении на повороте. К счастью, отделался лишь растяжением связок правого колена. Проснувшись утром с распухшей ногой, едва двигая суставом, я, хромая, пошёл на работу.

Удивительно, но, испытывая боль при каждом шаге, я был счастлив внутри и вздохнул с облегчением: ближайшие недели две, а то и больше, мне придётся избегать серьёзных физических нагрузок и наконец-то замедлить свой излишне активный образ жизни. Также появится возможность сосредоточиться на более важных, фундаментальных вопросах. Даже в отпуске у меня не получилось этого сделать из-за множества дел и похода по Крыму. Я всё время был в тонусе, в движении, словно с горящим огнём внутри, который уже начал выжигать некие стратегические резервы организма.

Лишение главной опоры и взгляд внутрь себя

Уж прости меня, мой дорогой читатель, но дальше ставки повышаются: будем играть серьёзнее, без лишних сантиментов. Эту часть стоит воспринять внимательно и вдумчиво. Она очень важная, наверное самая важна во всей этой истории, если понять ее правильно. Развлечения пока закончились, но не переживай – скоро продолжим. «Бабочка» вот-вот вернётся, будет интересно...

Спорт, ежедневное движение, будь то длительная ходьба, бег или тренажёрный зал, уже много лет являются моей главной опорой как в трудные, так и в лёгкие времена. Это стало одновременно и лекарством, и способом

убежать от самого себя. Можно сказать, что это моя зависимость, пусть и полезная. Но и с её помощью можно легко убежать от гораздо более важных жизненных вопросов, ведь как ни береги тело, исход предрешён.

Состояние внутренней «пустоты» – это то, от чего мы бежим, пытаюсь заполнить её чем-то: покупками, алкоголем, курением, смартфоном, работой, путешествиями или даже спортом. Разница лишь в том, насколько разрушителен инструмент, но суть – бегство от себя – остается неизменной.

Так, по воле случая, я остался без своей главной опоры впервые за многие годы. И столкнулся лицом к лицу с тем, что пряталось за навязчивой активностью, – тихой тревогой, чувством одиночества, ощущением бессмысленности и усталостью от всего. И это была не просто накопившаяся усталость, а гораздо более глубокая задача, требующая честного взгляда внутрь. Потребовалось немало мужества, чтобы увидеть и признать ее в себе.

На этот раз я решил не искать способов убежать, а прожить, прочувствовать и осознать эту душевную боль, пока полностью не восстановлюсь и не найду ответ. Я принял решение – впервые за долгое время – без страха посмотреть жизни в лицо. Не прятаться, не пытаться все оправдать и сгладить, а посмотреть на жизнь честно и без розовых очков.

Кроме того, меня продолжало расшатывать чувство влюблённости сразу в двух девушек. С одной мы попрощались в Крыму, с другой не общались полтора месяца, и я думал – всё прошло. Но стоило мне увидеть её по приезду, встретиться с ней взглядом и перекинуться парой предложений, как эта «бабочка» вновь впорхнула мне в голову и принялась летать там, как у себя дома, совершенно не реагируя на попытки прогнать её.

Мой ум метался между ними, выстраивая и тут же отвергая варианты развития событий. Это было настоящее сумасшествие, которое овладевало мной с каждым днем все больше и больше.

Тем не менее, влюблённость – хоть и сумасшествие, но прекрасное чувство, когда от неё не впадаешь в зависимость и не теряешь голову словно подросток. Если оседлать ее, как опытный серфингист волну, можно сотворить что-то по-настоящему хорошее. Многие совершают открытия, изобретения, пишут песни или книги, рисуют картины, строят осознанные и прочные отношения. А тот, кто не сумел оседлать эту волну, легко может утонуть в её глубоких и полных опасных рыб водах.

Нужны были радикальные меры, чтобы вернуться к привычному спокойному и уверенному состоянию. Пока мужчину ведут влюблённость, страсть или вожделение, он не способен принимать верные и адекватные решения.

Мне нужно было очистить сердце от накопившегося стресса, привязанностей, противоречий, вожделений и восстановить контакт со своим внутренним «Я». Это фундамент, без которого жизнь теряет опору и направление.

Поиск опоры в жизни и путь к себе

Чтобы мужчине (для женщин чаще всего совершенно другой способ) прийти себя в подобной ситуации, когда он потерялся в океане жизни, ему нужно уединение и ограничения (*аскезы*). Полностью исключить смартфон, сладости, чай, кофе, переедание, болтовню, музыку, секс – в реальности и даже в мыслях или похотливом взгляде. Никаких дел и обязанностей – только уединение, дыхательные практики, медитация, взгляд внутрь себя, и блокнот с ручкой.

Увы, у нас в социуме традиционно приняты совсем другие методы «разобраться в себе» – обычно противоположные, и, судя по тому, что я вижу вокруг, ни к чему хорошему они не приводят.

Через некоторое время таких ограничений появляется сильный дискомфорт, внутренняя неудовлетворенность, начинает вылезать наружу вся душевная боль, от которой обычно бежишь. Нужно дать ей проявиться, посмотреть ей в лицо, быть осознанным и прочувствовать ее до основания. Полностью прожить, не пытаясь чем-либо заглушить или как-либо убежать. За этой неутолимой неудовлетворенностью и душевной болью скрыт источник, чьи живительные потоки не достигают ни тела, ни духа, пока стоит эта преграда. Добраться до него – высшая задача мужчины, потерявшего себя в жизненной суете. И путь туда лежит прямым через аскезы и боль.

Да, можно и не делать всего этого, но тогда глубины в жизни не будет, она станет поверхностна и пуста. И даже при внешней насыщенности и яркости, она будет пустой внутри. И кого-то это вполне устраивает. Это нормально. Ну, что же, у каждого свой путь. Но тот, кто дослушал до этих строк, точно не из тех, кто хочет плавать только на поверхности. Ведь он чувствует, что жизнь может быть гораздо более глубокой, объемной и осмысленной.

Для меня тоже пришло время пройти этот путь в ближайшие выходные. Два дня, когда я могу, наконец, никуда не бежать, а просто закрыться в комнате, отрезав себя от внешнего мира.

Я и раньше делал подобное – в последний раз во время восьмимесячной командировки в Индию. Тогда в мире бушевал коронавирус, границы закрывались, самолёты не летали. Целый месяц мы сидели без дела, даже улететь домой не могли, и у меня было время переосмыслить многое. Тогда я принял несколько судьбоносных решений, начиная с переезда в свой дом, заканчивая выходом из пустых отношений. Теперь была совершенно другая страна и новые обстоятельства, но задача оставалась похожей, только уже на следующем уровне игры жизни.

В Бангладеш тем временем продолжался сезон дождей. Небо было затянуто тяжелыми тучами, целый день шел тихий дождь. Я выключил телефон, зажёг сандаловую палочку, взял четки и погрузился в глубокую медитацию, предварительно сформулировав волнующие вопросы.

Спустя несколько часов я взял блокнот и попытался разобраться: как я дошёл до такой жизни, куда иду, что нужно менять, на что опереться?

Если опустить некоторые личные моменты, то получились примерно такие размышления в моем блокноте:

Можно ли опереться на работу? Едва ли, в моей жизни она менялась уже много раз, как в отношении коллектива, так и в отношении рода деятельности, города и даже страны. И, если я опирался на нее, то при переменах словно терял почву под ногами, доверие и устойчивость в жизни.

