

Путешествие в себя

Это удивительное событие произошло в Москве – позвонивший представился Алаем, предложил встретиться и побеседовать. Внутренний голос, к которому я стараюсь прислушиваться, сказал, что встреча желательна. Как обычно, он не ошибся – уже в первые минуты стало ясно, что передо мной – обыкновенный волшебник. Волшебству он учился у геленджикских дольменов, прожив возле них отшельником почти три года.

Три года назад семья из трёх человек – Алая, его жены Орланы и трёхлетнего сына Ефимки, проживавших в Подмоскovie, – решила оставить житейские дела и уехать в Геленджик. Но не просто устроиться в красивом курортном городке, а пожить отшельниками у знаменитых дольменов вдали от мирской суеты. Зачем? Найти ответы на вечные вопросы, вкусить жизни в гармонии с природой, попытаться разгадать тайны дольменов.

Об этом периоде их жизни, весьма необычном и увлекательном – разговор особый. Скажу только, что им удалось купить дом в горах в заброшенном дачном посёлке. Там они и жили все эти годы. Питались, чем Бог пошлёт – занимались заготовкой грибов, ягод, трав. Часть продуктов покупали в Геленджике на деньги, вырученные от проданного имущества. Зимой собирали в лесу хворост для печки. Всё свободное от хозяйственных дел время проводили у дольменов.

Шли месяцы, времена года сменяли друг друга. Дольмены открывали свои тайны. Приходили ответы на вечные вопросы. Нельзя сказать, что они давались легко. Но – «терпенье и труд – всё перетрут». Алаю стали приходить удивительные идеи и озарения. Орлана начала писать стихи, рисовать картины. Ефимка рос не по дням, а по часам и превратился в настоящего Маугли – крепкого, сильного, ловкого, очень живого и, не по-детски, мудрого. Он сильно отличался от городских детей. Приехав в город, он увидел, как в детском саду дети строем шли на прогулку. «Это что – детская тюрьма?», – поинтересовался он.

Спустя три года семья отшельников вновь вернулась к мирской жизни. Пришло время реализовать те знания, открытия, способности, которые пришли им возле дольменов. Идей много, но одна из них – создание Центров релаксации, в которых благодаря специальной методике, человек сможет привести в порядок свой внутренний мир, обуздать стихию энергий, бушующих в теле и порожденных хаотическим образом жизни.

Основа первого такого центра закладывается в Подмоскovie на базе пионерского лагеря когда-то весьма авторитетной организации, а ныне находящемся в ведении администрации Президента. Там, в одном из красивейших мест окрестностей Москвы, и состоялась наша вторая встреча с Алаем и его замечательной семьёй. Там я на себе испытал действие его методики. При встрече Алай сказал: «Отсюда ты уедешь другим человеком». Совсем скоро я убедился в правоте его слов.

В своём законченном виде Центр будет состоять из семи комнат, каждая из которых имеет строго определённое назначение. Переходя из комнаты в комнату, человек будет корректировать различные области своего многомерного организма. Сейчас готово только пять из них, и то лишь частично оборудованных необходимой аппаратурой. По этой причине мне пришлось две комнаты пройти теоретически. Но и этого было достаточно, чтобы получить целый букет неизведанных доселе чувств и ощущений.

В первой комнате человек просто общается и смеётся. Особенно важно, как можно больше посмеяться – вспомните то приятное чувство расслабления, добродушия, даже какой-то сытости, когда вы вдоволь насмеётесь над какой-нибудь комедией. Мир сразу предстает иным перед вашими глазами, и в эти минуты вы вряд ли способны кого-либо ударить, оскорбить или обидеть. Эта – первая фаза релаксации. Её успех во многом зависит от вашего собеседника, фильма или звукозаписи. Но даже простая, ни к чему не обязывающая беседа, производит сильное воздействие, ломая «переборки» между людьми, делая человека раскованным и свободным.

Во второй комнате – общий массаж. Тело уже расслаблено смехом, добрыми эмоциями, и физическое прикосновение к нему только дополняет эффект. На улице стоял погожий солнечный денёк, и потому комнату было решено заменить лесной поляной. Я растянулся на подстилке прямо на траве, и солнце прогревало кожу вслед за ловкими и сильными руками массажиста. Мне показалось, что массаж длился около часа, и когда я поднялся, ощущения были такие же, как после хорошей парной или сауны. Казалось, пела каждая клетка организма.

