

АЛЕКСАНДР И НИКОЛЬ ГРАТОВСКИ

ПРИНЦИП ДЕЛЬФИНА

ЖИЗНЬ ВЕРХОМ НА ВОЛНЕ



Сколько существует человек, он вечно ищет секрет продления жизни.
Эта книга предлагает новый подход – она не о том, как прибавить количество лет жизни, а о том, как прибавить количество жизни к каждому году.

*Алан Бютнарю, профессор медицинского факультета Сорбонны,
президент Международного колледжа антиэйджинга*

Тайный мир, меняющий сознание

Александр Гратовски

**Принцип дельфина:
жизнь верхом на волне**

«ЭКСМО»

2018

УДК 159.929
ББК 88.2

Гратовски А.

Принцип дельфина: жизнь верхом на волне / А. Гратовски —
«Эксмо», 2018 — (Тайный мир, меняющий сознание)

ISBN 978-5-04-091699-3

Люди всегда хотели убедиться в том, что они не одни во Вселенной, и искали «братьев по разуму» в далеких галактиках. Но что, если такие существа на самом деле живут гораздо ближе, на нашей планете, и были здесь задолго до нас? Это дельфины. Эти носители иного разума не опасны, а, наоборот, — спокойны и дружелюбны. А главное — они способны дать нам то, что делает нас настоящими людьми. В формате PDF A4 сохранен издательский дизайн.

УДК 159.929

ББК 88.2

ISBN 978-5-04-091699-3

© Гратовски А., 2018

© Эксмо, 2018

Содержание

Версия 3.0	7
Предисловие	9
Подготовка	12
История наших спасений	13
Первый опыт	18
Начатый человек	23
Отказ от воспитания	30
Переливание мозга	35
Расписание уроков	39
Флирт с водой	39
Между вдохом и выдохом	41
Роскошь общения	43
Танго	45
Содержимое головы	47
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Александр и Николь Гратовски
Принцип дельфина
жизнь верхом на волне

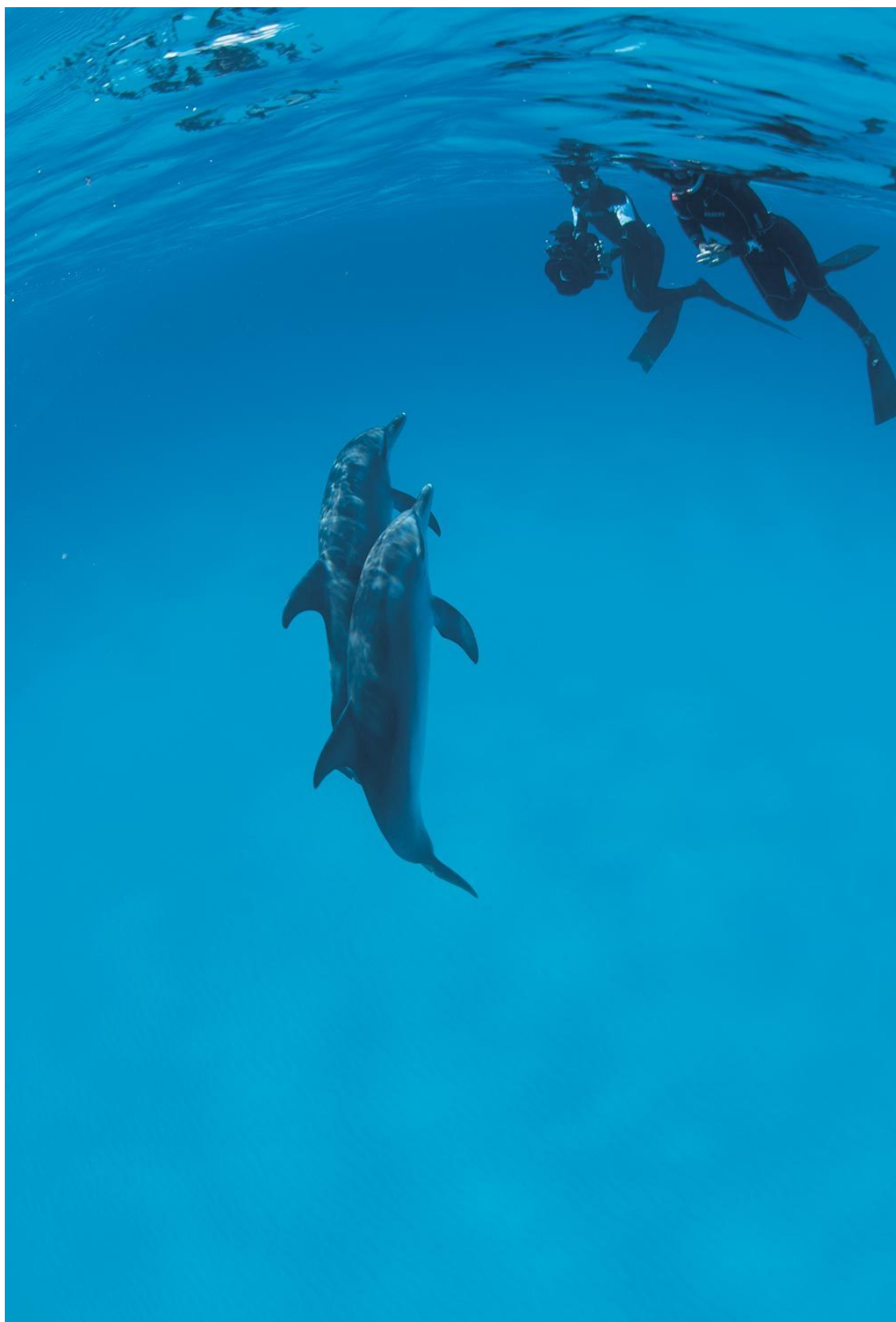
Серия «Тайный мир, меняющий сознание»

© Гратовски А. и Н., текст и фотографии, 2018

© Dolphin Embassy, иллюстрации, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

* * *



Версия 3.0

Дофину и его наследникам.



Первые два издания этой книги появились тогда, когда мы едва начинали наше знакомство с дельфинами. Тогда многим казалось, что то, что мы пишем – фантазии, сказки... Третье издание выходит после того, как международное сообщество ученых подтвердило не только разумность дельфинов и китов, но и наличие у них развитой культуры и языка.

Созданное нами Посольство Дельфинов обладает теперь едва ли не самой большой коллекцией подтвержденных чудес, связанных с дельфинами, с возможностями человека и – с сознанием... Но ощущение чуда от каждой такой встречи только усилилось.

В путешествиях к дельфинам и китам все зависит поровну – от них и от людей.

Наша лодка каждый раз становится ковчегом, где звучат французский и английский, арабский и иврит, русский и испанский, итальянский и грузинский, голландский и греческий, но все же мы все неизменно понимаем и чувствуем друг друга.

Побывавшие там, вы – Посольство дельфинов.

Спасибо Поверенным в делах Посольства Дельфинов, мысли, слова, поступки которых звучат в этой книге:

Джакомо Риззолатти, Жану Беккио, Ашоку Косла, Михаилу Казинику, Вячеславу Полунину, Рене Эзе, Рафе Эрреро Массье, Йонге Менгьюру Ринпоче, Аркадию Шилклоперу, Пабло Верону, Джин Хьюстон, Давиду Сварупу, Бернару Абею, Дэвиду Ротенбергу, Андреа Касини, Амиту Госвами, Александру Асмолову, Александру Гору, Денису Котову, Георгию Овашвили, Пабло Паресу, Марине Шаньгиной, Борису Балахонцеву, Стивену Вейнбергу.

А. и Н. Гратовски



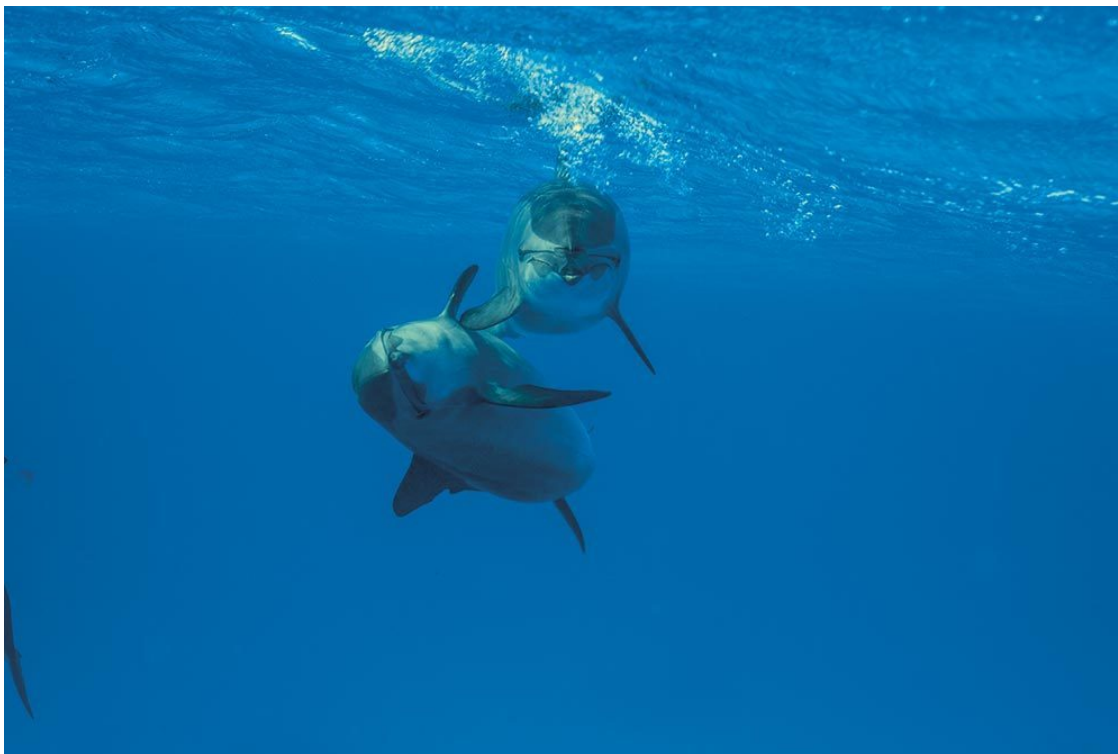
Многие ученые из рода человеческого, оказавшись лицом к лицу с другими видами, имеющими равный или больший мозг, чем их собственный, отступают перед ответственностью контактов под влиянием установок, свойственных двуногим без перьев, смертельно опасным, преклоняющимся перед своим видом приматов с 1400-граммовым мозгом. В частности, люди-ученые, столкнувшиеся с дельфинами с 1800-граммовым мозгом, уклоняются от контакта с ними, уходя в познавательные-безопасные области. Каждый из них предоставляет убедительные и достаточные причины для прекращения исследований и отключения своих личных ресурсов и ресурсов, предоставляемых им для такого «слишком отдаленного, неприменного и длительного исследования».

Остаются немногие. У некоторых из них светится в глазах блеск наживы – доллары, применение в военных целях, самовозвеличивание.

Но кто-то остается, движимый чувством удивления, благоговения, уважения, любознательности, интуитивного восприятия самих дельфинов. Люди, внимательные к дельфинам, без уклонений посвятившие себя исследованию системы дельфин – человек, представляют собой группу поиска контакта.