Опирается на друзей или отношения – сомнительно: сегодня рядом одни люди, завтра другие. Казалось бы, семья должна быть надежной опорой, но при нынешней ужасающей статистике разводов и расставаний, также общей разрухе в наших головах, здесь тоже рассчитывать на опору и поддержку, увы, достаточно глупо и практически невозможно.

Отношения, безусловно, очень важны. Мы социальные существа, и без близких людей жизнь едва ли может быть полноценной. Именно здесь мы способны испытать и большое счастье, и сильнейшую боль – чаще всего обе стороны сразу. Но почему-то в обществе укоренилось ложное убеждение, что главное счастье нужно искать именно в личной жизни. Но люди меняются, уходят, ошибаются, предают или умирают. Бывает, что и мы ошибаемся в человеке нарисовав образ ничего не имеющий общего с действительностью. Ну, а как иначе? Гормоны ударяют в голову и мы, находясь словно под кайфом, видим не человека, а свои фантазии. Потом через месяцы или годы "кайф" рассеивается, мы с удивлением (а иногда и с

ужасом) смотрим на незнакомца и спрашиваем: "И как я вписался во все это?". Бывает паре хватает мудрости и внутренней зрелости пройти эти сложности и стать еще ближе, но, увы, подобное происходит достаточно редко.

Если всё счастье связано только с другим человеком, оно рушится вместе с ним и с окончанием гормонального опьянения, и тогда теряется всякий смысл, словно почва уходит из-под ног. Кто-то ломается, испытав сильные потрясения в личной жизни, теряет себя. А кто-то, напротив, переживает нечто вроде второго рождения и открывает гораздо большую глубину в себе, людях и мире вокруг.

Однако, я давно заметил: страдают все. Одинокие – от того, что рядом нет близкого человека. Семейные – от усталости, непонимания, бытовых ссор, нехватки денег и времени, где союз превращается скорее в тягость (или более драматично «становится союзом быта и быдла, а не актом любви»). Разведённые же убеждают не жениться вовсе: «вымотает все нервы, посадит на алименты, кредиты, ипотеку, будет детьми шантажировать» или «будет пить, изменять, на диване сидеть телик смотреть или в игры на компе играть» – подобных доводов я уже слышал множество.

И лишь немногие говорят, что семья и дети – их большое счастье и радость. Но у этих людей внутренняя опора построена далеко не только на отношениях, а на чём-то гораздо более прочном и устойчивом.

В здоровье, спорте, телесной силе и красоте тоже можно и нужно найти некоторую временную опору, но в любой момент тело может заболеть, получить травму, от этого никто не застрахован. Кроме того, как себя не береги, но тело неизбежно состарится, покроется морщинами, станет слабым. Даже еще в очень молодые 30-40 лет мы уже далеко не такие энергичные и привлекательные, как в 18-20. Здоровье очень важно, это

основа, за ним нужно постоянно следить, за телом ухаживать, но и тут все достаточно шатко и неустойчиво.

Творчество – может быть хорошей отдушиной в жизни и даже некоторой опорой. Музыка, писательство (письмо), рисование, даже кулинария – всё это формы внутреннего самовыражения. Когда мы творим, пустота превращается в что-то осязаемое и живое. Если это полезно другим, и мы получаем за наше творение вознаграждение в виде положительных отзывов и благодарности, то жизнь обретает особый смысл – мы делаем что-то гораздо большее, чем мы сами.

По моему мнению, хорошей базовой, начальной опорой может стать философское понимание жизни. Философия учит принимать неизбежное и видеть ценность в самом факте существования. Стоицизм, например, помогает относиться к трудностям как к тренировке духа. Экзистенциализм говорит: «мир сам по себе лишен смысла, но мы можем его создать». Это дает внутреннее чувство свободы и способность создавать свои смыслы. Столь близкая моему духу восточная философия учит видеть красоту момента, жить здесь и сейчас, принимать мир таким, каким он есть и относиться мягко к переменам, принимать свою карму и доверять Всевышнему.

Но если копнуть глубже, опыт сотен поколений, живших до нас, показывает: настоящей, фундаментальной опорой в жизни может быть только опора на духовное начало – на доверие, любовь и преданность Высшему руководству (Богу, Вселенной, Законам природы, Абсолюту, кому как угодно). Только здесь можно найти источник силы и смысла, независимый от внешних обстоятельств. И это вовсе не про религию, а скорее про личные взаимоотношения с Создателем, разумом, создавшим всё вокруг.

Получается, что все остальные источники силы – здоровье, спорт, работа, отношения, творчество – могут быть важными инструментами, но

именно духовное основание служит фундаментом, на котором они могут устойчиво стоять. Без этой духовной базы все остальные сферы жизни подобны дому, построенному на песке – шаткие и неустойчивые.

А одна из главных проблем большинства из нас – хроническая духовная недостаточность. Мы слишком погружены во внешнее, материальное, в борьбу за существование и работу, где проводим большую часть своего времени. Отдаем ей практически все свои силы.

Духовная недостаточность часто проявляется как чувство внутренней пустоты, жажда новых впечатлений, частых путешествий и покупок, потерей смысла и ощущением жизни на автопилоте, отсутствием внутренней радости, уверенности и стабильности. Со временем появляется экзистенциальная усталость: «А ради чего всё это? Зачем работать и жить? Ради всей этой суеты?».

Но также не нужно быть фанатиками и недооценивать потребности нашей тушки. Иногда человеку нужно банально хорошо выспаться и отдохнуть, съесть вкусный обед, а не кормить себя умными разговорами или очередной порцией «важной и полезной» информации. Или может гормоны бурлят во всю, а в жизни нет любимого человека и интимная близость была ещё при правлении Петра I. И природа бунтует от нашего с вами вынужденного умственного и телесного аскетизма. Посылает нам «скребущих кошек» на душу.

Иными словами, гармония невозможна без баланса между телом, духом и душой. Можно искать духовное пробуждение, но при этом не забывать: иногда хороший обед, полноценный сон и физическая близость – это не «отвлечение», а часть того же пути к гармонии. В жизни нужно стремиться к балансу.

Так, по итогам двух дней уединения и мучительных размышлений с блокнотом я поставил себе диагноз: душа жаждет сейчас не столько телесной

и эмоциональной, сколько духовной пищи. Я слишком погряз во внешнем, и понял, что нужно сбалансировать жизнь, замедлить темп и больше уделять времени другому.

Я был доволен, обновлен и имел конкретный план действий. А началось всё с небольшой травмы на роликах. Несмотря на физическую боль, внутри я испытывал тихую благодарность за этот урок. Я чувствовал: жизнь заиграет новыми красками, наполнится большей глубиной, но только если я сделаю правильные выводы и применю их на практике.

Дорогой друг, подробностей моей внутренней работы и духовного пути я приводить не буду – это тема крайне личная и индивидуальная. Но некоторые базовые моменты мы все же проработали во время дальнейших встреч с «бабочкой». Читаем дальше, уверен, каждый найдет для себя что-то нужное и полезное.

ЧАСТЬ V. БАБОЧКА: ФИНАЛ И ТРАНСФОРМАЦИЯ

Первые результаты Алины и еще одно важное задание

На следующие три недели, после возвращения из отпуска и небольшой перезагрузки, я насколько мог отключился от внешнего мира и погрузился в некоторые полезные практики, требовавшие лишь немного дисциплины и времени. Вскоре я пришел в отличную форму и вновь обрел стабильное, позитивное и уверенное состояние. Теперь можно было продолжить и углубить наше общение с Алиной и вернуться к той самой просьбе, которую она озвучила в кафе перед моим отпуском. Она тогда попросила поделиться с ней моими «секретами жизни на плюсе».

