

Игорь Лосев

# Узник Шамбалы

Игорь Лосев  
**Узник Шамбалы**

«Автор»

2026

## **Лосев И.**

Узник Шамбалы / И. Лосев — «Автор», 2026

Сюжет этой книги основан на рассказах моих первых духовных учителей о репрессиях в СССР против людей, интересовавшихся духовными традициями. Тогда людей привлекали к уголовной ответственности за «антисоветскую деятельность», причиной которой считалось не только участие в эзотерических кружках, но даже и хранение самиздата духовной тематики. Тюремное заключение или принудительное лечение в психиатрических больницах были обычным средством «перевоспитания» непокорных. Мои Учителя, пережившие эти времена, рассказывали, что порой всё оказывалось не так уж плохо. Иногда заключение даже сближало с единомышленниками, позволяя даже встретиться с Высшими Учителями в одной камере или палате. Отсюда и зародилась идея моей книги...

© Лосев И., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

Вступление.	6
Часть 1. Дневник. (Понедельник)	7
Часть 2. Рагнарек. (Тот же день)	8
Часть 3. Шамбала. (Тот же день)	9
Часть 4. Жизнь до... (Тот же день)	10
Часть 5. Мотылек и Пламя. (Тот же день)	14
Часть 6. Изгнание из Рая. (Тот же день)	17
Глава вторая: Крах иллюзий.	18
Часть 2. Карма йога. (Среда)	21
Часть 3. Регенерация (Суббота)	25
Часть 4. Учение — Смерть. (Воскресение)	27
Часть 1. Царство Морфея. (В тот же день)	33
Часть 2. Инициация. (Понедельник)	36
Часть 3. Настоящая Шамбала (В тот же день)	39
Глава четвертая: Собрание Махатм.	44
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# **Игорь Лосев**

## **Узник Шамбалы**

**Автор: Игорь Лосев**

**УЗНИК ШАМБАЛЫ**

(Практическое пособие по духовной практики в экстремальных условиях)

**Глава первая: Путь в Шамбалу.**

## Вступление.

Сюжет этой книги основан на рассказах моих первых духовных учителей о репрессиях в СССР против людей, интересовавшихся духовными традициями. Тогда людей привлекали к уголовной ответственности за «антисоветскую деятельность», причиной которой считалось не только участие в эзотерических кружках, но даже и хранение самиздата духовной тематики. Тюремное заключение или принудительное лечение в психиатрических больницах были обычным средством «перевоспитания» непокорных.

Мои Учителя, пережившие эти времена, рассказывали, что порой всё оказывалось не так уж плохо. Иногда заключение даже сближало с единомышленниками, позволяя даже встретиться с Высшими Учителями в одной камере или палате.

Отсюда и зародилась идея моей книги. Представьте себе тюремные лагеря, населённые исключительно священниками, йогами, шаманами и прочими магами? В обычных тюрьмах со временем складываются свои традиции и порядки. А как бы эволюционировали эзотерические тюрьмы? Какой там царила бы жизнь? С какими приключениями, испытаниями и трудностями столкнулись бы вы, окажись на этом пути?

Этот роман — личная психологическая история, изложенная в форме дневника главного героя, проходящего через сложные жизненные испытания. Он использует страдания и трудности как стимул для духовного роста.

Фантастические элементы в этой книге лишь обрамляют процессы, происходящие в сознании главного героя. Большинство описанных методов и практик можно легко и безопасно применять в повседневной жизни. Главная цель книги — пробудить в читателе стремление к духовной силе и указать пути её достижения.

## Часть 1. Дневник. (Понедельник)

Сегодня я начинаю вести дневник. Жизнь рушится, и предчувствие больших испытаний не покидает меня. Надеюсь, этот дневник поможет справиться с трудностями и понять себя.

Ведение дневника, как утверждают психологи и духовные практики, обладает множеством полезных свойств. Это безопасное пространство для выражения эмоций без страха осуждения. Запись мыслей помогает структурировать их, облегчает самопознание и позволяет взглянуть на проблемы с новой стороны. Сам процесс письма обращает нас к внутреннему миру, позволяя осознать и проработать чувства и страхи, укрепляя личность и повышая устойчивость к жизненным трудностям.

Впереди меня ждут серьёзные испытания. Слушая истории людей, переживших подобное, я сталкиваюсь с противоречивыми картинками. Одни описывают невыносимую боль и травмы, другие – духовное перерождение и обретение силы. Но всех их объединяет одно: дневник стал надёжным спутником в этом сложном пути, помогая переработать и отпустить накопившиеся эмоции.

Надеюсь, мой дневник станет честным отражением моего внутреннего мира, свидетелем моих мыслей, слез горя и, возможно, радости. Пусть он станет проводником на пути к пониманию своего истинного «я».

## Часть 2. Рагнарек. (Тот же день)

Признаюсь, сегодня чувствую себя ужасно! Надо мной проходил суд. Присудили год тюрьмы, и за что? За несколько тоненьких самиздатных книг. Кого винить в этом? Себя? Действительно ли я совершил что-то столь страшное, чтобы получить такое наказание? Разве что стоит задать себе вопрос о том, почему, понимая все риски, продолжал действовать вопреки им.

Винить судью или милицию? Они всего лишь винтики в огромной системе. Остается упрекать саму систему... Но какой толк в этом? Так уж исторически сложилось.

В 1917 году царский режим был свергнут силой. На его место пришла Коммунистическая партия. В первую очередь они начали укреплять своё влияние, и для этого устроили тотальное уничтожение всего, что поддерживало старый порядок.

Духовная философия не могла адаптироваться к ценностям коммунизма. Самым простым решением стало устранение с корнем идеологии, мешавшей светлому будущему.

Для того чтобы избавиться от русской духовной элиты, создавались ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРУДОВЫЕ ЛАГЕРЯ СТРОГОГО РЕЖИМА.

В лагерях арестантов использовали как бесплатную рабочую силу при нечеловеческих условиях труда. Слухи о жестоких психологических экспериментах и пытках для «промывания мозгов» не утихали.

Духовных искателей, которым не находилось места в лагерях, ждал показательный расстрел. Такой подход быстро склонял на сторону коммунистов тех, кто ещё сомневался в направлении движения к светлому будущему.