Джон Лилли

Предисловие



Мы практически ничего не понимаем в том, что собираемся описать. Никто ничего в этом не понимает, но мало кто признается в этом даже себе.

У нас есть некоторый пережитый опыт, и только его (только то, что происходило непосредственно с нами) мы можем попытаться описать. Все остальное в лучшем случае – досужие рассуждения.

Представьте себе марсианина, которому дали фотографию спелого яблока и, как могли, рассказали, какое оно на вкус. И вот этот, никогда не пробовавший яблока марсианин показывает фото другому такому же и описывает его вкус. Мы, несколько марсиан, отличаемся от них тем, что надкусили это яблоко сами. Мы общались – как могли – с дельфинами в море. И на рациональном уровне почти ничего не понимаем в этом общении. Мы знаем только, что оно перевернуло нашу жизнь и изменило нас самих, и хотим описать этот опыт. Не яблоко (на нашем Марсе таких все равно нет), а то, что происходило с нами. Потому что из всех плодов, выпавших нам, этот – вкуснейший.

Человечеству всегда хотелось найти «братьев по разуму». Убедиться, что мы не одни во Вселенной.

Они были бы, наверное, страшно не похожи на нас. Но, используя свой интеллект и достижения науки, мы смогли бы установить с ними контакт, чтобы обмениваться техническими новинками. Или, в крайнем случае, героически сопротивляться их попыткам нас покорить.

Как бы ни были они устроены, в одном они обязаны были быть очень антропоморфны – им было бы что-то нужно от нас. Видимо, потому, что в противном случае ничто не могло бы удовлетворить наше чувство востребованности.

Мы тратим астрономические средства на их поиски, но – безрезультатно. Мы уже знаем, что, чтобы что-то надежно спрятать, нужно положить это на самое видное место. И по-прежнему нацеливаем сложнейшие радиотелескопы на далекие галактики...

Но что, если носители иного разума не страшно далеко, а на расстоянии вытянутой руки, если они не угрожающи, а спокойно-доброжелательны, если не появились внезапно, а были здесь всегда – задолго до нас... Мы не способны их различить. Узнать...

И уж совсем далеки от этого, если они абсолютно свободны от нас. Если они ничего не собираются захватывать, потому что им уверенно и радостно принадлежит 80 % нашей планеты. Если они не собираются просвещать нас, навязывая нам свои знания. Им не нужна наша плоть, наша экономика, наша демократия, наша так называемая философия, даже наша суша. Все, чем мы кичимся как своими великими достижениями, глубоко безразлично им, ибо искусственно. Наши фондовые рынки и высокая кухня, наш шоу-бизнес и наша юриспруденция, наши так называемые медицина и образование, путешествия и средства коммуникации, наши политехнологии и технологии вообще – все то беспомощное нагромождение несуразностей, которое составляет предмет нашей гордости и нашей жизни.

Впрочем, не все. Наши настоящие чувства. Наши искренние игры. Наше вдохновение. Наша страсть и наша любовь. Наша безграничная свобода, несмотря ни на что живущая в каждом... Мы сами, когда мы такие, как на самом деле – обнаженные и совершенные, лишенные всего наносного, обладающие только тем, чем мы на самом деле обладаем – способностью двигаться и чувствовать, мыслить и любить.

Это не инопланетяне. Дельфины.

Дельфины вечно притягивали человечество и вечно оставались для него загадкой.

Мы не будем здесь заниматься анализом физиологии, межвидовых различий или ареалов их обитания, а тем более – рассуждениями об их разумности. Это делает достаточное число профессионалов, и все это – не о том, о чем хочется рассказать.

Наша книга – попытка подобрать, вспомнить, перевести слова... подслушанные в других пространствах – где ночью, когда лежишь на спине, в тебя вглядываются огромные звезды, и этот их взгляд заставляет вибрировать каждую твою клетку. В пространствах, где кожа пахнет солнцем, а поцелуи имеют привкус соли, где мы способны свободно летать в синей, пронизанной лучами бесконечности, потому что ничем не отличаемся от нее, а она – от нас.

Мы знаем теперь, что дельфины, живущие там, способны дать нам нечто такое, что делает нас... не дельфинами, нет... Людьми. Во всяком случае, чуть более людьми, чем мы были до этого.

Мы никого не собираемся убеждать.

Несколько раз по несколько недель мы жили со свободными дельфинами в открытом море – в их мире, а там у них совсем иная жизнь и другие игры.

Мы смотрим на них через призму радостного удивления, благодарности и любви. Мы не способны смотреть на них иначе и уверены, что иначе – бессмысленно.

Есть только одно доказательство, доступное каждому, кто решится, – попробовать. Хотя бы просто – увидеть их с лодки, вышедшей в море, и почувствовать, как что-то изменится внутри.

Они живут совсем рядом с нами. Там, где кончается берег.



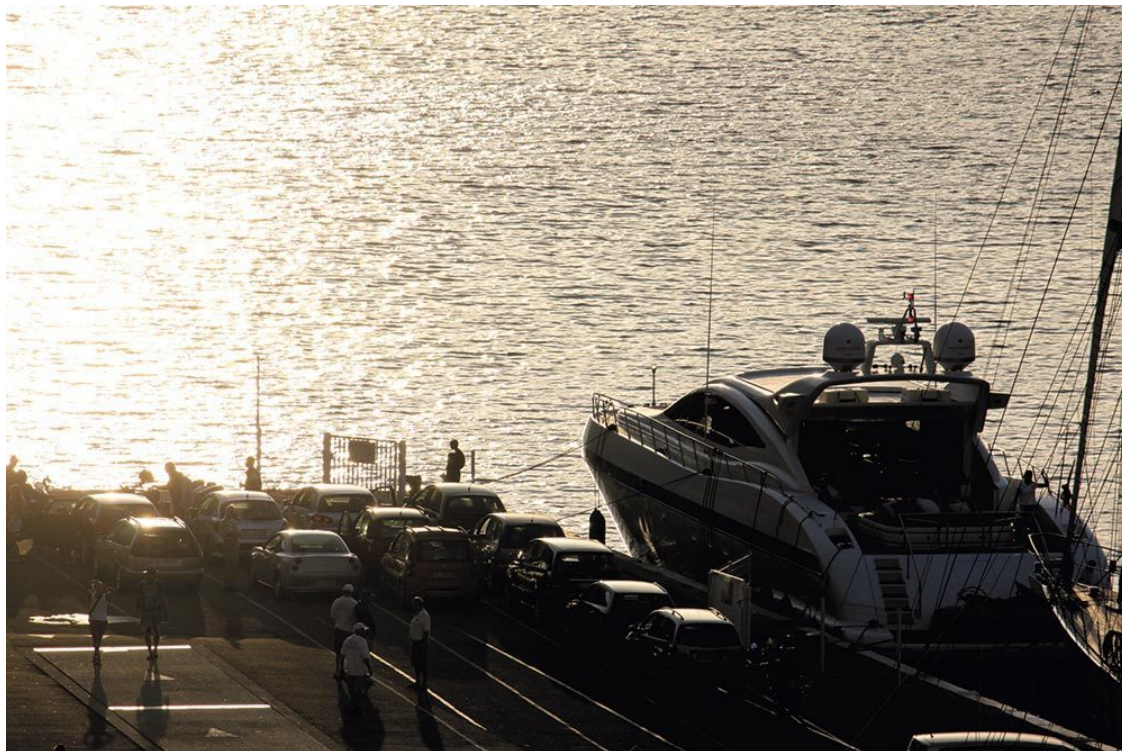
Подготовка

– В любом случае нам сейчас необходимы две вещи: дознаться, как проходят в библиотеку ночью, и раздобыть лампу. О лампе позаботишься ты. Зайди на кухню в обед, возьми одну.

– Украсть?

– Позаимствовать, во славу имени Господня.

Умберто Эко



История наших спасений



Это – о перекошенной истории отношений людей и дельфинов... Мифология человечества пронизана чудесными преданиями о дельфинах и китах.

С ними связаны предания об Атлантиде, Вселенском Потопе, древнегреческих богах, они являлись символами царской власти минойской цивилизации и наследников французского престола, они дали название городу, где на протяжении тысячи лет предсказывал будущее величайший оракул в истории человечества, – все это известно, и нет смысла повторяться.

Интересно другое: во всех этих историях дельфины неразрывно связаны с загадкой, таинственными силами, верховной властью и – всегда – спасением людей. Ни одно другое существо не может похвастаться постоянством таких аналогий и подобной – высшей – репутацией.

Двадцатый век оставил нам, в отличие от мифов, совершенно достоверную информацию о многочисленных случаях спасения людей дельфинами, о дельфинах-лоцманах, на протяжении многих лет водивших корабли, дельфинах-саперах, дельфинах-терапевтах.

На Земле, кроме человека, на сострадание к представителям другого вида, на межвидовой альтруизм способны и дельфины, веками спасающие людей. Какое еще доказательство высокоразвитого сознания требуется скептикам?

Если не считать двух почти аналогичных казусов в дельфинариях, когда веселящиеся туристы пытались засунуть шоколадную конфету в дыхательное отверстие дельфина, а также истории касатки Тиликум, пойманной в двухлетнем возрасте и до конца жизни содержавшейся в океанариуме, нет ни единого случая, чтобы дельфин – хищник, способный с легкостью перекусить пополам двухметровую барракуду, – сознательно нанес вред человеку.

Но девятнадцатый век едва не истребил всех китов, жир которых шел на изготовление масла для освещения, а двадцатый породил промышленные китобойные флотилии, истребляющие дельфинов с целью... производства комбикорма для скота.



Азоры – идиллическая картинка. Здание, в недавнем прошлом бывшее фабрикой по переработке китов и дельфинов.

В Дании, на Фарерских островах ежегодно проходит необъяснимое по своей бессмысленности и жестокости действо: люди убивают китов-пилотов – круглоголовых шестиметровых дельфинов. Сотни дельфинов за время одного «праздника». Море становится алым. Это происходит в Европе в ЭТОМ ГОДУ.

И в прошлом и в настоящем человек – единственное существо на планете, представляющее для дельфинов смертельную угрозу.

Но вместе с тем, мы столько раз видели, как крошечные дети, еще не умеющие говорить и никогда не видевшие дельфинов, заворуженно вглядываются в их изображение на экране или гладят рукой их фотографии в книге, что предполагаем, что образ дельфина загадочным образом с рождения впечатан, импринтирован в каждого из нас.

Двух людей хотим вспомнить отдельно.

Жак Майоль – первый человек, нырнувший без акваланга на задержке дыхания на глубину сто метров, чем перевернул представления науки о возможностях человеческого организма. Своим учителем он считал дельфина, с которым, как он уверял, у него существовала постоянная телепатическая связь. Первый человек, заявивший, что существует потенциальная радостная альтернатива технократическому индустриальному человеку – Homo Delfinus. Майоль, который умел, сидя в лодке, вытягивать над волнами руку так, что через несколько минут в нее тыкался появившийся из воды дельфиний нос. Майоль, пытавшийся докричаться до нас и покончивший с собой.

Джон Лилли – нейрофизиолог, начавший исследовать дельфинов с помощью традиционных для его коллег скальпеля и электродов и потом – всю оставшуюся жизнь – пытавшийся вымолить у них прощение за это. Нейрофизиолог, пришедший к ясному осознанию того, что нейрофизиология бессильна там, где единственный путь контакта лежит за пределами всего того, на что способна современная наука.