Мое сердце было чисто, и к ней я испытывал лишь здоровую симпатию и легкое дружеское отношение с нотками приятного влечения – идеальный фон для доверительного общения.

Мы созвонились днем и договорились просто погулять вечером. Был уже конец сентября. Бенгальское лето плавно перетекло в осень – ну, как осень: по местным меркам начинало холодать, а по нашим все еще настоящее лето. Сезон дождей почти завершился, влажность снизилась, и дневные +33 переносились куда легче. А по вечерам погода становилась и вовсе идеальной для прогулок и занятий спортом.

Мы встретились у нашего дома. Солнце уже село, и улицы освещали лишь яркие светодиодные фонари. Игра теней под ногами, прохладный ветерок, незатейливое, но приятное уху пение сверчков и перекликанье вечерних птиц – все создавало легкую, располагающую к общению атмосферу.

– Алина, хочешь мороженого? – решил я подсластить момент.

Она смущенно улыбнулась, поколебавшись.

– Марк, я стараюсь не есть сахар. Особенно вечером. Теперь я за ЗОЖ!

– ЗОЖ – это здорово! Хвалю! – рассмеялся я. – Но давай без фанатизма! Сегодня можно. Отметим нашу встречу: сладеньким, холодненьким, вкусненьким.

Не дожидаясь ответа, я зашел в магазин и купил две пол-литровые упаковки мороженого со вкусом манго. Сезон этого фрукта прошел, но так хотелось снова ощутить его неповторимый вкус и аромат. Прихватив пару пластиковых ложек, я вернулся.

– Слушай, а ты давно ела мороженое ложкой, сидя на уличной скамейке?

– М-м-м... – кокетливо протянула она, сложив губки бантиком и улыбнувшись, и ее глаза блеснули озорством. – В далеком детстве, наверное...

– Тогда пойдем! Вспомним твоё детство и мороженко навернем.

Мы присели на две лавочки, стоявшие друг напротив друга. Над нами раскинулись огромные листья трех пальм. Кокосов на них не было, бананов и обезьян тоже, поэтому сидеть можно было свободно и абсолютно безопасно. Кокос на голову точно не свалится, ну, и настырные мартышки не стащат мороженое.

Совместный перекус – это ритуал, который сближает и объединяет людей. А если это вкусное сладкое мороженое, то оно подбрасывает «дровишек» в костер положительных эмоций и доверия. Общение становится «вкусным», а отношение к собеседнику – «сладким».

Пока ели, мы немного поговорили о приятной атмосфере вечера и божественном вкусе манго. Потом я спросил ее о моем совете насчет ходьбы и о том, как это повлияло на ее состояние. Хотя спрашивать было даже излишне – перемены бросались в глаза. За последние два месяца она заметно расцвела: появилась энергия, улыбаться она стала в разы чаще, тон голоса звучал мягче и мелодичнее. Еще она с гордостью рассказала, что стала меньше зависеть от смартфона, хотя я об этом ей ничего не говорил, лишь слегка, но прямолинейно, намекнул, что хватит быть “зомби со смартфоном”. Увы, но иногда только подобными выражениями можно достучаться до некоторых людей.

К моему удовольствию и радости, она всерьёз взялась за себя. Возможно, сказалось недавнее тридцатилетие – важный рубеж для женщин, подобный сорокалетию для мужчин. Это часто кризис, когда у многих наступает переоценка ценностей и переломный момент. Если пройти этот этап осознанно, то словно вырастают крылья, и жизнь становится глубже, интереснее, легче и ярче. Было видно: ей надоело жить по-старому. Она стремилась к переменам – не только к смене декораций, а внутренним, к росту и чему-то кардинально новому.

В среднем у нее получалось по три-четыре прогулки в неделю и две йоги. Иногда она гуляла под зажигательные или спокойные треки, а бывало – брала с собой соседку, и тогда они болтали и сплетничали обо всем на свете. Прогулки занимали около часа, иногда больше, ну, а раз в неделю она выбиралась на целых два. Один раз и вовсе впервые в жизни прошла без остановки все три часа.

В целом она справилась с заданием на пять с плюсом. Даже только это могло заметно поднять её жизненный тонус, фоновое эмоциональное состояние и процентов на восемьдесят решить ее внутренние проблемы. И это не просто слова, а вполне конкретный вывод имеющий научное и психологическое обоснование.

Справившись с мороженым вдвое быстрее меня, Алина разговорилась еще больше. Я молчал, кивал, слушал, изредка вставляя наводящие вопросы. Но она почти не замечала их, уносясь в потоке слов и эмоций.

Больше всего ей пришелся по душе совет раз в неделю делать только то, что хочется (*“день радости”*), – полностью посвящать день отдыху и наслаждениям. Здесь она достигла наибольших успехов и с восторгом об этом рассказала.

С двумя подругами они устраивали настоящий «шабаш ведьм», как я в шутку называл их встречи. Мое определение ее ничуть не обидело, а, наоборот, развеселило. Девушки собирались, включали музыку, болтали, танцевали, пели, ели вкусняшки и просто наслаждались жизнью. Оказалось, найти единомышленниц нетрудно – многие из ее знакомых в выходные просто скучали дома в обнимку со смартфоном и с радостью откликнулись на такое заманчивое предложение.

Такое общение наполняло их позитивными эмоциями, давало разрядку после серой офисной рутины. По ее словам, жизнь заиграла новыми красками благодаря двум столь небольшим, но очень приятным изменениям.

Она прекрасно уловила мою главную мысль: любую работу над собой нужно начинать с физического тела. Ведь не зря говорится: никто не может быть счастлив больше, чем счастливо его тело. Это – фундамент. Без него все попытки внести положительные перемены в жизнь похожи на строительство замка из песка и на песке. Полноценное питание и движение – основа здоровья тела и духа, а значит, и полноценной жизни. Практически невозможно иметь хорошее и энергичное состояние тела и духа, когда у тебя дефицит витаминов, нарушен гормональный баланс, ты питаешься фастфудом, куришь, употребляешь алкоголь и мало двигаешься.

Здоровые привычки – это не просто пунктик, а базовое условие для ясности ума, устойчивости духа и позитивного взгляда на жизнь. Чтобы быть в ресурсе и жить счастливой жизнью, нужны силы и бодрость духа. И эти силы должны быть «на плюсе» и чем больше этот плюс, тем больше все вокруг дается легче и в радость. Тем больше сам процесс жизни в кайф.

Однако ее мышление все еще оставалось слишком суевливым, проблемным и, по старой привычке, часто сконцентрированным на сложностях и негативных моментах, гораздо больше, чем на положительных. Теперь предстояло помочь ей выбить почву из-под ног ее беспокойств и переключить фокус на положительное восприятие мира. Это было не так сложно: я собирался дать ей две простые и действенные техники, которые использую сам. Ее ум нужно было немного переключить – вытащить ее восприятие из автоматического и основанного на инстинкте самосохранения негативного, в осознанное и положительное восприятие себя и действительности. Немного вывести из хаоса мыслей в ее прекрасной голове в реальный мир чувственного осознания, в пресловутое «здесь и сейчас».

– Какая же ты умничка! – искренне похвалил я ее. – Ты превзошла все мои ожидания! Ты стала такой жизнерадостной, открытой, улыбка теперь гораздо чаще не сходит с твоего лица. В тебе и правда есть огонек! Так держать!

– Уууу, спасибо! – ее глаза засияли. – Как приятно это слышать! – она расплылась в широкой улыбке. – Но знаешь, о чем я жалею?