За ближайшие сорок с небольшим лет изменилось не так много. Вот уже 1960 год, а маразм властей продолжает крепчать. Благодаря прочной военной мощи границы нашей страны остаются закрытыми. Несмотря на то что светлое будущее так и не наступило, наша страна продолжает противопоставлять себя всему остальному миру. Идеологическая пропаганда утверждает, что стены вокруг нашей страны — это не тюрьма, а надёжная защита от жестоких врагов внешнего мира.

Закрытые границы не позволяют проникать к нам ни духовным книгам, ни, тем более, Учителям.

В таких условиях людям, голодающим по духовной пище, остается лишь мечтать о легендах о Шамбале. По преданию, Шамбала — это колыбель духовных знаний и реализованных Мастеров, т.е. полная противоположность моей родине.

### Часть 3. Шамбала. (Тот же день)

В СССР существует своя «Русская Шамбала», скрытая там, где никто в здравом уме искать не станет: в исправительно-трудовых лагерях строгого режима.

Подробности о невероятной стороне этих ужасных мест я опишу позже. Сейчас же хочу поделиться бурей эмоций, вызванной этим открытием!

Что, если властям не удалось полностью истребить духовных Мастеров и их учения? Что, если лагеря превратились в изолированные обители? Что, если Мастера сумели адаптироваться и выживать, используя знания и духовные практики? Что, если суровые испытания лишь закаляли их, раскрыли весь потенциал? Что, если именно там обитают десятки, а может, и сотни людей с необычайными способностями, не желающих возвращаться в наш безумный мир?

Мне известны случаи, когда искатели истины попадали в лагеря лишь за задушевные разговоры о духовных темах на кухнях. Неосторожные обсуждения, слишком громкие, привлекали внимание.

Большинство возвращалось сломленными, больными, с расшатанной психикой. Однако встречались и другие истории. Неопытные юноши, вернувшись из лагерей, становились выдающимися целителями, провидцами, талантливыми актёрами и художниками.

Не важно, кем они возвращались. Важно, что, сохранив рассудок и здоровье, они раскрыли свои лучшие способности. Выжить в таких условиях и достичь таких высот возможно лишь под руководством опытных наставников.

Коммунизм, как известно, подавил все эзотерические и духовные движения в СССР. Но это лишь официальная версия. На самом деле существуют засекреченные группы духовных практиков, часто формирующиеся вокруг сильных лидеров, многие из которых прошли через лагерь.

Всё это даёт мне надежду, что исправительно трудовой лагерь — это наша Русская «Шамбала».

Но, возможно, это всего лишь несбыточные мечты...

## Часть 4. Жизнь до... (Тот же день)

Моя старая жизнь окончена, и уже не будет прежней. Настало время записать ей последнюю эпитафию в дневнике, помянуть добрым словом и поставить на ней жирный крест.

Считается, что на поминках о покойном принято говорить только хорошее. Это не совсем справедливо. Прощаясь со старой жизнью, я с теплом вспоминаю каждый её момент.

Я родился в обычной семье. Мой отец был водителем крана, а мать работала уборщицей в магазине. Жили мы небогато, но на игрушках родители не скупилась. Нужно было чем-то компенсировать полное отсутствие интереса к своему ребенку.

Потребности в общении с родителями я не ощущал. Мне нравилось быть одному. Мои сверстники терпеть не могли тишину и скуку.

Я же любил лежать и смотреть на ясное небо. Неважно, днём или ночью. Мне нравилось представлять, что не только я смотрю в небо, но и Небо смотрит на Меня. И, самое главное, в этот момент мы видим примерно одно и то же! Безграничность и покой!

В армию я не пошёл. Когда в первый раз нас, подростков, раздели и заставили бегать в одних трусах по коридорам военкомата, я осознал, что не способен убивать и умирать из патриотических целей.

Полное подчинение дурацким правилам и законам вызывало инстинктивную тошноту.

Вернувшись после первичного осмотра в военкомате, я твёрдо решил косить. Я ходил раз в две недели к терапевту и жаловался на кучу проблем со здоровьем. Врачи не могли понять, что со мной происходит.

К счастью, диагнозы в нашей медицине ставятся также по методу исключения.

Если причины болезни не обнаружено, значит, у тебя недуг, при котором не фиксируются никакие причины. У таких болезней есть официальные медицинские названия, но я их не запоминал.

Между первым и последним посещением военкомата прошло четыре года. К тому времени у меня накопилось много томов больничной истории, на основе которых мне выдали военный билет.

Как только я получил военный билет, моё здоровье резко поправилось.

А ещё время от времени я видел необычные сны.

Все началось в раннем детстве. Меня тогда часто мучили ночные кошмары. Раз за разом мне снилась тёмная фигура женщины, которая хватала меня за ноги и, повалив на пол, волоком тащила в нашу темную ванную. Я упирался, но не мог ничего сделать.

Каждый раз меня затаскивали в ванну, и дверь начинала закрываться. Крик застревал в горле, и я онемело хрипел. И вот уже оставалась лишь маленькая щель света в дверном проёме. Ещё мгновение — и я останусь в полной темноте наедине с этим чудовищем!

В этот самый момент я просыпался. Весь сжатый крик вырывался на свободу и будил родителей.

Эта ситуация стала проблемой для них. Мама, чтобы унять мой страх объясняла, что сны — это не по-настоящему и поэтому со мной ничего не случится. Она сказала, что когда мне снится что-то страшное, я могу в любой момент проснуться по своей воле.

Сильно сомневаюсь, что мама пробовала так делать. Но у меня получилось в первую же ночь. Едва тёмная фигура схватила меня — я с силой закрыл глаза во сне и резко открыл их уже в бодрствовании.

Так прошло ещё несколько ночей. Мне надоело просыпаться. Я подумал, что, если мне ничего не угрожает и я свободен проснуться в любой момент, то зачем мне просыпаться?

Почему бы не дать отпор надоедливому монстру?

В ту же ночь, увидев тёмную фигуру, я, не раздумывая, подошёл к ней, схватил за ноги и потащил в детскую комнату. Притащив, я заставил её играть со мной в солдатиков. После этого обиженный монстр больше не вернулся.