Он построил в конце жизни странный дом с двумя входами: со стороны суши для друзей-людей и со стороны моря – для друзей-дельфинов. Он первым не побоялся заявить, что

в случае дельфинов люди имеют дело с иным видом разума, который по меньшей мере равен человеческому, и заслужил репутацию сумасшедшего.

Фильм Люка Бессона о Майоле («Голубая бездна») на некоторое время сделал дельфинов «модными». Разговоры о них на светских раутах стали хорошим тоном. Дальше этого, впрочем, дело не пошло, если не считать того, что исследованием дельфинов за закрытыми дверями занялись военные – так, как они это умеют. Их потребительской креативности хватило на то, чтобы обучить нескольких пойманных дельфинов определять местонахождение морских мин. Мы говорили с некоторыми из тех тренеров, и они рассказывали, как дельфины, понявшие что они делают, сходили с ума или разбивали головы о стенки бассейна. Другого продвижения в понимании того, как функционирует сознание дельфинов, не случилось: дельфины умирают на столе «экспериментатора», как только к их мозгу пытаются подключить электроды. Они умеют это делать, как делают крупнейшие духовные учителя человечества – приняв сознательное решение о прекращении дыхания и остановке сердца.

Несмотря на то что для огромного числа людей дельфины и киты до сих пор не более чем «большие рыбы», существование сложнейшего мозга у них уже не требует доказательств. Владение ими сложнейшей системой коммуникаций – также. Способность к общению с нами и доброжелательное, если не трепетное, отношение к нам – доказаны всей историей.

Во всех культурах есть одинаковые мифы о китах и дельфинах. На разных широтах – священные места, связанные с ними.

Предания об Атлантиде, Вселенском Потопе, древнегреческих богах... Дельфы – город величайшего оракула в истории...

Дельфины – вечные символы гармонии, свободы, силы, тайны и самой Жизни. На Земле нет другого существа, которое объединяло бы все эти понятия.



И нет другого существа, вызывающего у человека столько чистой радости. Значит, издавна было знание о том, что на самом деле они являются НОСИТЕЛЯМИ всех этих качеств. Эта связь с ними вписана в нас, вшита в наше сознание.

Дети, еще не умеющие говорить и никогда не видевшие моря, улыбаются, когда видят изображение дельфина. А потом их ведут в дельфинарии...

Мы провели со свободными дельфинами около полутора тысяч часов. Примерно пять с половиной миллионов секунд с дельфинами.

Мы родились в мегаполисе вдали от моря, мы не биологи, совсем не пловцы-спортсмены и не фотографы. Все, чем мы занимаемся, это присутствие человека в настоящем моменте.

Каждый раз мы возвращаемся из этих странствий немymi. Пространство, в котором мы побывали, изменяет содержание нашего словаря, до сих пор приемлемо описывавшего мироздание.

Новый язык пропитывает нас, воспитывает заново. Язык настолько более настоящий, что мы лишаемся возможности говорить и мыслить прошлым.

Мы по-прежнему почти ничего не знаем о них. А то, что знаем, не можем объяснить...

Они плавают со скоростью самых мощных подводных лодок, опровергая все законы гидродинамики.

Температура их тела аналогична человеческой.

Продолжительность жизни сравнима с нашей.

Они общаются друг с другом, даже разделенные непрозрачным препятствием.

Они – цари морей. Никакая акула в здравом рассудке не нападет на здорового дельфина.

В свободных условиях они способны лечить нас.



Конечно, специалистами придуманы такие термины как «ламинарные потоки», «гидрокинезотерапия» и «акустическая эмиссия». Конечно, известно, что ультразвуковые вибрации способны производить массаж на клеточном уровне, но все это не может объяснить, как они это делают? Как они плавают с такой скоростью? Почему акулы признают их превосходство? Как и почему при встрече с человеком, перенесшим инсульт, они направляют целительный волновой импульс именно на пораженную сторону тела? Что происходит, когда после встречи с дельфинами у больных аутизмом активизируется выработка необходимых для излечения белков и восстанавливается «разбитое зеркало» нейронов?

А еще – как они безошибочно и мгновенно узнают людей, рожденных в воде, пусть и никогда после этого не занимавшихся плаванием? Как при попытке захвата пиратами мирного

судна, как это было несколько лет назад, они понимают, что происходит, и не дают этому случиться, не подпуская к судну пиратский корабль? Множество «как»...

Эволюция дельфинов насчитывает около пятидесяти миллионов лет. В течение последнего миллиона рядом с ними, переживая озарения и катастрофы детского возраста, зарождается Человек.

Они здесь и открыты. Они не навязывают нам свое общение, как мудрый человек не навязывает его незрелому подростку.

Мы зреем, как можем.



Первый опыт



Наши встречи с дельфинами начались с совпадения. Мы тогда занимались разгадыванием исторических тайн, искали Атлантиду, исследовали скрытые способности человека, – словом, пытались утолить неумную жажду непознанного.

И неожиданно столкнулись с древними изображениями дельфинов, которые через некоторое время привели нас к головокружительным находкам. Все это описано в нашей книге «Генератор возможностей», но сейчас главное, что все эти находки вызвали непреодолимое желание узнать дельфинов ближе.

В течение полутора десятилетий до этого мы занимались потенциальными способностями человека, разыскивая ответы на интересовавшие нас вопросы в самых разных областях знания и духовных системах – от дзена до практической психологии и от целительства до нейрофизиологии. Мы многое узнали, кое-чему научились сами, и вот в какой-то момент состоялось это – косвенное – знакомство с дельфинами, породившее магнетическую надежду на то, что они каким-то образом могут помочь в наших поисках.

Мы отправились в книжный магазин и без труда нашли там множество опусов о братьях по разуму и внеземных цивилизациях. Но о дельфинах не было ничего. Ни одной книги. Вообще о животных – довольно много, об аквариумных рыбках, например, – целый стеллаж, а о дельфинах – ничего. Мы купили энциклопедию «Океаны» – отлично изданную, содержащую более трехсот страниц, сотни иллюстраций и лишь один разворот – о дельфинах и китах. Это странное отсутствие информации нас не остановило, а скорее наоборот.

Не было даже мысли о том, чтобы избрать местом первой нашей встречи с ними океанариум. Возможно, подобные места удобны не только с точки зрения прибыльного развлечения туристов, но и как научные центры, создающие комфортные безопасные условия для труда кабинетных ученых, уверенных, что мир лаборатории равен миру за ее пределами. Мы не принадлежим к ним, и искали мы другого. Контакта.

Нам представлялась картинка с прилетевшими на Землю маленькими зелеными человечками, жаждущими понять, кто же такие люди.



Заботливые доброжелатели рекомендуют им три места, где удобнее всего будет удовлетворить свою любознательность, ибо в этих местах люди организованы наилучшим образом, доступны для наблюдения, располагают временем и совершенно безопасны: тюрьму, армию и больницу.

Разумеется, во всех трех местах люди остаются людьми. Но спонтанность и естественность их поведения вызывают большие сомнения. Дельфинарий представляется нам смесью всех трех.

Почти через два года после этого мы единственный раз решились принять просьбу о сотрудничестве с дельфинарием, руководство которого по-своему действительно любило дельфинов и было озабочено их депрессией. Мы смогли выдержать там лишь два дня. Мы шли в воду вечером, когда аттракцион закрывался, дельфины прижимались к нашим лбам своими, а мы знали, что ничего по существу еще не можем сделать.

Один из приятелей рассказал нам о нескольких рифах на границе Судана и Египта, куда любят приходить дельфины. Были рождественские каникулы, у нас было две свободные недели и, купив первые в жизни гидрокостюмы, мы вдвоем, никому не сказав об этом, чтобы не вспугнуть будущее, отправились в Северную Африку.

Крошечная база дайверов представляла собой несколько палаток «посреди ничего»: полоса выжженной солнцем пустыни, с одной стороны которой были безлюдные горы, с другой – море. Ближайшая деревня – в шестидесяти километрах. Добравшись до места ближе к ночи, мы сообщили руководителю базы, что с утра хотели бы арендовать скоростную лодку, которая каждое утро будет доставлять нас к рифам, находящимся в пятнадцати километрах от берега. Заявление о том, что нам нужно к дельфинам, вызвало у него скептическое недоумение. Больше часа в одну сторону по серьезным волнам при довольно холодной воде – ради сомнительного шанса встретить дельфинов, которые и летом-то приходят туда далеко не еже-

дневно. И это – вместо того, чтобы, как нормальные люди, без хлопот надеть на себя акваланг и погрузиться у рифа в ста метрах от базы и в свое удовольствие наблюдать за самыми разнообразными кораллами и рыбами. Видя, однако, что ни еда дельфинов, ни амуниция наблюдателей за ней, ни даже соблазнительная, с его точки зрения, возможность встретить акулу не вызывают в нас никакого отклика, он пожал плечами и пробормотал, что «хозяин – барин».



На следующее утро, после действительно не самого комфортного часа пути, мы оказались у рифа, четырехкилометровой дугой лежащего в море, образуя естественную лагуну, со спокойной прозрачной водой даже тогда, когда по другую сторону – в открытом море – ходят нешуточные волны. Идеальное место для отдыха того, кто вдоволь наплавался в открытом море.

Египтянин, ведущий нашу моторную лодку, медленно обходил риф по дуге, внимательно вглядываясь в воду. Через некоторое время он, ссылаясь на многолетний опыт, уверенно сообщил, что дельфинов сегодня здесь нет, и предложил возвращаться. Но нам на самом деле нужны были дельфины. Мы попросили его выключить двигатель и передохнуть. Пока он неторопливо пил свой кофе из термоса, мы...

Если честно, мы тогда не очень хорошо понимали, что делаем. Потом мы смогли как-то разобраться в этом и ниже попробуем описать этот опыт. Но тогда мы просто решили, что будем звать дельфинов. Внешне это выглядело, вероятно, забавно: перегнувшись через пухлые надувные борта так, чтобы руки оказались в воде, мы молча застыли в странных позах, глядя на воду.

Так прошло минут пятнадцать, после чего нам стало вдруг очень спокойно. Переглянувшись, мы встали, застегнули друг другу гидрокостюмы и стали неторопливо и тщательно надевать ласты и маски. Разглядывавший нас с равнодушным недоверием египтянин внезапно поднялся на ноги, всматриваясь в море.

Туда, где над водой были видны плавники нескольких десятков приближающихся дельфинов.



Двенадцать дней, и только один из них – без дельфинов. В тот день волны и ветер были такими, что Рос (хозяин базы) отказался выпустить в море лодку. Он теперь иначе относился к нам: ждал на берегу, когда мы вернемся, и не уставал повторять, что такого здесь не было ни разу: дельфины – каждый день...

Мы почти не умели плавать, мы не понимали, что происходит, мы возвращались абсолютно переполненными произошедшим, хотя и совершенно вымотанными от непривычных физических нагрузок и до костей продрогшими, вечером мы не могли пошевелить ни ногой, ни рукой, но на рассвете – необъяснимо – вставали полностью отдохнувшими, выходили в море, через час пути по наитию делали что-то, соединявшее в каком-то таинственном пространстве нас и дельфинов, а потом они приходили.