Если в первой комнате воздействие оказывалось на некую тонкую душевную субстанцию, а во второй – на поверхность тела, то в третьей комнате человек погружался внутрь себя, готовясь к следующему этапу релаксации. Меня уложили на кушетку, накрыли одеялом, чтобы разгорячённое массажем тело не выбрасывало тепло в окружающее пространство, и дали обычный фонендоскоп, которым врач-терапевт прослушивает пациентов. Стояла тишина, и только лесные пичуги за окном своими весёлыми трелями нарушали её. Время на процедуру отводилось много, спешить было некуда. Всего-то требовалось слушать самые разные части своего тела – голову, грудь, живот, руки – фиксировать звуки, сравнивать их.

В обычной жизни человек так привыкает к своему организму, что совершенно забывает об его устройстве. Сердце, печень, зубы он начинает «чувствовать» только тогда, когда они заболит. Но когда они

не болят, то, как бы, прекращают существовать для своего хозяина, и он теряет над ними контроль. Невозможно управлять тем, чего нет. Чтобы ощутить этот сложнейший механизм, его следует послушать, как шофёр вслушивается в звуки, издаваемые автомобилем. Это помогает ему предотвратить поломки. Как в автомобиле разные узлы издают разные звуки, так и в организме различные органы звучат по-разному. Вслушивание в каждый орган позволяет сконцентрировать на нём внимание, вырваться из пут внешнего мира и обратить свой взор внутрь себя. Так я и лежал, вслушиваясь при помощи фонендоскопа в работу каждого органа.

Звуки были привычные – слышанные ранее. Гулко ухал сердечный насос, мерно шумела кровь в сосудах, шумно наполнялись воздухом мешки лёгких. Однако вскоре, сравнивая, я обнаружил некий фоновый звук, который присутствовал во всем организме. Более того, ощущалась его направленность – сверху вниз и чувствовалось невероятная мощь. Я недавно был на Черноморском побережье – перед глазами встал знаменитый Гебеусский водопад. Звук в теле был предельно похож на звук падающей воды, и максимум его приходился на голову в районе темечка.

После процедуры в комнату вошел Алай и сразу спросил: «Слышал?» «Звуки знакомые, – ответил я. – Был только один новый». «Какой?» «Звук огромного водопада». «Вот! – обрадовался Алай. – Теперь ты знаешь, как течёт энергия в теле человека и насколько она велика!»

В следующей комнате предстояло расслабить все внутренние органы и мышцы. Я так же улегся на кушетку, мне завязали глаза, а на голову надели наушники. Почти сразу раздался голос, который был гидом на протяжении всей процедуры. Фоном для голоса служили странные звуки. Это была не музыка, как в сеансах аутотренинга, а именно звуки, которые оказывали несомненное воздействие. Более всего меня удивил процесс гармонизации полушарий мозга, ибо я физически почувствовал, как это произошло.

Известно, что у людей левое и правое полушария задействованы по-разному – доминирует, как правило, левое, отвечающее за логику. Перекос в мозгах вызывает перекося в жизни, что ведёт к проблемам. Сначала я явственно почувствовал, что моё левое полушарие находится как бы выше правого. Потом они медленно начали совмещаться, пока не оказались на одном уровне. Несколько минут ушло на то, чтобы зафиксировать это положение, потом начался непосредственно этап релаксации.

Кончилось это тем, что я полностью потерял ощущение тела. Я как бы парил в невесомости над кушеткой, и это было необычайно приятно. Я не чувствовал абсолютно ничего. Такой степени расслабления мне не удавалось достичь никогда.

Во время процедуры я пытался запомнить последовательность действий, чтобы потом повторить – слишком уж хороша была процедура для быстрого отдыха. Однако голос-гид успокоил меня: «В дальнейшем для релаксации вам не нужно повторять все действия – достаточно мысленно произнести ключевое слово и ваше тело погрузится в глубокий сон, а разум останется бодрствующим. Для того чтобы «разбудить» тело, необходимо произнести другое ключевое слово». В науке это называется нейролингвистическое программирование.

Когда тело становится подобно воску, ему трудно заставить хозяина обращать внимание только на себя. И тогда можно переходить к регулированию более тонких структур. Этому посвящена пятая комната.