– Интересно, о чем?

– Жалею, что только сейчас начала заниматься собой и вести ЗОЖ. Я не чувствовала себя так хорошо очень давно.

– Если это пришло в твою жизнь сейчас, значит, настало самое время, – ответил я в своей любимой манере. – Начать – легко, главное – продолжать и превратить это в привычку, в стиль жизни.

Насладившись мороженым, мы пошли гулять по городку. Алина говорила невероятно эмоционально, из нее бил фонтан энергии. Но я-то понимал: это временно. Закон маятника еще никто не отменял – за подъемом и эмоциональным разгоном последует спад. Ловить ее нужно было именно на спаде, а сейчас, в этом вихре, она бы меня просто не услышала. Так что в этот раз я решил дать ей только одну рекомендацию, а вторую оставить до лучших времен.

На прогулке я намеренно сбавлял шаг, чтобы замедлить темп. Ее же постоянно тянуло вперед, будто она куда-то бежала. Внутреннее напряжение и суэта прорывались наружу, ее ум был беспокоен, переполнен мыслями и чувствами. «Невероятно, сколько же в ней всего накопилось! И куда делась та самая девушка с серьезным видом?» – подумал я, глядя на ее бегающие глазки и невероятно живое, подвижное лицо.

Она болтала без умолку, а мой мозг, как и у любого мужчины, начал потихоньку «зависать». Через некоторое время я уже больше слушал пение сверчков, позволяя ей выговориться, и лишь с умным видом кивал. В голове периодически всплывало: «Да ну нафиг?! Зачем я это все терплю?». Но желание сдержать слово, помочь ей, понимание не случайности нашей встречи и интерес к тому, что будет дальше, в итоге побеждали все капризы моего ума.

Иначе и быть не могло. Я хорошо понимал: настоящая поддержка – это не только техники и слова, но и терпение, готовность принять чужую скуку, раздражение и просто быть рядом. И в этом простом «быть рядом» часто гораздо больше смысла, чем в множестве «умных» речей и советов.

Когда Алина наконец выдохнула вдоволь наговорившись, я, не теряя времени, выдал ей новое задание – четко и без лишних предисловий.

– Алина, ты когда-нибудь вела дневник благодарности?

– Нет, Марк, я даже никогда об этом не слышала.

– Отлично, значит, сегодня – твой первый день, без преувеличения, новой жизни. Вот твое задание на ближайшие четыре недели. Каждый вечер, перед сном, вместо того, чтобы выжигать мозг смартфоном, бери блокнот с ручкой и записывай три вещи: за что ты благодарна прошедшему дню, какие возможности он тебе подарил и какие приятные моменты тебя порадовали. Пиши абсолютно все положительное. Выискивай до мелочей и деталей все хорошее, что было в этот день. В один из выходных, например, в субботу, сделай более глобальный обзор своей жизни: начни с самого детства выписывать все доброе, хорошее, положительное, что было и есть в твоей жизни. Проведи полную письменную ревизию всех ее положительных событий.

– Хорошо, звучит несложно и даже интересно. Но зачем все это? Что конкретно это мне даст?

– А все просто, – ответил я. – Твой ум начнет переключаться с мышления в негативе, о проблемах, о недостатках, на положительное восприятие мира. Он с каждым днем будет все больше настраиваться на хорошее, на доброе, на изобилие положительных возможностей. Ты начнешь видеть перспективу, свободу, радость и жить этой радостью, жить возможностями, перспективами.

Я сделал паузу и добавил:

– У тебя возникнет совсем другое восприятия себя и мира вокруг. Через какое-то время ты заметишь, что реагируешь спокойнее, легче справляешься со стрессом, видишь больше поводов для радости, у тебя станет гораздо больше жизненных сил. И с таким настроем жизнь действительно начинает меняться – потому что ты сама начинаешь видеть ее иначе. Твое отношение изменится к себе, к миру, к людям, к прошлому, настоящему и будущему.

– Очень и очень все оптимистично звучит! Мне нравится! – сказала она уже гораздо более спокойным тоном. – Я обязательно сделаю все так, как ты говоришь. А знаешь почему?

– Потому что ты устала жить как прежде и хочешь перемен? – удивленно спросил я.

– Это тоже верно. Но больше всего потому что ты искренний человек... и я тебе доверяю!

Проведя вместе около двух часов, мы попрощались, договорившись встретиться «на днях».

Еще один шаг к осознанности

– Привет, Алина! Как насчет прогулки через часик? – написал я ей в наш выходной ближе к полудню.

После последней встречи прошло два дня – идеальный срок. Я был почти уверен, что ее эмоциональный маятник качнулся от восторженного подъема к легкому спаду – самое подходящее состояние для следующего шага.

– Доброе утро, Марк! – последовал неспешный ответ. – Может, в другой раз? Я не в духе и только проснулась...

– Без вариантов. Встречаемся через час. Договорились? Кофе не пить, тортики не есть. Завтра наверстаешь с подружками.

Она согласилась. Ровно через час мы встретились. Ее состояние было именно таким, как я и ожидал: на «небольшом минусе». Волосы были небрежно собраны в хвостик, косметики – минимум, на лице следы сна и легкой грусти. От позавчерашней улыбки не осталось и следа. Но в этой естественности была своя красота – никакой наигранности, никакой маски «позитива». Это подкупало. На шее по-прежнему красовалась та самая «бабочка» – виновница всего происходящего. «Интересно, эта девушка все еще куколка или уже бабочка? Нет, однозначно она проходит свой метаморфоз именно сейчас...» – мелькнула у меня хоть шутливая, но и со смыслом, мысль.

– Слушай, а что ты чувствуешь, когда у тебя плохое настроение, страх или тревога? – начал я без предисловий пока ее настроение все еще было наиболее подходящим.

Она нахмурилась, глядя куда-то внутрь себя.

– Ммм, сложно описать... Чувствую незащищенность. Словно что-то большое, темное и страшное давит на меня.

– Угу, большое и страшное? – мягко переспросил я. – И ты от этого чувствуешь себя маленькой и беззащитной?

– Да-да, именно так! – ее голос прозвучал тоньше. – Маленькой, одинокой и никому не нужной.

– И еще ты словно уходишь в себя, отключаешься от внешнего мира? Так?

– Именно! – она удивленно посмотрела на меня.

– Это абсолютно нормально и естественно. Хочешь научиться чаще чувствовать себя свободно, легко и открыто? Находиться чаще и быстрее возвращаться в состояние душевного комфорта?

– Странный вопрос! Конечно, хочу! – сказала она глядя с ожиданием чего-то нового от меня. – Бывает, проваливаюсь в такую «яму» на целые дни, а то и недели. Сейчас, после того, как начала регулярно заниматься спортом, гораздо реже, но все равно бывает.

– А сейчас ты в этой «яме»?

– Нууу... – она задумалась. – Где-то наполовину. Не на самом дне.

– Отлично! То, что нужно. Слушай внимательно. – Я сделал небольшую паузу, давая ей настроиться. – Когда мы чувствуем себя «маленькими» и «незащищенными», нам нужно научиться ощущать себя «большими» и «сильными». Как бы это банально не звучало. Примерно так, как ты чувствуешь себя на своих субботних «шабашах» с подружками – легко, раскрепощенно, словно заполняя собой все пространство вокруг. Дело в том, что, в тот момент, когда мы испытываем душевный дискомфорт, мы перестаем видеть и слышать мир, погружаемся внутрь себя, в свои тревоги и страхи. Наш фокус смещается с внешнего мира на внутренний и мы начинаем чувствовать себя маленькими и беззащитными. Но если мы чувствуем себя «большими» – от земли до самого неба, – то нам, как правило, комфортно и позитивно. Так?