Впрочем, к концу первой недели они уже были там, когда мы появлялись, и ждали нас, а когда наступало время возвращаться, потому что во второй половине дня поднимались волны, они провожали нас.

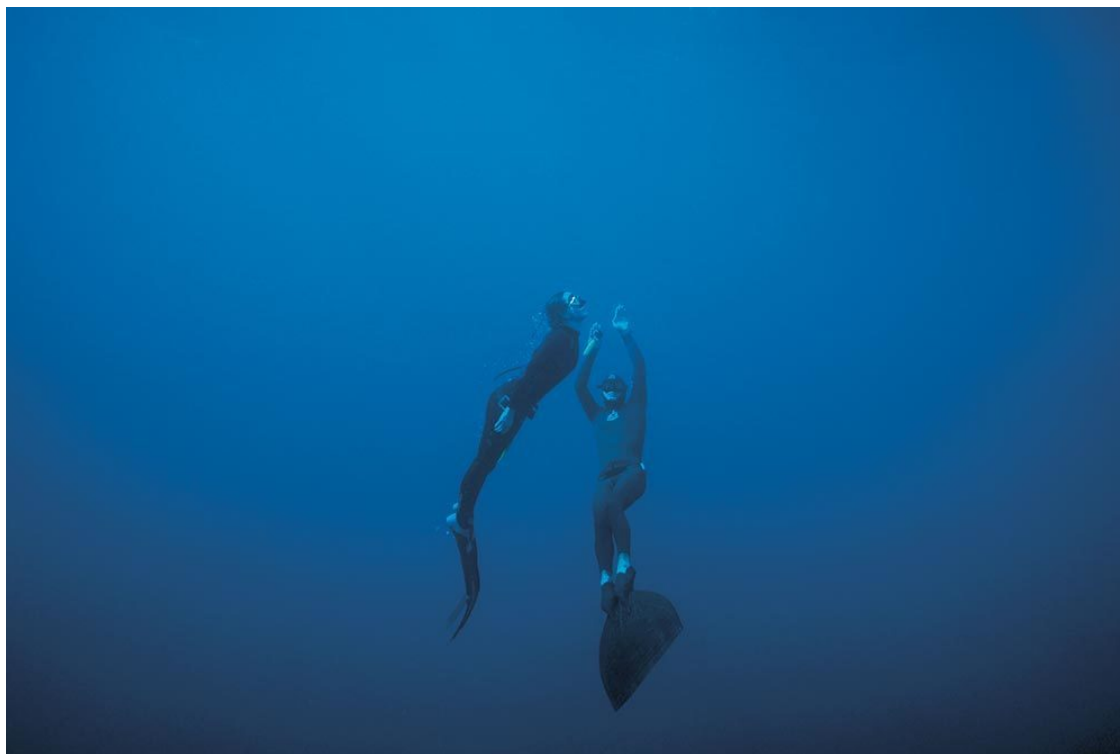
Мы почти ничего не фотографировали: мы еще не умели, а главное – нам было не до этого. **Мы погружались в воду и, оказавшись среди дельфинов, испытывали фантастическую смесь захватывающего восторга и совершенного спокойствия.**



Мы поняли, что имели в виду те из друзей, кто, ссылаясь на свой, пусть и минимальный опыт, говорили, что встреча с дельфинами будто бы «включает» нас, что жизнь после такой встречи, какой бы она ни была раньше, начинает делиться на «до» и «после».

Внутри взрывалось и заполняло нас солнце. Мы ничего не могли интерпретировать в привычных терминах. Как любой, кто только что прошел инициацию.

Начатый человек



В самолете, возвращавшем нас в Европу, вдруг стало не по себе от этой беспомощной неспособности что-то понять в только что пережитом и от осознания того, что вся наша («картезианская») цивилизация основана на культе Homo Sapiens – Человека Разумного.

Как корабль назови, так он и поплывет. Где-то за бортом нашего корабля барахтается, все еще пытаюсь не отстать, сброшенный с него Человек Неразумный – фантазирующий, чувствующий, дурачащийся, интуитивный, духовный, мистический, эмоциональный, непредсказуемый, нелогичный, влюбленный, парадоксальный... За бортом – Человек.

С тем, что от него осталось, мы создали цивилизацию, где мерилом успешной жизни стало материальное, а не духовное мастерство. Когда-то у нас были совсем другие мастера Как так получилось?

В генетике существует понятие «эффекта бутылочного горлышка». Если в результате действия сил, не связанных с естественным отбором (например, неожиданная активизация хищников), происходит устранение большого числа случайно выбранных («попавшихся») индивидуумов, в оставшейся популяции будут доминировать гены, характерные для выживших особей, а не для всей исходной популяции. При этом резко сократится количество генетических вариантов – снизится разнообразие индивидуумов.

Это при «случайном» истреблении. А если оно – направленное, сфокусированное на одном из критериев, в основе которого именно определенное сочетание генов?

Человечество – единственный вид, убивающий себе подобных не только в борьбе за территории, но и за «странности», за непонятный образ мышления, за необъяснимые способности, за «отклонения», а главное – за знания, противоречащие общепринятым.

Гениальность – всегда отклонение. Сверхспособности – всегда отклонение. **Иерархия ценностей, выстроенная в духовной системе координат, – всегда отклонение в мире, ориентированном на плотную материальность.**



Библейское избиение младенцев, имевшее целью уничтожить в младенчестве одного-единственного ребенка – новорожденного Христа, – не первое и не последнее в истории. Ессеи и «терапевты» – первые целители и алхимики, успевшие, к счастью, спрятать свои бесценные рукописи, истреблены полностью. Катары, носители древнего знания, истреблены целиком. Тамплиеры, рыцари Храма Господня, – так же. Охота на ведьм в Европе не оставила в Старом Свете не только магов, но и просто красивых женщин. Ламы – духовная элита общества – истреблены в Китае, а оставшиеся вынуждены были скрываться. Во Франции во время Великой революции сносили подряд колокольни – «как нарушающие принцип равенства», в России после революции в недоразрушенных храмах устраивали овощехранилища и скотные дворы.

Это не просто случайная охота, это – целенаправленное истребление Человеком Разумным собственных соплеменников, способных на что-то, выходящее за рамки общепонятного, на что-то «неправильное».

В большинстве языков «правильное» («законное») и «правая сторона» – однокоренные слова. «Левый» во многих языках имеет тот же корень или ту же коннотацию, что и «неправильный».

Оставим в покое колдунов и пророков, охота на ведьм шире, она почти бытовая. «Правильная» рука – правая, левши – вне закона во все времена и во всех культурах. Им всегда не доверяли, их подозревали в сговоре с нечистой силой, над ними издевались как над больными, с ними отказывались вступать в брак, их в лучшем случае насильственно переучивали или «лечили».

Функциональная асимметрия человеческого мозга известна теперь каждому: одно полушарие отвечает за анализ, другое – за творчество и синтез. Левшам чаще свойственны нестандартные решения и духовные озарения, развитая интуиция, способности к эмпатии и нахождению неожиданных связей – латеральному мышлению. Но аналитической цивилизации неудобны люди, ориентированные на абстракции, образы, целостное восприятие. Среди тех левшей, кому удалось избежать переучивания, – Александр Македонский и Наполеон, Цезарь и Ньютон, Леонардо и Микеланджело, Рафаэль и Бетховен, Ницше и Льюис Кэрролл, Махатма Ганди и Чарли Чаплин, Пол Маккартни и Билл Гейтс. Всем им приходилось жить в мире, искус-

ственно сконструированном «под правую руку»: любое орудие труда, от ножниц до гитары, сделано не для них, и заставляет трансформировать каждый новый навык, адаптируя его для себя, постоянно обучаясь и тренируя свой мозг.

Тотальное переучивание, как и тотальное истребление, не удалось – некоторые прорвались. И в нас – в каждом из ныне живущих, – недобитых, проскочивших сквозь узкое бутылочное горлышко, еще есть этот ген, вызывающий звериные ненависть и страх «правильной» цивилизации.

Ладно, разум так разум. Но какой именно? С точки зрения буддизма (и тибетского языка) не существует различий между интеллектуальными построениями и эмоциями – и то и другое является продуктом ума. Для буддиста различие между рациональными и эмоциональными процессами является гораздо менее важным, чем между загрязненным и чистым (способным к непосредственному восприятию) состояниями ума.

Для Западного мира это слишком расплывчато. Всего два десятка лет назад Дэниел Гоулман доказал, что эмоции оказывают гораздо большее влияние на все сферы человеческой жизни, чем способность к рациональному анализу. Появилось понятие «эмоционального интеллекта», предполагающее умение четко осознавать собственные чувства и чувства окружающих, нерациональную ментальную компетентность, влияющую на способность человека справляться с вызовами внешней среды, и уже совсем недавно было доказано, что сердце реагирует на информацию быстрее, мощнее и точнее, чем мозг.

Но нас так легко не перестроишь. Легионы работодателей по-прежнему с тупым упорством измеряют IQ соискателей, от которого, как оказалось, зависит лишь от 4 до 25 % их эффективности.

Что, если бы некогда восторжествовали не идеи Декарта и его предшественников, а воззрения иных философов и люди договорились бы называть свой вид *Emocionalis*, или *Ludens* («играющий»), или *Magicus*? Это по-прежнему были бы люди, но – совершенно другая цивилизация, иначе организованная, с иными приоритетами, способами коммуникации, системой ценностей и ориентирами, с иными взаимоотношениями с миром. Собственно, это были бы все же иные люди...



Homo Perpetuus – Человек Полноценный, целостный, длящийся, единый.

Целый. Не усеченный до некоей, пусть и важной, но лишь одной из многих, составляющей. Полная версия себя... Без которой мы проживаем лишь незначительную часть жизненного потенциала, данного нам.

Наш излюбленный метод познания – анализ. Буквально – «расчленение». Почему почти никогда мы не используем, не умеем использовать синтез? Господи, ведь так много дано, и ни от одного из даров не хочется отказываться...

Сколько разума в нашем отношении к любимому делу, к музыке, к странствиям? Сколько рассудочности в отношениях между нами двоими, в тех безумных непознаваемых нитях, которые нас связывают, в тех непредсказуемых маршрутах, по которым мы движемся вместе? Сколько рациональности, расчета, логики в наших выборах друзей, городов, одежд, слов, занятий – всего того, из чего состоит жизнь? И если много, то сколько подлинной радости приносит все это?

Мы не хотим редуцировать себя до состояния Homo Sapiens, оставляя малую часть, сжимаемая, урезая себя до него. Человек без фантазии, без эмоций, без парадоксальности, без духовности не имеет смысла. Это конченный человек. Нам нравится Начатый Человек.

Венец творения – синоним конца эволюции. Это ее тупик. Мы не верим, что нынешний глобальный потребитель – это все, к чему мог привести этот путь.

Здесь начинается, должен начаться новый этап эволюции, основанный на существовании с более широким спектром воспринимаемых событий и связей между ними, с более активным творческим взаимодействием с реальностью, с более чуткими отношениями с иными состояниями мироздания.

Шила в мешке не утаить. Все тайное станет явным. Этот ген – в нас. Он активируется осознанием и воспитывается практикой – не трансформирующей природу человека, но раскрывающей ее и приводящей к целостности.