Проблема решилась, но мой навык управления снами остался. Теперь каждую ночь я понимал, что сплю, и делал во сне то, что сам захочу.

С этого момента осознанные сны стали неотъемлемой частью моей жизни. По началу я использовал их для развлечения. Мне нравилось летать во сне и наслаждаться теми угощениями, на которые у родителей не хватало денег.

Сновидения не уступали в реалистичности реальной жизни: вкусы, ароматы, прикосновения ощущались столь же ярко.

Я мог одним лишь желанием перенестись в любую точку мира! Мне еще не исполнилось и десяти лет, а я уже обследовал все египетские пирамиды и побывал на других чудесах света.

С подростковым возрастом меня стали привлекать девушки, и в осознанных снах я научился преодолевать собственное стеснение. Первый поцелуй тоже произошел в осознанном сне.

Постепенно я осознал, что осознанные сны — это не просто безграничный источник впечатлений и удовольствий.

Однажды, перед летними каникулами, я сильно простудился. Как раз накануне поездки всего нашего класса на озеро Байкал, что было для меня крайне важным! Пропускать такую возможность я не намеревался.

В ту ночь мне впервые удалось исцелиться в осознанном сне. Перед сном я только и думал о том, что хочу поскорее выздороветь. Во сне я оказался в большом ухоженном парке. Я гулял наслаждаясь прогулкой, когда заметил участок с полностью пересохшей растительностью.

Мне стало жаль эти деревья, и, осмотревшись, я нашел шланг для полива, лежащий в траве. Там же был вентиль для открытия воды. Как только я начал поливать деревья, то сразу почувствовал приятные ощущения в горле.

Я быстро осознал, что, поливая деревья, одновременно исцеляю себя. Сухая часть парка символизировала больное горло, а процесс полива стал способом выздоровления.

В будущем мне много раз удавалось исцелиться. Каждый раз это происходило уникально, но общее заключалось в том, что, оказавшись во сне, я просто выражал намерение исцелиться. Далее сюжет сна подсказывал, как именно это сделать.

Мне часто снились вещие сны, которые предупреждали или показывали лучшее решение в сложных ситуациях.

Но один случай запомнился мне больше всего. Он произошёл сразу после поездки на Байкал. Наша туристическая группа посетила музей буддизма, основанный на руинах одного из крупнейших буддийских монастырей в Советском Союзе. Конечно, монахов там не осталось, лишь статуи и картины, относящиеся к буддийскому наследию.

Экскурсия оказалась скучной. Нам говорили о том, что монахи паразитировали на крестьянах, живя за их счет, и что теперь их имущество справедливо служит тем, кто его создавал.

Самое неожиданное случилось, когда я вернулся домой из поездки. Перелет проходил ночью, и мне не удалось нормально поспать. Я, не разбирая сумок, разделся до трусов и лег в кровать. Поднималась жара, и я решил не укрываться одеялом.

Во сне я увидел тот самый буддийский монастырь. Но на этот раз вместо туристов его заполнили монахи. Один из них, доставая из кармана горсть монет, вдруг подкинул их в сторону одной из священных статуй.

Я наблюдал, как монеты летят в воздухе, и в этот момент начал просыпаться. Сон начинал ускользать, и мне хотелось оставаться в нем как можно дольше.

Ранее мне удавалось продлить пребывание в сне, если я сосредотачивался на предметах. В этот раз я изо всех сил концентрировался на летящих монетах, но всё равно проснулся.

Проснулся я от того, что на меня падала целая горсть монет. Они, словно дождь, сыпались на меня и мою кровать.

Это были обычные русские деньги — мелкие монетки. Позже я потратил их на мороженое и другие мелочи. Сумма была небольшая, но дело не в этом! Я видел сон, и предметы из него каким-то образом перенеслись ко мне в квартиру!

Не знал, что и думать. Для меня это оказалось настоящим чудом, которое ещё больше увлекло в сновиденческую практику!

Справедливости ради, могу сказать, что сколько бы я ни пытался в будущем извлекать предметы из снов, у меня это не получалось.

Видимо, этот сон был подарком от буддийских монахов, когда-то живших в этом монастыре. По крайней мере, так я объяснил это маленькое чудо.

## Часть 5. Мотылек и Пламя. (Тот же день)

Мои непредвиденные приключения начались со знакомства с Катей. Она стройная, активная девушка небольшого роста с бунтарским характером. Катя носила короткую стрижку «ежик», окрашенную в ярко-рыжий цвет. Она входила в состав спортивной сборной по бегу. Если бы не это, её давно бы исключили из университета за излишнее свободомыслие и вызывающее поведение.

Катю постоянно защищал её тренер, заслуженный мастер спорта Советского Союза. На собраниях он утверждал, что в спорте, если видишь в человеке искру, нельзя её тушить, а напротив, стоит подливать масла! Чем больше дури в спортсменах, тем больше сил они могут вложить в соревнованиях!

Я сразу влюбился во внутренний огонь Катерины. Она стремилась к свободе и силе так же, как и я, но её смелости я мог только позавидовать. Она не боялась быть самой собой!

Я ей тоже понравился, но она долго не хотела сблизиться со мной.

— Ты — Мотылёк, который стремится к Огню, — говорила она. — Ты не сможешь погасить Огонь, но Огонь может тебя сжечь! Готов ли ты сгореть без остатка?!

Нижняя моя половина уже горела, но голова предупреждала о возможных неприятностях. Догадаться не сложно, кто победил в этой битве.

В общем, мы всё же начали встречаться.

Однажды я поделился с Катей сном о монетах. Я думал, она пошутит по этому поводу. Что-то вроде: «А красивые украшения или крупные купюры так и не научился доставать?» Но Катя глубоко задумалась. На её лице было видно следы внутренней борьбы. А когда битва утихла, она тяжело произнесла:

— Возможно, так оно и было. Я слышала ранее о подобном. Это действительно не случайность. Этот случай был ясным знаком, указывающим тебе на твою судьбу.

Её слова точно совпадали с моим внутренним голосом. Мне стало неловко, и я попытался отшутиться, но Катя остановила меня, сказав, что сейчас ей нужно уйти. А когда она вернется, то... Продолжать фразу она не захотела. Просто встала и ушла из дома.