– Думаю, да... – она кивнула, заинтересованно глядя на меня. – Но как преодолеть это «маленькое» и... ущербное ощущение себя?

– Нужно научиться осознанно входить в ресурсное состояние: «Я большой, до горизонта, до неба!». А сделать это можно, переключив фокус внимания с внутреннего диалога на внешний мир – на восприятие через органы чувств. На «здесь и сейчас». Ты – это твоё зрение, слух, обоняние, осязание. Но мы живем на автопилоте, привыкли ничего не замечать дальше вытянутой руки, уткнувшись в экраны и погружившись в себя. И из-за этого сжимаемся до состояния муравья. Именно это одна из основных причин, которая вводит современного человека в состояние слабости, неуверенности, тревоги и хронического стресса.

– Слушай, а это интересно, – прошептала она. – Никогда об этом не задумывалась.

– Никогда не поздно, – улыбнулся я. – А средство – до смешного простое. Имея глаза, нужно научиться видеть – смотреть вдаль, расширяя себя до горизонта, а не утыкаться в экран смартфона живя в крошечном мирке на расстоянии 30-40 см. Уши – должны слышать. Вот, скажи, за последний час ты слышала, как поют птицы? Как все пространство вокруг наполнено стрекотом сверчков? И множеством других звуков?

Она замерла, прислушиваясь, и ее глаза постепенно начали расширяться.

– Птицы? Сверчки? Если бы ты не сказал, я бы и не обратила внимания... Кажется, я начинаю понимать, о чем ты!

– Мир вокруг нас наполнен звуками, светом, движением, жизнью! Всегда что-то происходит! – я обвел рукой пространство вокруг. – А мы, воспринимая мир виртуально, и поэтому часто ощущаем себя ничтожными и тревожными. Вспомни, что чувствует человек на природе, глядя на море, бескрайние поля или небесный купол? Он ощущает ветер, солнце, слышит пение птиц... Его душа радуется и успокаивается. В чем секрет? Он чувствует себя большим, простирающимся до горизонта. Он становится частью большого мира вокруг, а не ущербной коротышкой внутри своей головы. Это не метафора, а реальное ощущение. Границы «я» расширяются, и человек начинает чувствовать себя хорошо, комфортно и в безопасности. Вот и весь секрет. Просто хватит быть бревнами в бронежилете, с завязанными глазами и закрытыми ушами! Органы чувств даны нам, чтобы чувствовать себя живыми, большими и – как следствие – находиться в состоянии психологического комфорта!

Пока я говорил, я видел, как меняется ее выражение лица. Напряжение в плечах спало, взгляд стал более осознанным и ясным.

– Знаешь, пока я тебя слушала, я начала обращать внимание на мир вокруг, – тихо сказала она. – И словно увидела его впервые, в деталях. И мне стало... спокойнее. Появилась какая-то внутренняя легкость и опора.

– Какая же ты способная ученица! – я не сдержал улыбки. – Так держать! Ты все схватываешь на лету!

– Спасибо, – она смущенно улыбнулась в ответ, и это была ее первая настоящая улыбка за сегодня. – Но мне сложно удерживать внимание... Я все время ускользаю обратно в свои мысли.

– Это нормально! – ободряюще сказал я. – Смею предположить, что в последний раз ты по-настоящему жила, включив все свои чувства, в том самом детстве, когда ела мороженое на лавочке. За годы ты привыкла жить иначе. Теперь нужна практика! Немного усилий – и ты себя не узнаешь! Гарантирую!

– Хорошо, я поняла. Но что мне делать? Как? – в ее голосе прозвучала решимость.

Я достал заранее подготовленные распечатки с упражнениями и протянул ей.

– Вот, считаешь на досуге. Все просто, даже слишком, настолько, что сложно поверить в то, что это работает. Когда в следующий раз пойдешь вечером на прогулку, поедешь в автобусе или будешь общаться с подружками, включай поочередно свои органы чувств. Просто наблюдай и чувствуй! Во время прогулки поставь таймер минут на 5-10 на своем фитнес-браслете и смотри внимательно вокруг, желательно вдаль. Потом еще 5 минут на аудиальный канал, затем на телесные ощущения. И дальше комбинируй их. Смотри, слушай, чувствуй, ощущай одновременно. Твоя задача – каждый день делать эти простые упражнения, постепенно увеличивать время и в итоге сделать все это осознанной привычкой. И скоро ты станешь той самой живой, радостной и любящей жизнь девушкой, которой ты и являешься на самом деле.

В тебе также, скорее всего, откроются творческие способности, о которых ты либо уже забыла, либо даже не знала.

– И... все? – она с некоторым недоверием взглянула на листы выслушав меня.

– Да, и все. Не жди, что все получится по взмаху волшебной палочки. Но это базовый навык, без которого у тебя, гарантирую, едва ли получится навести порядок, как во внутреннем мире, так и в жизни. Ты годами жила иначе, и теперь потребуется время на перестройку. Но я абсолютно уверен – у тебя все получится. Ты – способная и талантливая девушка, готовая к переменам!

Она широко улыбнулась и поблагодарила меня за тёплые слова и поддержку. Как раз настало обеденное время, и мы, изрядно проголодавшись, решили отправиться в кафе. Выбравшись за территорию нашего городка, мы направились в недавно открывшееся заведение с гордым названием «Пушкин». Его было не спутать с другими: прямо на улице, у входа, дымила настоящая дровяная коптильня, из труб которой валил густой белый дым, наполняя всё вокруг неповторимым ароматом готовящихся блюд.

Внутри царила простая обстановка. Ничего лишнего. Немного традиционной бенгальской суеты. Музыки не было, зато легкий аромат дымка проникал через открытые окна, создавая уютную атмосферу. Мы заказали фирменную запеченную картошку с курицей и салат «Цезарь». Пока ждали, принялись осматриваться. Стены украшали картины, а на полках стояли книги – Достоевский, Есенин, Булгаков... Пушкина мы, что интересно, не обнаружили. «Наверное, для его произведений отвели какое-то особое, почётное место», – сказал я с удивлением.

Тут Алина взяла с полки томик Есенина и с невероятно серьезным видом, словно декламируя с театральной сцены, красиво прочла один из его знаменитых стихов. Это было так неожиданно и забавно, что я едва сдерживал

улыбку. Взяв книгу у неё из рук, я полистал её и наткнулся на дату рождения поэта – 3 октября 1895 года. Мельком глянул на часы: как раз 3 октября 2025 года. Быстро прикинул в уме... и обомлел: выходило, что сегодня исполнялось 130 лет со дня его рождения!

Я уже не смог сдержаться и, хохоча, едва не сполз под стол. Алина сначала смотрела на меня в полном недоумении, и мне пришлось объяснить, какая картина возникла у меня в голове.

– Только вдумайся! – сказал я. – Мы с тобой в Бангладеш, в кафе «Пушкин», ты с абсолютно невозмутимым видом выразительно читаешь Есенина, и всё это – в день его 130-летия! Да это же готовая картина маслом! Просто огонь! Разве не удивительно?

– Угу, действительно, забавно получилось! – рассмеялась она, подхватив мое настроение. – Мир, и правда, удивителен и прекрасен!

Как же я был рад наконец услышать от нее эти столь жизнеутверждающие слова...