На протяжении последних трех тысячелетий человечеством создано такое количество трансформативных практик, что складывается впечатление, будто все это время люди упорно, несмотря на прямую угрозу жизни, перебирали самые разные пути к одной, изнутри настойчиво требующей своей реализации цели.



Сегодня мы обладаем таким объемом доказательств скрытых в нас способностей, таким числом накопленных фактов и доказательств, таким числом свидетельств смертельной неэффективности нынешнего пути, что это – порог. За ним – огромная неизведанная территория, равная Вселенной.

Нет другого способа взаимодействия с ней, кроме выхода за черту санкционированной картины мира. Найти бы только проводников...

Осознав, что наша жизнь в любом случае теперь связана с дельфинами, мы стали искать информацию о них везде, где могли. Иногда это были совершенные пустышки, иногда – невероятные находки, которые становились важнейшими подсказками.

В одной из поездок, пройдя по длинной, почти детективной цепочке встреч, мест, рукописей, шифров, почувствовав себя настоящими искателями сокровищ, мы разыскали дневник французского аббата XVII века, возглавлявшего в свое время один из известных монастырей на южном берегу Франции.

По существу, манускрипт представлял собой инструкцию по общению с дельфинами и доказывал, что человек способен обратиться к ним и быть услышанным ими – при соблюдении нескольких условий.



Коротко говоря, этими условиями он считал следующее:

1. Тебе действительно это очень нужно – не из любопытства, а по значительно более весомой причине. Настолько, что это становится твоей внутренней потребностью.
2. Ты способен быть в этот момент предельно сконцентрированным, внимательным и искренним – фактически как во время сердечной молитвы. Ты должен быть ЦЕЛИКОМ в этом.
3. Ты способен осуществить, исполнить свое послание в деле. Например, в звуке.

Возможно, весь этот дневник – лишь литературный опыт того монаха, метафора или описание единичного случая. Важно другое: кто-то до нас уже размышлял над тем, как сшивается

в одно чудесное целое мироздание, делал себя проводником этого контакта, этой связи между человеком и... дельфинами? Океаном? Вселенной?

Нам очень нужно было заново это открыть.



Отказ от воспитания



Первый опыт общения с дельфинами ошеломил нас. Он захватил нас врасплох. У нас было острое ощущение соприкосновения с очень дружелюбным и мощным, но иным сознанием.

Чувство того, что оно изменило что-то в нас – настолько значительно, что более невозможно было жить как прежде и относиться к миру как прежде.

Новый мир был непривычен, и это пугало, но он был несомненно ярче, богаче, а главное – гораздо привлекательнее привычного, и это захватывало.

Можно годами жить в искусственном мире, а потом – в одночасье – оказавшись по ту сторону собственного железного занавеса, вдруг понять, что весь предыдущий опыт был нужен только для того, чтобы оценить эту гигантскую разницу.

Нас свели с нашего жалкого ума, и, хотя было совершенно неясно, как с этим быть, случившееся воспринималось колоссальным освобождением. Хотелось как можно скорее продолжить этот опыт, сделав его более глубоким и осознанным.

Однако было очевидно, что для такого контакта требуется иная степень готовности нас самих; больше времени, больше компетентности, больше чего-то еще, не входящего в привычные рамки.

То, что нам было нужно, бесполезно искать в книгах. **Существуют явления и опыты, обладающие, по терминологии Юнга, нуминозной природой: они познаваемы только через непосредственное переживание и никогда – через описание.** Даосские и дзенские мастера, например, никогда не объясняли учение, не тратили время на «теоретические занятия», они сами являлись абсолютной манифестацией этого знания, представленного в каждой вещи, каждом явлении и каждом моменте, и обучали «вне слов».

Дельфины демонстрируют несомненное владение качествами, существование которых у человека всегда считалось паранормальным.

Значит, чтобы обрести возможность хоть как-то приблизиться к ним по способу восприятия пространства, по владению собственным телом, своим коммуникативным способностям и состоянию сознания, нам нужны были не просто тренировки, а интегральная трансформативная практика, меняющая целиком то, что мы до этого, не задумываясь, полагали базовыми основами собственного функционирования.

Умение плавать заложено в нас от природы. В первые недели жизни оно естественно, но в нашей цивилизации новорожденного ребенка чаще всего боятся приобщать к воде – «как бы чего не вышло». Да и ни к чему, вроде бы «ему же по суше ходить». А в три месяца – уже поздно, и большинству, чтобы когда-нибудь поплыть – резко, плохо, с усердно воспитанным ужасом, – нужно быть брошенным в воду в значительно более позднем возрасте.

Еще хуже с самыми, казалось бы, естественными навыками: двигаться, дышать, мыслить, видеть – все это мы делаем с рождения постоянно, не прекращая ни на минуту и – неосознанно. Автоматически. Именно эти самые очевидные наши умения и есть главный секрет всех древнейших духовных практик. Тайна заключается в том, что все эти действия нужно делать ИНАЧЕ.

Еще ничему не научившись заново, мы стали непроизвольно замечать, как двигаемся сами и двигаются наши окружающие – порывисто, рублено, ссутулившись, напоминая плохо отлаженных механических роботов. Мы потрясенно обнаружили, что не умеем дышать и делаем это, как и подавляющее большинство современных жителей мегаполисов, используя при этом не столько орган, специально предназначенный для дыхания – нос, сколько орган, служащий совершенно другой задаче – поглощению пищи. Мы дышим, практически не задействуя диафрагму, постоянно обрекая собственный организм на кислородное голодание, насыщая его воздухом лишь на малую часть.

При этом мы еще более придурковато мыслим и чувствуем – не столько руководя нашими мыслями и эмоциями, сколько оказываясь в их власти, причем в большинстве случаев во власти целей и образов, не имеющих ничего общего с действительностью. В результате чаще всего мы фактически отключены от действительности, полностью занятые случайной работой нашего мозга, способного генерировать калейдоскопически причудливые интерпретации настоящего, прошлого и будущего, зачастую до неузнаваемости искажающие реальность.



Это было сильное ощущение – пребывая во вполне взрослом возрасте и привыкнув считать себя в целом вполне успешными в физическом и умственном плане, вдруг выяснить, что не умеем того, что казалось самым простым: дышать, думать и двигаться.

Но пережить это понимание – не самое сложное. Далее предстояло сломать с рождения укоренившиеся собственные стереотипы и переучиться. **Это очень трудно – ломать привычные стратегии, ВПЕРВЫЕ обращая на них сознательное внимание, собственно-ручно процарапывая в своем мозгу новые бороздки в стороне от отлично накатанных путей фабричного производства.**

Какая обременительная работа – избавление от ставшего автоматическим мыслительного шаблона, деавтоматизация себя. Демонтировать все налаженные рутинные процессы, чтобы затем собрать по-новому – этим очень не хочется заниматься. Зачем? Слава богу, всю жизнь справились – дышим как-то, ходим, не жалуемся, мыслим даже – не хуже, чем другие...

Но пока мы не научимся что-то делать с этим ленивым, самодовольным, агрессивным, ничего не желающим знать и менять приматом, сидящим в каждом из нас, мы ничего, кроме этой лени, мрачности и самодовольства, не сможем породить и по-прежнему только их и будем передавать своим детям – генами своими и своим воспитанием, выращивая из них в лучшем случае беспомощных магистров бизнес-администрации...

Эйнштейн считал доказательством безумия многократные повторения одинаковых действий в ожидании нового результата. Если это понять, ничего другого не остается: менять – самостоятельно, заново, с нуля, сколько бы ни было до этого поколений, проходивших этот путь. Вновь – только для себя – решая, КАК?

Ответ на этот вопрос – величайшее личное открытие, ничуть не девальвированное тем, что его наверняка уже не раз сделали до этого. Упреждающий плагиат, как кто-то верно заметил, – это когда у тебя бессовестно крадут принадлежащую тебе гениальную идею и публикуют ее за несколько веков до твоего рождения.

Нам предстояло сделать именно это открытие. Мудрые говорят, что эффективна только та практика, которая персонально подходит человеку. Изнутри познакомившись с очень разными подходами, мы разработали «собственные» принципы и программу подготовки.

Она может совершенно не годиться вам. Это ТОЛЬКО наша личная практика. Но другую нам описывать сложно и скучно.



Нас учили: поставь цель и достигай, все остальное – неважно. Но мы видели столько несчастливых миллионеров и столько девушек, мечтавших любой ценой очутиться под венцом и на свою голову осуществивших это желание, что подозревали этот принцип в порочности. Может быть потому, что, уча ставить цели, нас никогда не учили задавать себе вопрос об их смыслах.

Нас учили: расслабься, и все получится. Мы послушно расслаблялись, начинали напоминать самим себе вареную макаронину и получали этаким расслабленный результат. Может быть, потому, что никто не говорил нам, что дельфин бывает совершенно расслабленным только тогда, когда он мертв. Мы нехотя учились быть мертвыми дельфинами.

Нас учили: работай, преодолевая себя, чтобы получить результат. Но дельфины и дети работают играя, получая удовольствие от процесса и во время процесса, а не в следствие и не потом. **Процесс и результат не разнесены в их мозгу и во времени, они равны.**

Нас учили: отрабатывай технику, тренируй каждый прием и каждый элемент. И мы через силу расчленили процесс на составные части так, что переставали видеть его целиком, и от этого он терял всякий смысл. Нам не говорили, что каждое движение – лишь продолжение предыдущего и начало следующего.

Кажется, нас учили как-то не так. Вероятно, чему-то функционально-полезному, но почти никогда – действительно важному.

Это учение вызывало сопротивление. Возможно лишь то, что учителя отработывали скучную неблагодарную повинность, а мы были посредственными учениками и еще не до конца отвыкли доверять себе, не позволило сделать из нас идеально отрегулированных роботов и сохранило нам шанс.

Теперь у нас были другие учителя, и, опираясь на крошечный опыт общения с ними, мы, за неимением других референтов, могли полагаться в отборе практик исключительно на это внутреннее чувство – «туда» или «не туда».



Самое пугающее, на что нужно отважиться, – терпимость к неопределенности. Способность отбросить постоянное сопоставление с обыденным опытом, отказаться от беспрестанного тестирования реальности, чтобы выйти из нее туда, где грань между ней и фантазией неразличима.

В конечном счете, это просто любовь к приключениям. Страсть к исследованию новых территорий.

Переливание мозга



Способ мышления – это привычка. На языке нейрофизиологии – наработанные нейронные связи. Вода точит русло, постепенно пробивая себе привычный путь, с которого уже не сворачивает. Наши мысли поступают так же. Это может быть русло агрессии или русло добра, привычка невротизма или привычка спокойствия. Они выбирают нас, или мы – их?

Долгие годы считавшийся неизменным, мозг на самом деле пластичен и способен на собственную реорганизацию. Это открытие – едва ли не одно из самых крупных за последние десятилетия.

Пластичность мозга – это его способность изменять собственную картографию.