На следующий день Катя позвонила и назначила мне встречу. Сказала, что познакомит меня со своими друзьями. Я удивился тому, что никогда о них ранее не слышал. Катя объяснила, что на это есть серьёзные причины. Сказала, что мне стоит прийти, а там будь что будет.



Её тон и формулировки вводили меня в замешательство. Я понимал, что дело не чисто. Хотелось бы мне забрать все свои слова о снах назад и снова вернуться к нашим прежним отношениям. С другой стороны, страшные тайны рано или поздно имеют свойство раскрываться. Да и всегда есть шанс, что Катя меня разыгрывает или просто драматизирует.

Я пришёл по записанному адресу и постучал в квартиру. Дверь открыл высокий, накачанный мужчина лет тридцати пяти. Он осмотрел меня настороженным и суровым взглядом, как будто я наркоман, который пришёл просить взаймы.

— Что тебе нужно? — строго спросил он.

Я промямлил что-то в ответ про Катю.

Мужчина поморщился и жестом пригласил войти. Как только дверь закрылась, он набросился на меня. Одной рукой прижал к двери, а другой наставил нож к моему горлу и заорал:

— Ты — ментовская сука? Да?! Зачем ты сюда пришёл? Зря ты это! Тут ты и останешься навсегда!

Его лицо приблизилось, он внимательно посмотрел мне в глаза. К своему удивлению, вместо ярости я увидел в его взгляде Небо. То есть знакомые мне с детства покой и ясность. Его лицо выражало полнейшую ненависть и презрение, но в глазах распахивалось Небо!

А когда я смотрю в Небо, то всегда сам становлюсь Небом!

Вдруг мне стало очень легко и спокойно. Остаться тут навсегда начинало казаться прекрасной идеей. Умереть Небом — это лучшая из возможных смертей, а может быть, лучше и большинства жизней.

Небоподобная здоровая детина посмотрела на меня ещё немного и громко заржала!

— Катенька! А ты не ошиблась на счёт него. Он, конечно, по-видимому, испачкал мой коврик в прихожей, но потом что-то в нём пробудилось. По глазам видно, что наш человек!

Из зала ко мне на встречу выбежала перепуганная Катя.

— Всё в порядке? — спросила она у меня, осматривая на предмет колотых и резаных ран.

— Да, всё хорошо, Катя. — Ответил я. — Я в порядке.

Катя попросила прощения за такую ситуацию. Она рассказала, что это необходимая проверка, поскольку то, чем они здесь занимаются, очень опасно. Если кого-то из этой компании задержит милиция, то обязательно будут допрашивать с пристрастием и запугивать. И если человек сломается, он сможет сдать и всех остальных. Именно ради нашей безопасности Боря и проводит такие встречи.

С этим мужчиной, которого звали Борисом, состоялась моя инициация в небольшую эзотерическую группу.

С этого момента жизнь с Катей кардинально изменилась. Мы часто бывали у Бориса, где он и редкие гости проводили лекции и практические занятия по йоге и медитации.

Работа с опытным наставником быстро принесла плоды. Я стал более уравновешенным и здоровым, а жизнь начала стремительно меняться к лучшему.

Появилось множество дополнительной энергии, и я забыл о усталости от работы. Концентрация и память значительно улучшились. Ум стал яснее и спокойнее, что позволило мне защитить диплом с отличием и устроиться инженером в престижный научный институт.

В результате, после двух лет духовных практик, я развился как личность и накопил средства на небольшую отдельную квартиру.

Кроме того, обнаружился еще один странный, но приятный побочный эффект: постепенно все мои мечты и желания начали исполняться почти сами собой — благодаря случайным совпадениям или везению. Это касалось как мелочей, так и значительных событий.

Например, я с детства мечтал стать кладоискателем. Часто снилось, как я случайно нахожу золотую монету в огороде, и такие сны вызывали у меня детский восторг.

Недавно, после очередного такого сна, коллега рассказал, что увлекается исследованием старых заброшенных деревень с металлоискателем. Он предложил составить компанию на выходных. Золотых монет мы не нашли, но ушли с достойной добычей!

Так же обстояло дело и с более важными вопросами: работа мечты, высокая зарплата, отличные наставники на предприятии. Я чувствовал себя словно у Бога за пазухой.

В этот же период мы с Катей стали по-настоящему близки! Делились любыми мыслями, мечтами и надеждами.

Катя передала мне свои рукописи самиздата: Бхагавад Гиту, Йогу Васишти, труды Мейстера Экхарта, Якоба Беме и несколько других книг, написанных мистиками Востока и Запада.

Мы часами читали вместе и с жаром обсуждали прочитанное! Но самые глубокие эмоции разгорались у нас ночью.

Катя была как вулкан! Она постоянно пылала, а одним касанием воспламеняла и меня. Те, кто утверждают, что секс отнимает много энергии, никогда не испытывали окрыленного взрыва страсти! Когда объединяются души, полные нежности и страсти, от их совместного притяжения возникает столько энергии, что её хватает на любые духовные и материальные свершения!

В то же время я узнал о "Русской Шамбале", о учителях, обитающих там, и о людях, которые смогли духовно переродиться благодаря сроку заключения в трудовых лагерях.

С группой Бориса мы провели самые счастливые и интересные три года нашей жизни. Там я наконец мог быть полностью самим собой, и вокруг меня появились люди, для которых свобода была дороже жизни.

## Часть 6. Изгнание из Рая. (Тот же день)

Все произошло абсолютно неожиданно. Около шести утра в моей квартире раздался звонок. На пороге стояли оперативники в форме и несколько понятых. Они меня успокоили и сообщили, что пришли для проверки, уверяя, что это всего лишь недоразумение.

Но мне уже было всё понятно. В моей квартире хранилось несколько самиздатных рукописей эзотерической направленности. Ничего особенного — вольный перевод нескольких книг с английского, которые за границей можно было приобрести в любой книжной лавке. Но в нашей стране это было однозначным приговором. Статья за антисоветскую деятельность. Год заключения в образовательном трудовом лагере строгого режима. Это был конец всему.