Очень часто человек совершает поступки, после которых страдает. Умом он понимает, что так поступать нельзя, но ничего не может с собой поделать и вновь, и вновь «наступает на одни и те же грабли». Бывает, человек комплексует, необоснованно стыдясь своих придуманных недостатков. Причины этого находятся в прошлом. Когда-то произошел неприятный или конфузный случай, и это событие в виде звуков или зрительных образов корнями вросло в душу человека, заставляя его возвращаться назад, как только возникает некая зацепка. Если отыскать эти корешки, «вытащить их на свет Божий», они отмирают сами собой и освобождают человека.

Шестая комната произвела на меня наибольшее впечатление. Вы когда-нибудь ощущали себя ракетой? Не представляли, а именно ощущали? Я – нет. И только процедура, которую я условно назвал акустический массаж, позволила сделать это. Здесь, в шестой комнате, организм получает невиданную встряску, творящую поистине волшебство.

На этот раз меня уложили на металлическую кровать, представляющую собой огромный динамик. Опять глаза завязали повязкой, чтобы мозг не занимался «перемалыванием» поступающей через глаза информации. На уши надели звукоизолирующие наушники. Наступила полная тишина. И тут началось нечто.

Я никогда не задумывался, что звук имеет сугубо физическую природу. Однако, как легко поднимает тело человека и несёт его морская волна, так и звуковая волна подняла меня, как мне показалось, и закачала в воздухе. Я понял, как редко человек, выйдя из детского возраста, испытывает новые ощущения. Здесь я ощутил нечто принципиально новое. Как и в четвёртой комнате, то что, я «слышал» (пишу в кавычках, потому что не уверен, что слышал ушами), нельзя назвать музыкой, это был набор фантастических звуков. Далее открытия последовали одно за другим.

Во-первых, оказалось, что в отличие от обычного массажа, который затрагивает только поверхность тела, акустический имеет проникающее воздействие и массирует даже внутренние органы.

Во-вторых, звуковые волны разной частоты и тональности воздействуют на разные части тела и мышц. Так я с удивлением наблюдал, как приходящая волна касается только почек. Другая волна ледяной струей пролетала снизу вверх вдоль позвоночника. Третья – заставляла вибрировать щеки и т.д. Порой казалось, что всё моё тело представляет собой некий удивительный инструмент – этаким биосинтезатор, который гудел, звенел, свистел на все лады.

В-третьих, я почувствовал, насколько приятны организму аккорды, нежели монозвуки. Последние казались либо одиночными уколами, либо холодными тонкими струйками. Аккорды же будто наливали тело силой, расправляли его, как аккордеон наполняет воздухом свои меха.

Нет возможности перечислить всё, что я прочувствовал. Поэтому расскажу лишь о том, что было в конце. А в конце была настоящая феерия, фантастическое действо, когда я окончательно потерял границу между реальным и другим миром. Внезапно я ощутил себя ракетой. Это было очень странно. Я предельно чётко ощущал себя цилиндрической трубой, у которой не было ни рук, ни ног, ни головы. От меня самого остался только разум. Там, где должны были быть ноги, находилось сопло, из которого вниз вырывалось пламя – я чувствовал его очень отчётливо. Но я ещё не летел, а находился на стартовой позиции.

Кто летал на самолёте, помнят рев турбин, дрожь, которая охватывает его металлический корпус перед стартом. Затем рёв нарастает, самолет набирает скорость – нагрузка вдавливают пассажиров в кресла, вибрация усиливается, и он взмывает вверх. В шестой комнате я прочувствовал всё, что чувствует самолёт (если бы он мог чувствовать), правда, будучи ракетой. Когда пламя, вырывающееся из сопла достигло максимума, я оторвался от Земли и взмыл в черноту космоса. В полёте я слишком концентрировался на своих ощущениях и потому, как сказал потом Алай, не видел фантастические картины.

Сразу скажу, что посадка прошла успешно. Я вернулся на Землю, звуковая волна ещё раз качнула меня, и наступила оглушающая тишина. Именно в этот момент я испытал ещё одно немыслимое ощущение. Тела не было. Было что-то воздушное, многослойное, невесомое, в котором вибрировала каждая частичка. Тело представляло собой что-то, напоминающее звуковую волну определённой частоты и амплитуды. И была ещё одна волна. Я будто качался на поверхности слегка волнующегося моря, но амплитуду этой волны задавал ритм сердца. Ещё долго я не мог подняться с кровати, потому что, казалось, не было что поднимать. Когда же встал, то почувствовал себя заново рождённым.