Долгое время считалось, что инстинкты неизменны и имеют четкую, природой зафиксированную цель – выживание. Однако человеческий (как и дельфиний) сексуальный инстинкт, похоже, преодолел рамки этой фиксированной задачи – размножения, а любовь и альтруизм тех и других способен преодолевать даже инстинкт самосохранения. Области мозга, некогда отвечавшие за выполнение задач охоты и выживания, могут, как выяснилось, быть отданы совершенно иным задачам. Например, объединены с соседними областями. При этом объединение двух областей – не просто сумма их величин, но нечто третье, качественно иное. Фраза всегда больше, чем сумма составляющих ее слов. Объединение двух областей головного мозга способно пробудить совершенно новую способность.

Возможно, пластичность – это главное свойство мозга существ, наделенных высокоразвитым сознанием. За вычетом двух процентов, наша ДНК полностью совпадает с ДНК шимпанзе. Открытие генома человека позволило определить гены, отличающие нас от обезьяны. Один из них – ген, отвечающий за то, сколько новых нейронов мы можем создать.



Джеральд Эдельман, лауреат Нобелевской премии, автор «Биологии сознания», утверждает, что мозг человека в состоянии создать миллион миллиардов синоптических связей – невообразимая цифра, многократно превосходящая все известные астрономические величины.

Условие, при котором происходит образование новых нервных клеток (нейрогенез) – сосредоточенное осознанное занятие новым видом деятельности.

Это качество на Земле есть не только у человека. У китообразных, слонов и больших обезьян, как и у нас, обнаружен т. н. «веретенообразный нейрон», отвечающий за быстрый перенос большого объема информации в мозге.

И не только у человека есть то, что мы называем самосознанием. В науке доказательством его наличия является т. н. «зеркальный тест» – способность узнавать себя в зеркале. Человеческие дети проходят его начиная с полутора лет. Дельфины – сразу. Узнают себя в зеркале слоны, большие обезьяны, во́роны, и список растет...

Это основательно меняет представление о нашей исключительности и расширяет состав носителей сознания на планете.

Но у нас есть особенности. У людей существует тенденция прекращать учиться чему-либо, как только достигнуты навыки, достаточные для достижения непосредственной цели. Тренировка пластичности мозга и нейрогенез, как правило, заканчиваются вместе с юностью. Парадоксальный процесс ограничения собственных способностей приучает нас обходиться мизерной частью своего потенциала, в зрелом возрасте мы редко нуждаемся в том, что требует максимальной концентрации внимания: мы все «необходимое» уже умеем делать – мы, профессионалы, предельно узкие специалисты, крайне редко беремся за что-то принципиально новое. Родной язык, устоявшийся уклад, привычная работа, стереотипные паттерны социального, эмоционального и интеллектуального поведения – повторение усвоенного. Детская креативность и непредсказуемость уступают место рассудочной упорядоченности – мы превращаемся в застывшие карикатуры на себя.

Кто-то сказал, что единственное отличие наезженной колеи от могилы – глубина.

У семидесятилетнего человека системы мозга, отвечающие за его пластичность, не восстребованы большую часть его жизни – без малого полвека.

В последнее время, знакомясь с человеком, мы любим интересоваться, чему новому он сейчас учится.

Потому что те, кто берется в зрелости за обучение танцам, иностранным языкам, меняют род деятельности и собственный образ жизни, оказываются в колоссальном выигрыше. Лекарство от «психологической старости» – в новизне, в преодолении автоматизма, механистичности, ритуальности, бессознательности. Начинать можно с простейших ежедневных мелочей, требующих минимальных, но совершенно сознательных усилий – по-новому составлять элементарные приветственные фразы, выбирать новые маршруты, ведущие к привычным адресам, надевать первым не тот ботинок, который привыкли. **У каждого есть собственные волшебные ботинки, включающие нейрогенез...**

Удивляться – полезно для здоровья. Мозг любит новизну, в нестандартных ситуациях привычный способ реагирования не срабатывает, автопилот отказывается, мозг включает форсаж, требуя перехода на ручное управление, и вновь становится креативным. И по той же причине (парадоксальность, непривычность разрешения ситуации) мозгу необходим юмор, спасающий от убийственной серьезности, устанавливающий парадоксальную связь между явлениями, которые до этого казались несвязанными.

Кто-то сказал, что голова – это место, предназначенное для того, чтобы идеи занимались сексом. Новые идеи, сталкиваясь, высекают искру, поддерживающую в нас огонь. Обновить, расширить, изменить себя, применив таким образом мощнейшее средство антиэйджинга. Потому что изменения – закон жизни и сама жизнь.

Для ума нет пределов, кроме тех, что налагаются на этот ум им самим. Человек способен «перепрограммировать» собственный мозг, изменить привычные «схемы» его работы, переключить мозг «вручную», сняв его с автоматизма выживания, лени, привычки, сонливости.

Неиспользуемое (ненужное) исчезает – старые бороздки сглаживаются. Новые паттерны захватывают неиспользуемые участки коры головного мозга.

Новая, интересная, осознанная деятельность создает новые связи и активирует новые участки коры головного мозга. Человек открывает для себя собственные скрытые раньше возможности.

Нейрогенез излечивает от депрессии, развивает мозг и продлевает жизнь, в буквальном смысле слова порождая новые клетки. **Рецепт нейрогенеза – создание нового. Того, чего не было в твоей жизни до этого. Того, чего не было в мире до тебя.** Антиэнтропийная деятельность сознания, вознаграждаемая прирастанием качества и количества жизни. Алхимический эликсир молодости...

Сознательное творение нового возвращается ресурсом жизни.



Расписание уроков



Флирт с водой

Ты можешь завести себе интерьерных рыбок в аквариуме и общаться с ними, стуча пальцем по стеклу. Они станут совсем ручными. С дельфинами так не получится. Хочешь попытаться наладить контакт – придется идти в воду.

Очевидно: чем свободнее и спокойнее чувствуешь себя в ней, тем больше шансов.

Мы родились и выросли в мегаполисе, вдали от моря, мы плавали, как плавают большинство современных горожан, иногда выезжающих на побережье. Первое, что приходит в голову в настолько запущенном случае, – обучение плаванию с профессиональным инструктором. Почему-то казалось, что это неверно, но объяснить это чувство мы не могли и отправились в бассейн.

Первые же (ставшие последними) уроки позволили сформулировать то, что чувствовали интуитивно: спортивное плавание и спорт вообще, основанный на соревновательности, не имеют ничего общего с образом жизни дельфинов. Дайвинг, невозможный без использования искусственных технических агрегатов, позволяющих находиться под водой, вообще чужд им.

Впервые в жизни внимательно наблюдая за профессиональными пловцами, мы научились различать за внешней отточенностью движений порывистость, напряжение, желание любой ценой достичь результата – перегнуть, победить. Ничего этого не было у наших дельфинов, и чувствовалось, что речь идет не просто о разной технике, но о чем-то гораздо более фундаментальном – о подходе к воде и жизни вообще. Спортсмены-пловцы, готовые давать нам уроки, будто бы боролись с водой, стараясь покорить ее, били и резали ее руками, пре-

одолевали ее. **Дельфины были частью воды, они не тратили силы на ее преодоление, они отдавались ей, используя ее силу.** Казалось, что они, будучи нераздельны с ней, занимались с ней любовью.

Наша проблема была не столько в физической подготовке, сколько в голове – требовалось изменить воспитанные опасения перед водой на радостное доверие.

Первые девять месяцев своей жизни – в утробе – мы проводим в воде и чувствуем себя настолько защищенными, насколько никогда более не почувствуем...

Мы сами на 80 % состоим из воды. Уже на расстоянии в несколько десятков метров гидролокаторы не способны обнаружить человека в воде, потому что его плотность почти идентична плотности воды. Для локатора человек растворен в воде... Простейший прибор знает то, о чем твердили алхимики и что мы до сих пор не в состоянии взять в толк: разница между внутренним и внешним – условна. Спокойного человека, лежащего на воде и ровно дышащего, сложнее научить тонуть, чем плавать. Если бы не воспитанная паника, вызванная привычкой опираться лишь на твердую почву.

Это был вопрос не тренированности, а именно иных взаимоотношений с водой.



Вода – то единственное вещество, которое можно потрогать и которое, тем не менее, существует, подчиняясь не корпускулярным, а волновым законам – как свет, как электромагнитные волны. Интерференционные картины для нее аналогичны всем волновым процессам.

Вода – лучший проводник, усиливающий малейшие волновые колебания. Мы начали воспринимать ее как лупу, просвечивающую нас до мельчайших деталей, до внутренностей, до мыслей, до настроений. Она мягко вскрывает черепную коробку и возвращает тебе ее содержимое, как мыслящий океан Лема, как Храм.

В этом общении с ней нет цели перегнуть или победить, есть только возможность соединиться. Необязательность результата увеличивает шанс на освобождение от напряжения и тревоги, чтобы вдруг почувствовать наслаждение и свободу.

Это универсальный алгоритм – обязательность требования к себе показать себя в данный момент великолепным любовником почти гарантированно приводит не к успеху, а к импотенции.

Даосы говорили, что настоящая медитация, как и настоящее боевое искусство, соединяет нас с ритмом вселенной – там, где присутствует «покой в движении».

Плавность. Тот же корень, что и «плавание».

Мы отказались от пути «тренировок» и начали играть в дельфинов. Мы смотрели любое видео с ними, которое могли найти, а потом, сохраняя в памяти увиденный образ, как могли, входили в него, оказавшись в воде.

Первые опыты свободного плавания воспринимались как чудесные. Для того, чтобы они стали естественными, потребовалось почти три месяца. Вода больше не отнимала силы, а давала их. Она перестала пугать и стала источником радости. А вскоре без нее стало трудно обходиться.

Между вдохом и выдохом

Теперь нужно было что-то делать с дыханием. Хотя бы для того, чтобы проводить под поверхностью воды чуть больше времени.

Опять же естественным решением были курсы апноэ – плавания с задержкой дыхания. И опять оказалось, что дело не в постепенных тренировках, а в переключении головы: с детства укоренившаяся привычка дышать без пауз, будучи насильственно прерванной хотя бы на минуту, мгновенно вызвала в воде приступ паники – чисто физиологическая реакция провоцировала иллюзию потери контроля и заставляла инстинктивно всплывать и судорожно дышать, хотя в легких оставалась еще масса кислорода.

ОК. Нужно просто успокоиться. Майоль уже прошел эту дорожку, а за ним – многие. Известно, что человеческий организм приспособлен к пребыванию под водой. Уже через несколько секунд после погружения лица в воду, рецепторы на коже лица передают мозгу сигналы, приводящие в действие т. н. «эффект млекопитающего», начинается брадикардия: ритм сердца замедляется, кровь отливает от конечностей к жизненно важным органам, потребление кислорода снижается.

В отличие от людей, дыхание дельфинов – осознанно. В значительной мере именно поэтому они никогда не спят полностью, давая отдых полушариям своего мозга попеременно. Если дельфин прекратит контролировать дыхание на несколько минут, он утонет.

Сознательное, а не автоматическое, дыхание – основа большинства самых мощных трансформативных практик, известных человечеству. Йоги и тибетские монахи умеют контролировать сердечный ритм. До известного предела научились произвольно замедлять его и мы – через некоторое время пульс стал послушно подчиняться сознательному решению.

Вероятно, можно было двигаться по этому пути дальше, занимаясь пранаямой и другими дыхательными техниками, но мы еще меньше, чем раньше, могли учиться, преодолевая скуку монотонных повторений упражнений. Нам нужно было найти игру – веселую, импровизационную, продуктивную деятельность, ПОПУТНО развивающую координацию дыхания.