Книги, конечно же, нашли быстро. За ними последовал долгий допрос о том, где я их взял. Я заранее придумал ответ: нашёл в парке забытый кем-то пакет с книгами и пока ещё не успел ознакомиться с содержанием. Просто не нашёл времени разобраться, что это такое.

Долгие угрозы, умеренное физическое насилие, красочные рассказы о том, что меня ждёт в неизбежном будущем...

И вот теперь я здесь. Суд недавно завершился. Дело не заняло много времени. Стандартная провинность и обычное наказание. Год лагерных работ и большой жирный крест на успешном социальном будущем.

Получится ли пройти через такое испытание и сохранить здоровье тела и психики? Мне сложно выразить свои чувства словами. Страшно... Горько... Обидно... Хочется найти виноватого, чтобы хоть немного облегчить свою душу. Но, по сути, винить некого. Я заплатил цену за риск, который сам выбрал.

Следующий раз попробую продолжить писать, когда доберусь до «Русской Шамбалы». Это слово остаётся для меня единственным утешением.

Надеюсь, с Катей всё в порядке. Думать о ней сейчас страшно. Нет сил на это... Храни её Бог или Боги. Кто угодно!

## **Глава вторая: Крах иллюзий.**

### **Часть 1. Новая жизнь. (Вторник)**

Шамбала оказалась обычной тюрьмой. Возможно, те люди, которые намекали на обучение тайным знаниям в лагерях, просто пытались повысить свой авторитет в эзотерических кругах. Может быть, они вообще никогда не были здесь.

Или они отбывали срок заключения, но, ничего не найдя, как и я, решили всё выдумать. Времени на это у них, вероятно, было предостаточно.

А может, меня отправили не в тот лагерь. Я всегда представлял Шамбалу как единое место, но наверняка по стране существует десятки подобных учреждений в разных регионах. Да и в нашем лагере содержатся только мужчины. Значит, где-то должна быть и женская зона.

Не знаю, хочу ли я сегодня ещё что-то писать. Я чувствую горечь разочарования и в то же время какую-то глубокую апатию. Сегодня первый день. Точнее, уже вечер, когда у заключённых есть час свободного времени.

Открыв дневник для записи, я понял, насколько я был наивен! Как я вообще додумался носить с собой дневник, в котором описываются такие запретные подробности? Если бы кто-то из охранников заинтересовался, что у меня там написано, это могло бы создать дополнительные проблемы не только мне, но и стать предательством по отношению к моим близким.

Но я присмотрелся к другим заключённым и заметил, что многие из них тоже пишут дневники. Я спросил одного из них, и он тихо и кратко ответил, что после суда на нас никому нет дела. Что ты ешь, здоров ты или болен, жив ты или мёртв — это теперь никого не волнует. Мы ничто. Что-то между отходами и мусором.

Ну хоть дневник есть не придется. Это уже хорошая новость.

Ведение дневника — это своеобразная медитация. Во время этого процесса я переживаю заново весь свой прошедший день, но теперь с большей осознанностью.

Катя учила меня, как превратить ведение дневника в духовную практику. Она говорила, что перед тем, как вспомнить свой день, я должен прийти в максимально ресурсное состояние. Ум должен быть ясен, а сердце открыто для любых переживаний и ситуаций. Из этого состояния стоит начать внимательно вспоминать весь день, уделяя особое внимание физическим ощущениям. Как только мы доходим до стрессового воспоминания, тело начинает реагировать напряжением или возникают другие дискомфортные сигналы — это говорит о том, что с этим отрезком дня нужно поработать более внимательно.

Вспоминая стрессовые ситуации, нужно попытаться максимально расслабиться и позволить без контроля и осуждения проявляться любым чувствам и мыслям.

Для этого Катя дала мне такую мантру: «Я в порядке и имею право делать, ощущать и чувствовать то, что я делаю, ощущаю и чувствую. Другие люди в порядке, и они имеют право

делать, ощущать и чувствовать то, что они делают, ощущают и чувствуют. Мир в порядке, каким бы он ни был. Я просто есть. Другие просто есть. Мир просто есть. Реальность просто есть.»

Если эта практика удаётся, то всё, что я чувствовал и переживал в течение дня, перестает тревожить меня как сейчас, так и в будущем. Очень простой метод, который делает меня сильнее день за днём.

Благодаря этой практике можно усвоить свой опыт и двигаться дальше, не наступая каждый раз на одни и те же грабли, блуждая в кармическом колесе своей локальной сансары.

Что ж, попробую сейчас прожить то, что сегодня вызвало у меня глубокое разочарование и апатию.

Сразу после прибытия в лагерь меня раздели, обыскали и отправили в одних трусах в душ, а потом выдали новую тюремную одежду.

Я сразу подумал, что в такой одежде достаточно удобно заниматься йогой. Тогда я ещё предвкушал знакомство с Махатмами и совместную практику с ними.

После того как я переоделся, один из охранников провёл меня в мою камеру. В камере находилось десять двухъярусных кроватей. Мне сказали, что я могу выбрать любую из свободных. В ту минуту было около пяти свободных мест, одно из которых находилось внизу. Я вежливо спросил у сидевшего рядом заключённого, свободно ли это место, и он молча кивнул.

Не успел я уложить свои вещи на кровать, как в дверях камеры появился улыбающийся человек.

— О! У нас тут новенький! Меня зовут Алексей Штыркин. Я директор этого чудесного образовательного трудового лагеря строгого режима.

Этот человек мне сразу не понравился. Это был толстенький мужчина невысокого роста с красным лицом и злобно весёлыми пороссячьими глазками. Он выглядел потливым и суетливым. Говорил он преувеличенно вдохновенно, его голос звучал немного крикливо, а некоторые слоги выходили неорганично громкими. В его словах чувствовалась издевка, хотя он старался выглядеть вежливым и заботливым.

— У нас тут действительно всё очень строго! — продолжал он.

— И я традиционно лично доношу все наши строгие правила до каждого прибывающего. Посмотрите, молодой человек, пожалуйста, сюда. Повсюду на наших стенах расположены камеры видеонаблюдения и микрофоны. Наша охрана будет видеть каждое ваше действие и слышать каждое ваше слово! Но вам не о чем беспокоиться! Всё это исключительно для вашей личной безопасности и благополучия! В прошлом были случаи, когда новеньких избивали, унижали и даже нередко применяли к ним сексуальное насилие!