Приятный вечер и ужин при свечах

Мы с Алиной не виделись целую неделю. Близилось время ее отпуска, и мне очень хотелось успеть поделиться с ней ещё одним важным принципом отношения к жизни, прежде, чем она уедет. К моему удивлению, в ответ на мое предложение встретиться, она сама пригласила меня к себе вечером в гости, пообещав в благодарность угостить чем-то «вкусненьким» собственного приготовления. И посоветовала приходить «голодным и безрассудным». Это заинтриговало.

Я на мгновение задумался, понимая скрытый символизм такого приглашения, но всё же согласился. А разве я мог или хотел поступить иначе?

Вряд ли! Но что это будет? Романтический ужин или просто дружеская встреча? Эта мысль не покидала мой ум до самой встречи.

Чтобы отвлечься, я надел роликовые коньки и отправился кататься. Вставив наушники и включив динамичные треки, я словно погрузился в другой мир. Музыка и движение слились в единый поток, заставив забыть обо всём на свете.

Найдя удобную площадку, я отдался тому, чему учил её и к чему возвращался сам – полному проживанию жизни «здесь и сейчас». Каждый вираж, каждое движение я совершал с полной осознанностью и концентрацией. Это было похоже на лёгкий транс: в голове – ни единой посторонней мысли, а тело само двигалось в ритме музыки, повинаясь подсознанию. Я одновременно был и полностью осознан, и отдавался потоку, который мной руководил. «Неси меня, – пронеслось в голове, – неси, поток жизни... Я полностью доверяю тебе». И я улетел в состояние полного восторга и абсолютной внутренней тишины, где забываешь себя вымышленного и соприкасаешься с собой настоящим. Тем, кто стоит за мыслями, шаблонами и ярлыками.

В себя я пришёл минут через тридцать, заметив неподалёку нескольких человек. Они показывали большие пальцы и кричали: «Молодец! Очень здорово катаешься!». Мне было приятно, но я скромно ответил правду: «Я только учусь».

На волне позитива и с невероятным приливом бодрости я в назначенный час отправился к Алине. Как выяснилось, одна её соседка была в отпуске, другая – уехала на выходные. Так что этот вечер принадлежал только нам.

Стоя перед её дверью, я поднял руку, чтобы постучать, но замер на несколько секунд. Внутри разлилось приятное волнение, смешанное с будоражащим ум предвкушением. Я хотел запомнить это чувство, вдохнуть

его полной грудью и сохранить в своей копилке моментов, от которых захватывает дух. Тех самых, ради которых нужно и стоит жить.

Наконец я постучал. Дверь открылась – и я застыл. Она снова преобразилась! С каждой нашей встречей она расцветала всё ярче. Теперь передо мной стояла ослепительная блондинка. Этот оттенок волос ей невероятно шёл. Стрижка по плечи с «рваными» кончиками добавляла ей дерзости, юношеского бунтарства и страстности. На ней было длинное черное платье с глубоким разрезом и открытыми плечами, что подчеркивало плавные изгибы ее стройной фигуры. Выразительный взгляд, аккуратно подведенные глаза, алая помада... «Образ – огонь! Она – огонь!», – пронеслись в голове мысли полные восхищения от ее нового образа.

Я стоял перед ней, на мгновение потеряв дар речи, словно мальчишка перед внезапно повзрослевшей одноклассницей. Но, взяв себя в руки, осыпал её комплиментами. Алина мило улыбалась, принимала их молча, опуская глазки и слегка кивая. Её молчание словно говорило: «Да, я и сама знаю, что выгляжу шикарно. Но мне безумно приятно слышать это именно от тебя».

Войдя в квартиру, я не мог отделаться от странного, идущего из самой глубины души ощущения, что это – наш прощальный вечер. Я прогонял эти мысли, но они вновь возвращались. Слишком резким был поворот событий, слишком много загадочности и таинственности я замечал в ней в последнее время. Слишком задумчивым порой становился ее взгляд. У меня не было чувства, что это попытка перейти на новый уровень отношений. Скорее уж – благодарность. Или прощание... Хотя, по ее словам, она всего лишь собиралась в отпуск на один месяц. А ее контракт подходил к завершению через несколько месяцев.

В гостиной стоял стол, на котором в небольших бокалах с водой плавали две горящие свечи. Рядом – приготовленные ею блюда, от одного вида которых у меня тут же разыгрался аппетит. Это была не просто еда, а

настоящая симфония вкусов и ароматов, продуманная до мелочей, как и её восхитительный образ.

– Надеюсь, ты голоден. – сказала она, хитро и мило улыбнувшись.

– Голоден и безрассуден! Все так, как мы и договаривались. – ответил я, передразнивая ее.

На столе красовались запечённые в духовке куриные бедрышки с картофелем, аромат которых я почуял еще на подходе к ее квартире. Рядом, на большой тарелке, лежали королевские креветки в золотистой корочке. Красочный салат из свежих местных овощей, кусочки ананаса, бананы и даже последние в сезоне манго добавляли картине тропических штрихов. А между блюдами мерцали в свете свечей бокалы с белым вином. Всё было продумано до мелочей и выглядело как произведение искусства.

– Ты всё это приготовила сама? – не удержался я от вопроса, очарованный этой красотой.

– Ну, почти всё, – с лукавой улыбкой ответила она. – С выбором вина помогло настроение.

– Уверен, оно отличное, но давай обойдемся без алкоголя. Я уже свое выпил в Крыму на несколько лет вперед, ну, а ты за ЗОЖ теперь. К тому же, хочется прожить этот вечер с чистым восприятием, а не под кайфом. Но... – я всё же поднял бокал, и она сделала то же. – За тебя, Алина. Сногшибательную, невероятную, самую обаятельную и такую единственную на всём белом свете девушку с татуировкой бабочки. Ты неповторима и... неотразима!

Я видел, как приятны ей эти слова – она расплылась в улыбке, а на щеках появился небольшой румянец. Мы слегка стукнулись бокалами, сделали по небольшому символическому глотку терпкого, с легкой сладостью вина, поставили бокалы на стол и больше не прикасались к ним.

Настало время подкрепиться. Я никогда не говорил ей о своих вкусах, но, приготовив запеченную курицу с картошкой, она попала прямо в яблочко – я обожал это блюдо, особенно приготовленное «по-домашнему».

– Слушай, я даже боюсь это есть, – признался я, чувствуя, как аппетит нарастает с каждой секундой. – Всё выглядит слишком красиво.

С огромным удовольствием я неспешно опустошил целую тарелку этого кулинарного великолепия. Затем мы принялись за креветки, поданные с соевым соусом. «Нежные, хрустящие, тающие во рту морские лакомства», – именно так я описал их вкус.

Насытившись, я от всей души поблагодарил её. Было видно, как ей приятно, как она рада, что её старания не прошли даром. Обстановка была дружеская, лишь с небольшими нотками романтики, что добавляло особой пикантной нотки нашему общению. И давало нам возможность быть настоящими, без каких-либо масок и притворства. Это была игра, но не с целью кого-то победить, что-то урвать и потом стоя с гордо поднятой головой на развалинах отношений горько праздновать победу и выигрыш под названием одиночество.

При первой же возможности, рассказала, что благодаря ведению дневника благодарности все стало становиться на свои места, будто она оказалась совершенно в другом мире, в другой, более позитивной реальности. Оказалось, что в ее жизни столько всего хорошего. Появился позитивный взгляд на будущее. И дальше с горящими глазами, принялась рассказывать, как после нашей последней встречи мир вокруг неё ожил.