Вновь помогло совпадение: друзья пригласили нас в Лион на концерт Залема – своего приятеля, играющего на диджериду.

В покоем на ангар концертном зале было чертовски холодно, глинтвейн был весьма посредственным, и мы были настроены очень скептически, когда на маленькой сцене установили три диджериду, появился худенький застенчивый паренек, и началась магия, напоминавшая какой-то фантастический, рафинированный и одновременно первобытный джаз.

Как ему удавалось извлекать самые насыщенные обертона и создавать целые аккорды при посредстве куска дерева, выеденного изнутри австралийскими термитами, и способного, казалось бы, производить лишь одну ноту? Как удавалось удерживать звук так, чтобы он не прерывался ни на секунду?

После концерта мы час проговорили с Залемом и уехали оттуда с чудесным инструментом – нашим первым диджериду, из которого еще не могли извлечь ни единого звука.



Потом был наш первый урок, содержащий в себе самое главное, хотя и звучавшее поначалу как шутка: «секрет циркулярного дыхания один – нужно просто вдыхать и выдыхать одновременно. Когда ты выдыхаешь ртом, ты можешь вдыхать носом».

И постепенно стала появляться музыка, вводившая нас в транс, облегчавший творение музыки, усиливавшей транс, приводящий к созданию музыки, вызывающей...

Вдохновение – это от слова «вдох».

Мы испытывали нечто новое, явно выходящее за рамки простого умения волевым усилием контролировать дыхание. **Пауза между вдохом и выдохом расценивается древнейшими трансформативными системами как момент перерождения, полного слияния с миром, растворения в нем.**

Хью Эверетт, физик, искавший ответ на загадки квантовой реальности в идее параллельных вселенных, называл моменты времени, в которых ход событий может быть изменен, точками выбора или окнами возможностей.

Между вдохом и выдохом есть пустое пространство, кроличья нора, предназначенная для того, чтобы перескочить из одной возможности в другую. Пространство, где, затаив дыхание, совершают чудеса.

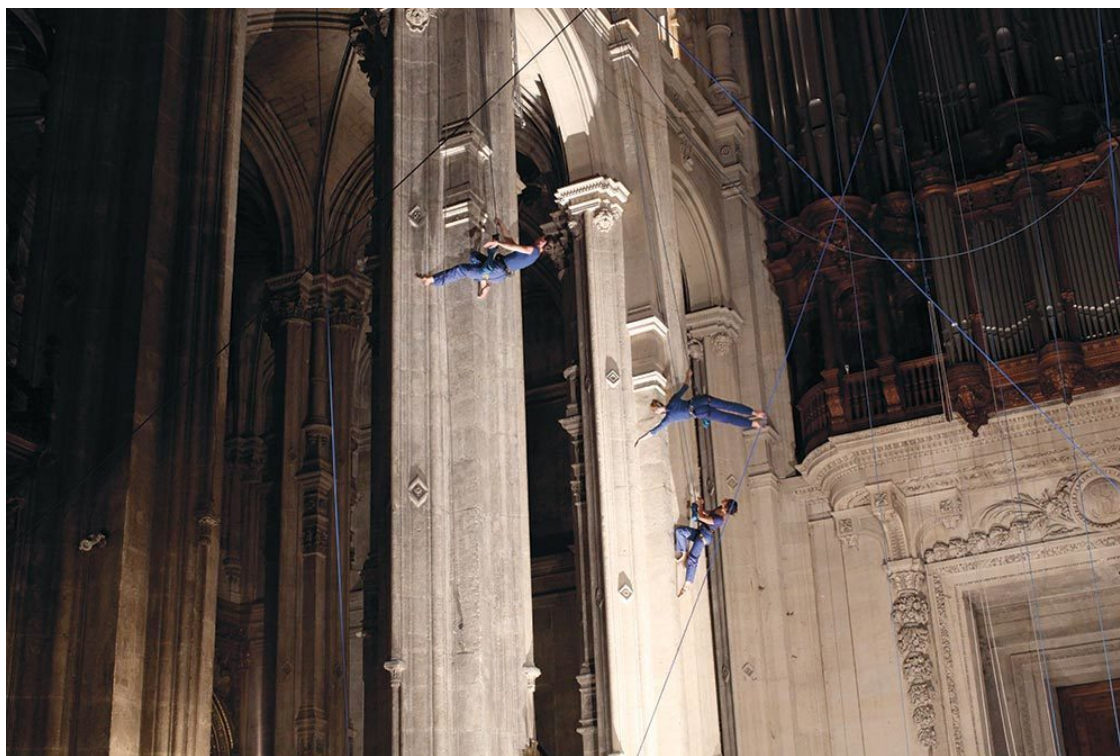
Роскошь общения

На первых порах нас вновь вела очень простая мысль: если мы в состоянии что-то передать дельфинам, как-то с ними общаться, то в качестве средства коммуникации мы, прежде всего, должны использовать собственное тело.

Что есть у нас, чтобы наладить диалог с ними? Слова? Картинки? Предметы? Ничего, кроме содержания сердца и головы, а также тела. Но как, обходясь без слов, использовать голову или сердце, мы пока не имели понятия. Оставалось тело.

Очевидно было, что важные составляющие здесь – пластика, пластичность, текучесть движений и их выразительность. Но что-то еще...

Телесно ориентированные практики казались самыми прямыми дорогами к этому: плавность и гибкость движений, их гармоничность безусловно напоминали дельфинов. Но нам требовалось еще умение почти телепатически чувствовать партнера, передавая ему едва уловимыми движениями однозначно читаемые эмоциональные и даже смысловые импульсы и принимая в ответ такие же, заставляющие нас мгновенно и однозначно реагировать на них – так, как это делает группа дельфинов, связанная чем-то большим, чем механизм биологической синхронизации.



Наверное, некогда такие учения, как йога, содержали в себе почти все необходимое для такой трансформации. Очевидно, оно было наименее алгоритмизируемым и, как нам представляется, полностью исчезло в процессе тиражирования. Многие мощные системы, некогда предназначенные лишь для подготовленных адептов, вынуждены были в погоне за тиражированием превратиться в набор расфасованных по стандартным пакетам упражнений – возможно, полезных для физического здоровья и структурирования времени, но потерявших по пути свою сердцевину.

А может быть, нам просто не повезло – в наших поисках нам встречались либо очень поверхностные, либо очень замороченные на собственной просветленности гуру.

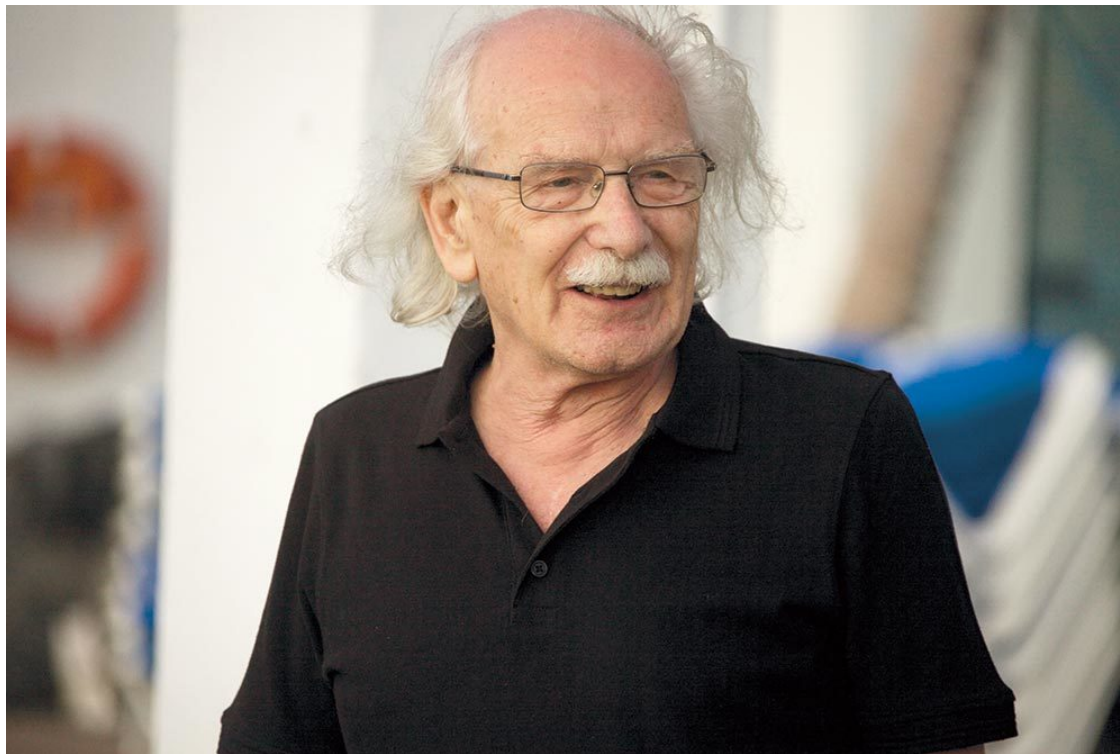
Как бы то ни было, тайчи, цигун, йога – индивидуальные практики, направленные на внутреннее раскрытие человека в значительно большей степени, чем на развитие его общения с партнером. Кроме того, эти системы в основе своей неэмоциональны. Дельфин же, лишенный эмоций, – это кошмарный триумф борцов за искусственный интеллект.

Все это приводило к мыслям о танце, причем не всяком, а только парном, замешанном на страсти, только том, где два партнера становятся взаимопроникающими, где они продолжают и раскрывают движения, эмоции, качества, стремления друг друга. Где они ведут предельно интенсивный диалог, основанный на невербальном резонансе.

Эксперименты Н. Бернштейна, в ходе которых он снимал на темном фоне танцоров, предварительно нарисовав белые точки на их черных костюмах, показали, что движения танцующих имеют математически точный волновой характер. Как и существование воды.

Для индусов Бог – не мужчина и не женщина, это танцующее единство их двоих. Сам танец. «Парный циклон» (выражение Лилли), образующий алхимическую энергию трансмутации.

Было ощущение, что здесь мы оказываемся очень близко к чему-то фундаментально важному для нас.



Мы «поймали» Джакомо Риззолатти в холле отеля в перерыве между заседаниями какой-то конференции. Его открытие – неудобная тема в науке, потому что отрицать его бесполезно (все опыты доказательны), а принять сложно, потому что это привело бы к пересмотру многих заблуждений, на которых держатся программы образования, научные школы и социальные практики. Первооткрыватель зеркальных нейронов, он доказал, что наша природа основана не на «праве сильного», не на агрессии и индивидуальном выживании, а на эмпатии, сочувствии, сострадании.

«Про дельфинов я ничего не знаю», – с удивлением сказал он при первой встрече. Но мы рассказали ему о наших первых опытах, убедивших нас, что дельфины – едва ли не самые эмпатичные существа – несомненно, как и мы, обладают зеркальными нейронами. Через несколько лет после этого, на открытии первого Фестиваля Дельфинства, он, обведя взглядом аудиторию, скажет: «Понимаете, это означает, что мы – ты, я, он, – мы все на самом деле одно существо».