— Слава Партии, что это уже всё далеко в прошлом! Сейчас любое неправильное действие или слово со стороны заключённого — и мы оперативно проведём с ним исправительные

работы! После которых ты начнёшь думать, что лучше бы тебя избили и изнасиловали братья по трудовому лагерю.

О чём это я? Да! Ты будешь у нас в полной безопасности — не только физической, но и моральной! Никто из этих несчастных сектантов не осмелится даже словом упомянуть свои прошлые убеждения. Но и ты не подставляй и не провоцируй их, пожалуйста! Я уже говорил, что вас обоих ждёт? Кажется, говорил...

Что-то я ещё забыл сказать...

Да! Твоя жизнь теперь будет полностью подчинена нашему распорядку. Подъём каждый день в шесть утра. До семи тебе нужно будет сделать все свои дела. В семь у нас будет питательный завтрак. Шесть дней в неделю, с восьми до восьми вечера, вы будете приносить посильную пользу государству на трудовых работах. С двадцати часов вас будет ждать аппетитный ужин! По крайней мере, он обязательно покажется тебе таковым после трудового дня в шахтах.

С девяти до десяти вечера у вас будет час свободного времени. А затем я выключу свет и пожелаю всем моим подопечным добрых снов.

Большую часть воскресенья мы будем заниматься вашим моральным перевоспитанием! Эти дни ты будешь любить больше всего! Обещаю!

Готовься прожить так весь ближайший год. Хотя знай, что лично я оставляю за собой совершенно законное конституционное право выпустить тебя ровно тогда, когда решу это возможным. Ну или не выпустить вообще. Не спрашивай, пожалуйста, у тех граждан, сколько они здесь уже находятся. Не спрашивай, чтобы не расстраиваться.

## Часть 2. Карма йога. (Среда)

На следующий день меня ждала работа в угольной шахте. Вначале мне провели инструктаж по технике безопасности, из которого я узнал, что существует множество способов покалечиться или даже погибнуть.

Я решил, что буду писать в дневнике только о том, что действительно трогает мою душу. Хотя я не привык к тяжёлой и опасной физической работе, она не вызывает у меня никаких сильных эмоций. Единственное, что я чувствую, — это глубокая усталость и предвкушение боли во всём теле на завтра. Но у меня хорошее здоровье, и я уверен, что смогу адаптироваться к таким нагрузкам.

Для меня главное — продолжать развиваться в тех условиях, которые есть. Из-за эмоций и стресса я ощущаю, что растерял всю свою осознанность в жизни.

До встречи с Катей мне казалось, что я живу как во сне, и не в лучшем смысле этого слова. Восприятие мира было затуманенным. Большую часть времени я проводил в тревожных мыслях и фантазиях, не чувствуя себя и окружающий мир.

Во время занятий Боря постоянно говорил о том, что мы должны быть осознаны в жизни. Сначала я не понимал, что он имеет в виду. Он спрашивал меня, осознан ли я сейчас, и я с полной уверенностью отвечал, что да.

Даже объяснения Бори о том, что такое осознанность, не помогали. Он говорил, что осознанность состоит из трёх составляющих.

Первая составляющая — это умение глубоко и ясно ощущать себя. Это значит уметь чувствовать даже малейшие физические или психические внутренние процессы. Боря учил нас не просто ощущать эмоции, но и выделять множество их оттенков и типов. Он показывал, что каждая эмоция, желание или мысль имеет отклик или локализацию в теле.

Например, говорят, что влюблённость может ощущаться как "бабочки в животе".

Гнев же ощущается как пламя, разгорающееся в области груди. Он начинает стучать в висках, поднимаясь в голову, и заполняет живот сжимающейся энергией. Каждое дыхание становится тяжёлым, как будто дым от огня застрял в горле, а ладони начинают приятно разогреваться, требуя действий.

Печаль локализуется в области сердца, как будто его сжали вдавленные руки. Внутренняя тяжесть опускается на плечи, создавая ощущение усталости. Глаза становятся тяжёлыми, как будто наполнились слезами, а живот ощущает пустоту, словно потеряв что-то драгоценное.

Каждая из этих эмоций уникальна и распознаваема по характерным ощущениям в теле, что позволяет лучше осознавать и понимать происходящие в психике процессы.

Вторая составляющая осознанности — это умение понимать, что происходит внутри тебя.

Борис учил меня осознавать не только свои чувства, мысли и действия, но и их причины. Что привело к той или иной мысли? На каком опыте она основывается? Какие внутренние кнопки сейчас нажали, что ты испытал эту эмоцию? Из каких убеждений, мыслей и чувств родился твой поступок?

Это было невероятно сложно, но очень интересно. Чтобы лучше понять себя, мы разбирали множество как йогических, так и психологических текстов.

Третья составляющая осознанности — это возможность управлять собой. Боря говорил, что если я смогу глубоко ощущать каждый внутренний процесс и пойму, как и почему он происходит, то это даст мне возможность управлять собой.

Боря утверждал, что осознанный человек обладает САМООБЛАДАНИЕМ. Под этим он подразумевал умение без усилий управлять собой и своими внутренними процессами. Он часто повторял, что человек, умеющий управлять собой, способен управлять и своей жизнью. Он говорил, что наше сознание — это капитан корабля.

У обычных людей этот капитан обычно пьян и некомпетентен; он просто существует номинально на судне. Корабль плывёт туда, куда его ведут течения жизни. Максимум, что делает капитан — это пытается избежать самых заметных рифов на своем пути из страха и инстинкта.

Обычный человек имеет лишь иллюзию управления своей жизнью. Но стоит ему захотеть что-то серьёзное изменить, как он сталкивается со своей полной беспомощностью.

Например, после очередного визита к врачу человек думает, что неплохо бы начать соблюдать диету, заниматься спортом и лучше заботиться о себе. Но как часто такие мысли доходят до полного исполнения намерения?

Жаловаться на недостаточный доход или на проблемы в отношениях с партнёром можно бесконечно! Можно обвинять всех вокруг в том, что ты не живёшь жизнью своей мечты. Когда ты не способен управлять кораблём своей жизни, остаётся только винить других. Так хотя бы проще пережить ощущение своей беспомощности.