– Марк, понимаешь, тени, движения, звуки, ароматы... Каждое мгновение оказывается наполнено жизнью! Вокруг постоянно что-то происходит! Колышущиеся на ветру листья. Птицы на ветках. Два парня возле магазина с зализанными волосами, в чёрных рубашках, что-то складывающие в коробки в багажник своего чёрного авто – прямо герои из фильма Тарантино!

А пыль, вылетающая из-под колес автобуса? Она превращалась в туманное облако, увеличивалась, словно надуваемый шар... Она живая, она красивая! Марк, даже пыль может быть красивой! Ты представляешь? А небо такое глубокое, а облака на нём – будто живые... Это можно описывать бесконечно. Мир живой, объемный, такой красивый и разнообразный. Он словно заполнил какую-то пустоту внутри меня и теперь я чувствую себя гораздо лучше, спокойнее и даже увереннее.

Я слушал, и прекрасно понимал, о чем она говорит и какое ощущение внутри нее все это вызвало. Именно так и должно быть. Но как же ярко, эмоционально и красиво она всё это почувствовала и описала! Что это – природная женская наблюдательность? Или творческие наклонности, для проявления которых нужно было лишь нажать на нужную кнопку?

Я смотрел на нее и радовался. Прошло всего несколько месяцев с нашей первой встречи. И она всё дальше отдалялась от той «девушки с грустным лицом». Даже в будни, мельком сталкиваясь с ней на работе, я видел совершенно другую девушку – более счастливую, уверенную в себе, радостную. Словно внутри неё что-то переключилось. Конечно, были и провалы – никто не идеален, мы живые люди, а не роботы, – но по своему эмоциональному фону это были две разные вселенные.

Свечи горели на столе. Приятная музыка скрашивала вечер. Она смотрела на меня – тепло, нежно, страстно, с тем самым огоньком, который мне так нравился и который теперь разгорелся ослепительным пламенем. Я терял самообладание, а разум уже начал рисовать картину весьма заманчивого продолжения столь приятного вечера. Но тихий голос внутри просто сказал: «Не сейчас! Успеем...». Едва я услышал его, как эти же слова сорвались с моих губ. Словно сказал их не я, а та самая сила, что ведет нас по жизни. И как раз в тот миг, когда мы смотрели друг другу в глаза и невольно тянулись навстречу...

Алина вдруг расцвела в улыбке и резко обняла меня, воскликнув: «Ты лучший на свете!». Мне, конечно, было приятно, но я оказался в легком ступоре. Ведь между нами должно было произойти нечто иное, в другой комнате и в другой плоскости, а она... обрадовалась моему «Не сейчас!»! Как такое может быть?! Я не сразу понял, что случилось, но видел, что она счастлива и абсолютно довольна происходящим. Посмотрев в ее счастливые блестящие глаза, я понял – это «не сейчас» стало самым лучшим для нее поступком, который я только мог предложить ей в этот момент. (*А почему? Догадайтесь сами...*).

Самый важный совет и метаморфоз

Я заварил чайник масала-чая с молоком и свежим имбирем – она знала, как я люблю этот мягкий, тонизирующий напиток. Мы вышли на балкон, устроились в креслах рядом, а чайник поставили на небольшой столик между нами. Вид с десятого этажа был завораживающим; мы чувствовали себя великанами, глядя на маленький городок с суetyающимися внизу человечками. В окнах домов напротив зажигались огни, и в каждом из них кипела своя жизнь, свои судьбы, заботы и проблемы.

– Алина, а ты веришь, что ничего не происходит случайно? – глядя в ночную даль, спросил я, поймав момент, чтобы дать самый важный, на мой взгляд, совет. – Что некая сила выстроила всю цепочку событий, чтобы мы однажды встретились?

– Знаешь, Марк, после всего, что случилось, теперь я верю. Я и раньше чувствовала, что над нами есть что-то большее.

– Оно точно есть! – с глубокой верой и убеждением произнес я. – А вот представь обратное: над нами – пустота, никакого руководства, один лишь хаос и суета. Мы брошены и одиноки, нет никакой поддержки и заботы. Во всем происходящем нет вообще никакого смысла. Что ты чувствуешь?

– Ой, как сразу мрачно... – её голос потемнел. – Руки опускаются, накатывает что-то вроде депрессии, тяжесть и полное одиночество. Но... я ведь так и жила всю свою жизнь. С этими чувствами в глубине души. Даже страшно стало.

– Да, страшно, больно и ужасно так жить, – поддержал я её. – А теперь представь другую картину: в жизни есть любящая и поддерживающая сила. Мы – в её потоке, о нас заботятся, нас любят, нас обучают, нас направляют, мы тут, как ученики и мы никогда не бываем одиноки, если мы открыты этой силе. Что теперь чувствуешь?

– На душе так легко, радостно и спокойно, – прошептала радостным тоном она.

– Именно! Это и есть естественное состояние здорового человека. И эта сила проявляется на полную, когда мы перестаём быть гордецами, оторванными от жизни, и начинаем хотя бы немного жить в гармонии с собой и жизнью. Этот мир создан не нами; мы созданы им, и в нём есть свои законы – природы, Бога, жизни, вселенной. Когда мы поступаем по-божески, жизнь наполняется счастьем, и всё в ней выстраивается словно само собой. Приходят нужные люди, знания, события, решения, защита от ненужных нам уроков судьбы.

– Здорово! Внутри что-то отзывается, говорит, что это правда. Но что делать? Как начать жить в этой гармонии?

– А ты уже начала! Заботишься о здоровье, ведешь активный образ жизни, занимаешься йогой. Это отличный старт. Дальше – больше. Начни каждое утро настраиваться на то, о чём мы только что говорили: проникнись мыслью, что над тобой есть Высшее руководство, энергия любви и заботы. Что ты никогда не брошена, никогда не одинока. Стань ученицей жизни, которая ищет этого руководства, просит о нём, доверяет ему и идёт по миру с любовью и благодарностью, несмотря ни на что. Делай эту настройку каждое утро и

наблюдай, как будет раскрываться твоя жизнь. Это не значит, что проблем не станет вовсе, а вокруг запорхают розовые пони. Сложности будут, но ты будешь проходить их не с борьбой и страданием, а с доверием к течению жизни, без лишнего стресса и суеты. И это будет настоящее искусство быть, а не серое существование.

– Марк, звучит одновременно сложно и так вдохновляюще... Но я сделаю всё, как ты говоришь.

– У тебя обязательно получится! Впереди тебя ждет столько интересного.

– Спасибо тебе огромное! Ты даже не представляешь, как я тебе благодарна. Если бы не ты, я не знаю, что бы со мной было. – искренне сказала она.

– Не меня благодари, я лишь инструмент. Благодарю ту самую силу, что такими невероятными путями на некоторое время свела нас.

Я смотрел на нее и радовался. Она изменилась – внутри появилась радость, задор, огонек и надежда, а во взгляде читалась уже какая-то мудрость, эмоциональная зрелость. Это была уже не та девушка. Вернее, та же, но проходящая глубинную трансформацию, внутренний путь взросления.

И тут, сделав паузу и задумчивый взгляд, она тихо задала вопрос, который, видимо, давно ждал своего часа.

– Марк, а тот сон в самолете... он был на самом деле? Или ты его придумал? Может, это была такая... красивая игра, чтобы подкатить ко мне? Скажи честно. Зачем тебе всё это? – в её голосе прозвучали нотки тревоги, даже страха. Страх, что ее снова предадут, сделают больно, как когда-то. Страх, что, доверившись и привязавшись, она снова окажется обманутой.