Мы искали практику эмпатии, основанную на универсальном, не зависящем от языка и культурных традиций, подходе к контакту: сочувствие, умение без слов угадывать мысли, эмоции, намерения друг друга.

Танго

Эмпатия, маскирующаяся танцем, который невозможен там, где разбито открытое Джакомо зеркало.

Нам нужен был «Урок танго» – как в одноименном фильме. Мы встретились с его хореографом и главным героем Пабло Вероном вечером в кафе на бульваре Клиши, за час до его

отлета в Буэнос-Айрес, чтобы попытаться сбивчивой скороговоркой рассказать ему, что мы ищем. Время кончилось почти сразу.

Пабло посмотрел на часы, взял телефон, набрал номер и попросил перенести его вылет на следующее утро. Потом помолчал и сказал: «Меня когда-то приятель пригласил в парк аттракционов, где он работал и куда накануне привезли дельфиненка. Я окунулся в бассейн, где он плавал какими-то неровными кругами, и стал плавать вместе с ним. И вдруг он подплыл ко мне, и я взял его на руки. До сих пор чувствую, как он дрожит... а теперь расскажите еще раз, что вы задумали. Время у нас есть».



Утром, уладив дела так, чтобы освободить две недели, мы улетели с ним в Аргентину и начали учиться лучшей (конечно, после занятий любовью) из известных нам практик интуитивного чувства партнера.

С каждым днем менялись привычные ощущения и взаимодействия с частями самих себя, окружающим пространством и друг с другом. Отказавшись от привычных средств и органов коммуникации, мы учились общаться, непосредственно обмениваясь эмоциями и понятиями, мгновенно читая малейшие импульсы, исходящие друг от друга, и сознавая, что такое общение неизмеримо глубже и богаче привычного.

Это не танец. Точнее, танец в той степени, в какой он является диалогом. Личностная практика, становящаяся таинством потому, что выходит за пределы личности. **Опыт растворения границ – преодоление двойственности единством.**

Кроме мужчины и женщины, кроме двух партнеров здесь есть нечто третье, и оно главное. Не двое, а то, что между ними и над ними. В архитектуре это называют точкой сопряжения – она где-то вне сооружения, она неразличима для обычного глаза, но именно она держит и связывает все это (миро)здание. Невидимая ось качелей, точка опоры.

Упражнение в гравитации: поодиночке так нельзя ни стоять ни двигаться, это нарушение законов физики, мы бы упали порознь, если бы не было тебя, если бы не было меня – если бы мы были не вместе.

Все дело – в одном-единственном движении – в его начале, его развитии, его завершении. Мастер – не тот, кто лучше исполняет те или иные коленца, не тот, кто знает их больше, он просто иначе делает вот этот единственный шаг – тот, который СЕЙЧАС. Все фигуры, которые можно выучить, – неважны. Смысл – в том, как – из какого Адреса – ты делаешь только этот шаг, потому что на самом-то деле ничего другого ты и не можешь делать.

Шаг, соединяющий риск падения с доверием. Это из области электричества: два провода почти не соприкасаются, но в том-то и дело, что здесь нет никакой изоляции...

Мы не можем поверить в нетанцующего Бога...



Чем больше торопливость, тем меньше шансов успеть. «Когда я тороплюсь, я замедляю движения». Если уловить музыку, легче всего попадать в сильную долю, но мы любим слушать промежутки между ними – в них есть простор и воздух для нас. Два мгновения, одного из которых уже нет, другого нет еще, и то, что есть между ними, может быть бесконечностью. Времени достаточно, в промежутках между тиканьем секундной стрелки можно все успеть. Все наполнить, высветить, вырастить...

Содержимое головы

Все, чем мы занимались – плавание, дыхание, танец, – требовало, как это ни странно, одного и того же – спокойствия, открытости и сосредоточенности – «включенности».

Одного и того же состояния сознания, столь редкого в нынешней жизни и, как выясняется, наиболее продуктивного. Такого, при котором электрическая активность мозга функционирует в т. н. альфа-диапазоне, свойственном медитации или молитве. Такого, в котором практически постоянно, согласно исследованиям, пребывают дельфины.

Лилли, изучавший измененные состояния сознания и насчитавший их более ста пятидесяти, в конечном счете написал: «Есть только два состояния сознания – присутствующее и отсутствующее...»

Присутствующее состояние хотелось сделать постоянным.



Попавшая к нам в это время (совпадение) книга молодого тибетского ламы Йонге Мингьюра Ринпоче «Будда, мозг и нейрофизиология счастья» была именно об этом.

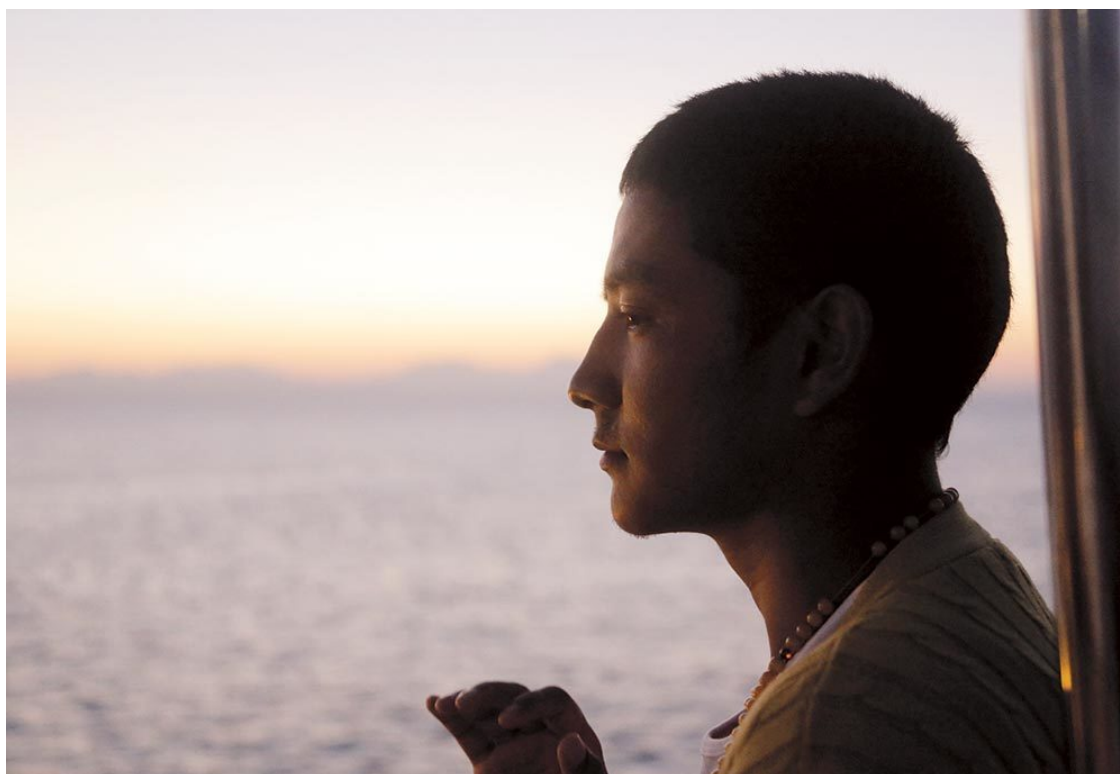
Через две недели мы сидели с ее автором в небольшом помещении, готовые пройти первый в своей жизни обучающий ретрит по медитации. Перед нами был Будда – спокойный, внимательный и совершенно... живой. Непостижимо сочетающий в себе умудренность тысячелетий и задор тридцатилетнего мальчишки. Полностью включенный в каждую малейшую деталь происходящего. Представившись, мы сообщили, что никогда до сих пор не практиковали медитацию и уж тем более никогда не занимались ею с учителем. Кроме одного раза, когда у нас были удивительные и крайне необычные учителя – дельфины.

Наш курс начался с того, что Ринпоче попросил в течение нескольких минут ничего не делать специально. Просто принять максимально комфортную позу и быть внимательными, отмечая все, что происходит с нами. Не пытаясь медитировать, не заставляя себя что-то чувствовать, не прогоняя приходящие мысли или ощущения, а только наблюдая и осознавая их.

По прошествии некоторого времени он спросил: **«Получилось? Отлично. Это и была медитация»**. То, что он говорил и демонстрировал, было лишено всякого мистицизма и искусственности. **Он ставит знак равенства между медитацией и осознанностью и только в этом видит практику.**

В течение нескольких дней он показал нам, что любая – без исключения – повседневная деятельность может быть медитацией, при условии, что ты занимаешься ею осознанно и внимательно. Это было потрясающим открытием, таким простым, что в него не верилось.

Через несколько лет ученик Мингьюра – Тулку, – мальчик, в котором по убеждению буддистов живет вечное сознание Будды, поедет с нами в очередную экспедицию. Не умевший до этого плавать, никогда не видевший моря, он с первого дня будет принят дельфинами и станет гонять с ними целыми днями, возвращаясь на корабль только с наступлением темноты, как мальчишка со своими сверстниками на летних каникулах...



Когда он вновь окажется в монастыре, его наставники спросят его, удалось ли ему донести учение Будды до его новых друзей, смог ли он научить их медитации. Мы встретимся после этого, и он, хохоча, расскажет нам, как они были обескуражены, когда он ответил: «Нет! Это они учили меня медитации».

Но тогда – накануне первой настоящей экспедиции, нам еще требовались какие-то подтверждения, облеченные в форму современных достижений науки о человеке.

Мы позвонили замечательному психологу и гипнотерапевту Жану Беккио и изумили его новостью о том, что после стольких лет знакомства и сотрудничества созрели, наконец, до того, чтобы стать его учениками.

Его дом в пригороде Парижа – вне времени и пространства. Деревянные скамьи, неизменная картина, на которой вечер таинственным образом переходит в утро, стопки книг на полу... Семинар по измененным состояниям сознания начинается прямо от входа.



Жан – один из создателей недирективного гипноза и самогипноза, при котором человек не теряет связи с реальностью, при котором исключена манипуляция его сознанием, а он начинает действовать наиболее эффективно в самых разных областях – активируя скрытые ресурсы организма, снимая боль, регулируя частоту пульса, изменяя ритмы работы головного мозга, обеспечивая контроль над физиологическими процессами, создавая поэмы или плавая.

Беккио называет такое состояние активным трансом и считает его наиболее полноценным для жизни человека. Если обычное существование большинства людей предполагает хотя бы частичную отключенность от полного проживания момента, активный транс – полная, одновременная и осознанная включенность всех сенсорных каналов. Никакого противоречия с тем, чему учил Ринпоче – осознание того, что ты сейчас видишь, слышишь, чувствуешь, о чем думаешь, какие эмоции испытываешь. Внимательность ко всему потоку жизни, в котором находишься, и способность произвольно перенести центр этого внимания, сосредоточив все способности на том, что сейчас является для тебя наиболее важным. Точность любого действия, в котором ты находишься целиком.

В этом состоянии существует гонщик, ведущий машину на скоростях, не оставляющих времени на интеллектуальные интерпретации происходящего, потому что малейшее отвлечение – убийственно. Художник, пишущий картину. Мастер айкидо. Виртуозный музыкант-импровизатор. Горнолыжник-фристайлер. Ученый, целиком поглощенный решением задачи. Ребенок, играющий в захватывающую игру. Влюбленный. Дельфин.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.