Я понимал объяснения Бори и мне они нравились, но в глубине души считал себя осознанным человеком. Вокруг все эти пьяные капитаны, а я — другой.

Мои иллюзии развеялись, когда Боря дал первое задание на осознанность. Оно звучало довольно просто: мне нужно было осознанно проходить дверные проемы. По четным дням следовало переступать пороги левой ногой, а по нечетным — правой.

На самом деле, не имело значения, какой ногой и в какой день я прохожу, важнее было то, чтобы я попытался взять штурвал управления и хотя бы немного осознанно направлять себя в течение дня.

Однако, было в этой практике и ещё одно условие. При проходе через пороги я должен был почувствовать и расслабить своё тело, успокоить эмоции и мысли. Боря объяснил, что без этого аспекта практика превращается в простой трюк, которому можно обучить даже собаку.

Несмотря на кажущуюся простоту задания, уже в первый день я осознал, что не могу пройти осознанно больше десяти процентов дверных проемов.

Боря пояснил, что причина в том, что девяносто процентов времени я проводил в неосознанности. Он сказал, что если я смог достигнуть этих десяти процентов, это уже большое достижение — для большинства людей и десять процентов недостижаемы.

Практика с дверными проемами была лишь первым упражнением в развитии осознанности. По мере того как эта практика становилась привычной, Боря предлагал новые задания.

Например, он дал мне задание осознать, когда я произношу местоимение «я», когда сажусь или встаю и так далее. В итоге за три года я освоил около пятидесяти привычек, которые возвращали меня к осознанности в течение дня.

Однако, когда я оказался в лагере, от этих навыков не осталось и следа. Всё дело в том, что наша осознанность исчезает именно в стрессовых ситуациях. Катя говорила, что сознание похоже на улитку и черепаху: сталкиваясь с чем-то неприятным, оно сразу прячется в панцирь.

Это психологическая защита от страдания, которое повсюду в нашем мире. Нам может быть неприятно чувствовать своё тело или эмоции. Жизненные события или страхи перед ними могут вызывать дискомфорт. Иногда даже сложно быть собой или находиться рядом с другими людьми.

На Земле нет места, где человек мог бы избежать страдания. Однако человечество на протяжении эволюции нашло простое решение: можно просто потерять осознанность и жить, как во сне.

А тем, кому этого не хватает, всегда доступны способы отвлечься — выпить, уйти в азартные игры или найти другие пути, чтобы забыть о реальности и о себе.

Боря говорил, что для развития осознанности недостаточно простых упражнений. Когда я наработаю десятки привычек, позволяющих постоянно возвращаться к реальным ощущениям, мне предстоит проанализировать, что испугало мою улитку сознания. Чего она избегает? Что она не принимает в этом мире? Какие переживания кажутся ей нежелательными? После того как я определю причины, я должен буду устранить их с помощью специальных техник.

Ведение дневника помогает мне вспомнить то, что действительно важно. Я хочу записать здесь твёрдое намерение использовать любые жизненные условия для развития своей осознанности.

Работа в шахтах не должна стать исключением. Каждое действие можно превратить в медитацию. Одни и те же занятия могут как истощать нас, так и придавать силы.

Я помню, как когда-то терпеть не мог мыть посуду, особенно когда передо мной скапливалась большая её гора. Катя объяснила мне, что я чувствую усталость не от самой работы, а потому, что во время мытья постоянно борюсь сам с собой.

Она предложила попробовать мыть посуду как будто я делаю динамическую медитацию. То есть осознанно двигаясь и представляя, что, очищая каждую тарелку, я освобождаю от негативной кармы, болезней и страданий всех моих близких. Я начал представлять, что каждая тарелка — это мой дорогой человек, и тогда каждое движение стало выражать любовь и заботу. Теперь, заканчивая мытьё посуды, я ощущал душевный подъем и прилив энергии.

Я похвастался этим Катеньке, и она, как всегда, подколола меня: раз я получаю такое удовольствие от этого, то теперь всю посуду в доме мыть мне.

За эти три года я действительно многого добился в своём внутреннем развитии, но сейчас всё приходится вспоминать и осваивать заново. Ведение дневника в этом очень помогает.

На Востоке существует традиция, называемая Карма Йога. Слово «карма» переводится как «действие», а «йога» имеет множество значений — вольный перевод можно интерпретировать как «духовная практика». Карма Йога — это духовная практика, реализуемая через активную деятельность.

Суть этой традиции в том, чтобы посвятить любое своё действие Богу, выполнять свои обязанности как служение. Совершать их абсолютно безупречно и в то же время бескорыстно.

С сегодняшнего дня я обязуюсь осознанно выполнять любые, даже самые неприятные и тяжёлые обязанности лагеря, как бескорыстное служение на благо... пусть не Богу, но хотя бы своей души или Духа.

Пусть мой Дух станет свидетелем этой клятвы!

А пока стоит подумать и о своём теле. Завтра меня снова ждёт тяжёлый день, и сейчас нужно как можно лучше выспаться.

### Часть 3. Регенерация (Суббота)

До конца рабочей недели не происходило ничего особенного. Сложно было найти даже десяток отличий между разными днями.

Не было никакого общения, лишь однообразная, но питательная еда в столовой и истощающий, монотонный труд.

Уже на второй день работы я почувствовал, что ресурсы моего организма истощаются, и мне пришлось вспомнить практики восстановления.

Из всех методов запомнился самый простой и быстрый. Суть его заключается в том, чтобы представить своё сознание в теле в виде шарика света.

Необходимо почувствовать, где именно находится этот шарик. Для этого, медитируя и прислушиваясь к ощущениям в теле, нужно несколько раз произнести слово "Я". Примерно так: "Я", "Я", "Я", "Я здесь!", "Я", "Я здесь!". Обычно этот шарик находится в голове на уровне глаз, но иногда я обнаруживал его в других частях тела — в сердце, горле или даже на макушке.