Я не мог ответить сразу. Нужно было дать её эмоциям достичь пика, чтобы затем наступила разрядка. Хотя, я был уверен, она уже тысячу раз прокрутила в голове все возможные варианты, боясь обнаружить, что она – лишь персонаж в чьей-то игре. Или что я использую ее в каких-то своих интересах или просто ради развлечения.

Прежде чем ответить, я опустил глаза, замер на несколько секунд, словно полностью уходя в себя. Потом поднял взгляд и увидел, как она, напряженная, ждёт. На её лице была натянутая улыбка, а в глазах стояло тревожное ожидание.

– Алина, если этот сон живёт в моей голове, значит, он был. А где вообще грань между воображением и реальностью? Порой наше воображение куда реальнее самой реальности. Вся жизнь проходит внутри нас.

– Да, я понимаю, но... почему ты отвечаешь так уклончиво? Скажи прямо: сон был? Ты не играешь со мной?

– Да, – твердо и нежно глядя ей в глаза, сказал я. – Сон был. Всё было, есть и будет по-настоящему. Моё отношение к тебе, мои чувства, каждое слово – всё это искренне и от чистого сердца.

В тот же миг ее лицо озарила мягкая, спокойная улыбка. Она опустила взгляд, задумалась. Напряженные плечи расслабились и опустились. Она выдохнула с облегчением, и было видно, как её душу наполняет искреннее счастье. Словно в её мире вновь появилась надежда на что-то настоящее, доброе и человеческое.

Её это так растрогало, растопило лёд измученного сердца, что ее глаза наполнились слезами.

– Спасибо, Марк! – всхлипывала она, прижавшись ко мне. – Ты вернул меня к жизни!

И это были слезы не боли, а облегчения и рождения новой версии ее «Я». В тот момент, мне кажется, и произошел ее настоящий метаморфоз – она превратилась из скованной внутренними ограничениями куколки в полную жизни и устремлений бабочку. Она была готова лететь к свету, счастью и добру, к совершенно новой жизни.

Мы вернулись за стол и продолжили ужин с кофе и тирамису. Десертов было несколько и самым вкусеньким оставленным напоследок мы насладились вполне...

Позже, прощаясь, она так крепко меня обняла, что я удивлённо спросил:

– Слушай, ты обнимаешь меня так, словно мы видимся в последний раз...

– А может, так и есть. Кто знает? – загадочно ответила она, и в её глазах мелькнула грусть. – Завтра я улетаю, а перелёты – дело такое...

– Ещё какое... – перебил я. – Самый безопасный вид транспорта по статистике. Всё будет отлично!

– Знаешь, а у меня нет никаких сомнений. Теперь я доверяю жизни. Но что ждет меня в будущем? Все равно этот вопрос не отпускает меня...

– Доверься жизни! Все будет здорово! И вообще, как сказал один мудрец: «Не уходи в темнеющие дали: живи в короткой яркой полосе».

– В короткой и яркой? Как красиво звучит! Так и буду жить! – промолвила она голосом полным надежд.

Уже уходя, я обернулся. Она стояла в дверном проёме, прислонившись к двери, и улыбалась.

– Не прощайся, – сказала она. – Просто скажи «до встречи».

– Тогда и до встречи, и...прощай... на всякий случай, – прошептал я в ответ. – Ты навсегда в моем сердце, надеюсь, что и я в твоём.

А на следующий день она прислала сообщение:

«Мы в самолёте. Спасибо тебе за вчера! За всё! Я буду скучать. Люблю тебя! Прощай...»

Я улыбнулся и написал ей в ответ что-то столь же теплое и полностью взаимное... Как выяснилось позже, тот вечер и впрямь оказался нашей последней встречей.

Пусть на этом закончится эта история, но жизнь продолжается. Впереди еще столько интересного и увлекательного, о чем я обязательно расскажу...

Вместо заключения

С «бабочкой» мы, после того весьма приятного вечера, больше не виделись, по крайней мере пока. Он в действительности оказался прощальным. Интуиция меня не подвела и в этот раз. Она уехала в отпуск и решила не возвращаться, объяснив это тем, что старая работа ей не подходит и нашлось что-то более подходящее. С одной стороны, мне было немного грустно, а с другой я был рад - работа ей действительно не подходила и выжимала из нее все силы, которые, конечно же, можно было компенсировать другими способами. Но ресурс, рано или поздно был бы исчерпан и жизнь дала бы трещину. Здорово, что ей хватило сил и мудрости принять столь важное и непростое решение.

У меня по отношению к ней все еще сохранялось лёгкое и приятное состояние влюбленности или даже просто большой симпатии. Я понял: этому теплему чувству нужно позволить быть и спокойно пройти, не пытаясь его подавить.

Вот так красиво и тривиально завершилась эта история.

Конечно, было бы интереснее закончить, а вернее – продолжить её иначе: *«Контракт завершился, мы улетали домой, в полную неизвестность, а на соседнем кресле, со счастливой улыбкой на лице, спала та самая девушка с татуировкой бабочки. Нет, не из моего сна, а гораздо лучше – настоящая, живая, нежная... Но что ждёт впереди её? Что ждёт меня? И что будет с нами? Все ли будет так, как должно и предначертано? Или же мы сами создадим и напишем наше будущее? Я не знал и не мог знать, что будет дальше, но понимание, что все неслучайно и послано свыше, вселяло глубокий оптимизм и веру в то, что нам хватит сил преодолеть все трудности, ждущие нас впереди...».*

Однако реальность распорядилась иначе – и оказалась, по крайней мере в этот момент, гораздо интереснее. Что ж, раз уж так вышло, значит, это будет лучше для нас обоих. И, возможно, однажды, я закончу другую книгу именно так. Но это уже может быть совершенно другая история.

И не стоит грустить о том, что осталось в прошлом, – ведь никогда не знаешь, к чему бы это в итоге привело. Могло ли быть иначе? Безусловно. Но было бы лучше? Вовсе не факт!

Всё идёт так, как идёт, – и так, как должно быть. Ведь я поступал с доверием к Высшей воле, следуя велению сердца и голосу души. А она – душа – никогда не ошибается! Это не слепая и наивная вера в то, что всё будет хорошо, а активная жизненная позиция с пониманием, что всё происходит именно так, как нужно для нашего развития, даже если на пути встречается боль, потери и трудности.

В целом я благодарен событиям последнего времени. Всем тем людям, благодаря которым я оказался там, где развернулась вся эта история. Насте, за то, что помогла мне сделать путешествие в Крым незабываемым. И, конечно же, той самой девушке с татуировкой бабочки. Ведь именно она, при просто фантастических обстоятельствах – через сон в самолете и дальнейшее

реальное знакомство – вдохновила меня, пробудила желание написать об этом и раскрыть в себе, и, надеюсь, что и в ней, новые грани и возможности. Всё это точно не было случайностью и уже изменило, как мою, так и ее жизнь. Спасибо тебе, Вероника!

А значит – всё складывается наилучшим образом. Жизнь продолжается, и новая глава уже начинается... И если мы закрыли предыдущую – с благодарностью и чистым сердцем, – это лучший способ начать следующую и уверенно сделать шаг навстречу чему-то совершенно новому и неизвестному...

И это – прекрасно!!!

Все мы всего лишь куколки. Нам ещё нужно успешно пройти стадию метаморфоза, чтобы превратиться в бабочек. А когда мы станем бабочками, нам нужно будет расправить крылья и лететь к свету...

Бернар Вербер

P.S. Так расправь наконец крылья и лети к свету, счастью и добру. Вся жизнь в твоих руках...

Продолжение следует...