Седьмая комната была ещё не готова. Люди, пережившие клиническую смерть, вспоминают, что в определённый момент вся их жизнь без остатка быстро прокручивается перед глазами, и они реально ещё раз переживают то, что пережили в жизни. Бывают моменты, которые никогда бы не захотел пережить заново, ибо мучает стыд, досада, горечь. Прочувствовав это, человек уже никогда не захочет повторить этого. Это действует гораздо лучше судов, тюрем и зон. Так вот в седьмой комнате перед взором человека прокручивается вся его жизнь. После неё он выходит чистый душой и телом.

Наверняка читателям будет интересно узнать, что дала мне релаксация, кроме экзотических впечатлений? Если вы помните ощущения после хорошего месячного отпуска, то я чувствовал себя примерно также, хотя к Алаю пришёл совершенно изнуренный. «Ты как выжатый лимон», – сказал он при встрече. Но это не самое главное. Чудеса начались позднее и продолжаются до сих пор. Пока что я веду наблюдения за собой. Некоторые вещи кажутся странными.

Так после возвращения в Москву от Алая приятель предложил мне выпить пива. Я отказался с содроганием – так противна была даже мысль о том, что это можно сделать. Я удивился, но не предал этому значение. Потом, пройдя по городу, вдруг обнаружил, что вся страна заставлена бутылками. Я никогда не считал себя трезвенником, но сейчас не мог даже представить, как содержимое этих бутылок можно заливать внутрь себя. Это было странно, потому что так может чувствовать себя только ребёнок. Спиртное слишком коварная штука – попробовав его всего лишь раз, организм не забывает этого и при любой возможности говорит: «Дай». Я же начал испытывать отвращение, даже какую-то гадливость к спиртному. И это случилось вдруг и сразу. Каков срок действия этого явления, я не знаю.

Я не отношу себя к заядлым кофеманом, но в течение нескольких лет ровно в 11 часов у меня возникало желание выпить чашечку кофе. По привычке я приготовил себе кофе и... не смог выпить даже половину чашки. Что-то во мне активно отвергало эту коричневую жидкость. С тех пор кофе не пью – противно. Та же история с соками из коробок – неприятно. Чай – где-то на грани, лучше – настои из трав, вода с мёдом или сок из фруктов.

Это далеко не полный перечень изменений после волшебного сеанса Алая. Для меня они совершенно очевидны. Алай говорит, что такие центры нужны, прежде всего, в местах лишения свободы, домах престарелых и детских домах. Благодаря им человек может восполнить то, чего он лишился и попал в беду.

Помимо организации Центров релаксации Алай занимается созданием корпорации «Творчество мира», в которую войдут люди, желающие заниматься только тем делом, которое им по душе. Он считает, что корпорация будет процветать, поскольку производительность труда в ней будет просто фантастической. А ещё он убежден в огромной силе человеческой мысли. Скажем для того, чтобы сделать воду и воздух планеты чистой, не обязательно тратить на это гигантские средства – людям достаточно повелеть это мысленно. Ведь человек – это Бог, который упорно не желает это признать и воспользоваться своими творческими способностями для созидательных целей.

А что, давайте попробуем?! Скажем, в последний день каждого месяца в полдень по московскому времени мысленно будем произносить веление: «Вода и воздух станьте чистыми!» Алай говорит, что он уже проводил такой эксперимент, и он увенчался успехом.

Хочу сразу оговориться – Центры релаксации находятся на стадии организации, поэтому обращаться пока некуда. Как только они начнут работать, об этом мы сообщим на страницах нашей газеты. Когда, это произойдёт, мы не знаем. Адреса и телефона у Алая и его семьи нет – они пока не хотят менять свой отшельнический образ жизни. Когда будет нужда, он сам объявится. На прощание Алай пожелал мне добра и веры в самого себя, чего и вам желаю.

Евгений Голомолзин. На грани невозможного 12, 2003

<http://anomalia.kulichki.ru/text6/740.htm>