После того как удаётся ощутить шар осознания, нужно от всего сердца предложить его энергию своему телу, словно это вкусное угощение. Если всё сделать правильно, в теле должен возникнуть отклик в виде приятных ощущений. Практику стоит продолжать до тех пор, пока не появится чувство, что тело напиталось и больше не хочет впитывать энергию.

Когда мне объясняли принцип работы этой практики, говорили, что наше сознание — это форма энергии. Полное покидание сознанием тела приводит к его смерти. Сознание, в некотором смысле, служит батареей для тела. Эта практика помогает сознанию передать большой заряд энергии телу, способствуя его восстановлению, исцелению и омоложению.

Благодаря этому методу мне удалось быстрее адаптироваться к тяжёлому физическому труду в шахтах.

Хотя у меня не было возможности общаться с другими заключёнными, я мог наблюдать за ними в процессе работы. И действительно, подтвердилось то, что я слышал раньше: многие пожилые узники просто светились силой и здоровьем. Возможно, причина кроется в постоянной физической нагрузке, но мне кажется, что в таком возрасте от неё больше вреда, чем пользы.

Я также заметил плавность и легкость движений стариков, а также их идеальную осанку.

Наблюдать за их работой было приятно. Я знаю, что смотреть, как работают другие, часто интересно, особенно когда сам в это время отдыхаешь. Но в этом случае было нечто другое.

Я заметил, что некоторые рабочие выполняли свои задачи без лишних движений. Это напоминало хореографический танец. Можно было бы объяснить их идеальный ритм и точность долгим опытом работы, но я никогда не видел, чтобы люди так работали в повседневной жизни.

Но, даже если они и являются истинными мастерами духа, у меня всё равно нет возможности учиться у них.

## Часть 4. Учение — Смерть. (Воскресение)

Сегодня мы не работали в шахтах, но выходным это назвать я не могу. По воскресеньям в лагере целый день проходят так называемые "образовательные занятия".

Как мне кажется, суть этих занятий — сплошное издевательство, однако они подаются как образовательно-воспитательная деятельность.

Директор тюрьмы сказал, что в шахтах мы заглаживаем долг перед родиной, но самое важное происходит именно на воскресных занятиях. Эти встречи должны создать из нас достойных граждан, которых не стыдно выпускать обратно в социум.

На деле же всё началось с гимна и воспевания всех благ Советского Союза. А сразу после этого нас пригласили в комнату с множеством портретов.

Я не видел никого из них ранее, но товарищ Штыркин представил нам каждого, перечисляя их преступления против человечества. Все эти люди на портретах были известными Духовными Мастерами настоящего и прошлого — людьми, которых почитают как святых во всем внешнем, по отношению к нашей стране и миру.

После этого нам предлагалось подойти к каждому из портретов и, не стесняясь цензуры, проговорить любое на наш взгляд достойное оскорбление этих великих людей. Затем каждый должен был смачно плюнуть в портрет. Нас сразу предупредили, что те, кто плюют меньше всех, останутся, чтобы вытирать портреты. Директор сказал, что портреты ещё пока нам нужны, а плевать на следующей неделе будет приятнее в чистые лица.

Одним из первых в очереди на осквернение портретов был человек с азиатскими чертами лица. Могу предположить, что он был бурятом, хотя я плохо разбираюсь в этнографии лиц.

Этот мужчина задержался у портрета Далай Ламы дольше, чем остальные.

— И чего это ты так уставился на образ врага народа нашего? — обратился к нему Штыркин.

Бурят отвечал быстро и прерывисто:

— Я это... начальник... Хочу запомнить лицо негодяя этого, чтобы потом ещё перед сном мысленно поплевать в него часик.

Закончив смотреть на портрет, бурят нежно улыбнулся и смачно харкнул в него.

Удивительно, что директор тюрьмы, по видимому, остался доволен этим ответом.

Я вспомнил о том, что в буддизме существует практика гуру-йоги. Для её выполнения монахи запоминают образ учителя и потом визуализируют его, начитывая мантры. Но вряд ли директор тюрьмы знал о такой практике.

Далее абсурдность этого уродливого цирка лишь нарастала...

Штыркин объявил, что теперь пришло время тем, кому он давал задание на прошлой неделе, поделиться с остальными своим подготовленным творчеством.

Творчество заключалось в том, что директор выдавал нескольким людям темы, по которым им необходимо было подготовить импровизированный доклад за одну неделю.

Заклученные должны были очернить выбранное Штыркиным духовное направление, религию или отдельные эзотерические аспекты.

Видимо, у директора это была самая любимая часть. Его вид выражал искренний интерес и нетерпение.

Я лично поражаюсь его выдержке. Всего в этот день выступало пять человек, и каждый из них приготовил примерно часовой доклад. Психологически это было настоящей пыткой, хотя в некоторых моментах даже было забавно.

Первым выступал тот мужчина, который долго рассматривал портрет Далай Ламы. Он представился как Айдар и рассказал, что был прельщен ложной индийской философией.

Во время своего доклада он логически обосновывал несостоятельность идеи кармы. Говорил, что эту концепцию придумали представители элитарной индийской буржуазии, чтобы сохранить несправедливый социальный строй.

По его словам, теория кармы оправдывала социальное неравенство и защищала верхушку власти. Люди задавались вопросом, почему они бедны, а у других есть гораздо больше, чем им нужно. Чтобы избежать раскулачивания, буржуазия объяснила им, что причина их страданий кроется в карме.

Согласно его словам, те, кто ведут себя хорошо в этой жизни, могут в следующей получить все, что желают, просто родившись с золотой ложкой во рту. Поэтому в настоящей жизни им нужно тихо и мирно служить олигархии, чтобы после смерти возродиться в её семьях.

И ни в коем случае нельзя допускать восстаний! Вдруг ты только что отстрадал свою прошлую жизнь, умер и родился в семье буржуа, а тут революция, и у тебя снова всё отнимают! Это же твоя заслуженная, выстраданная кровью и потом награда!

Я, пожалуй, запишу в дневнике только самые интересные мысли, чтобы в будущем суметь сочинить подобный бред ради своего собственного спасения.

Следующим выступал Дмитрий. Это был тучный мужчина с двойным подбородком, на верхнем из которых росла редкая монгольская борода, а сам он выглядел как европеец. На вид ему было немногим за сорок, а из-за очков смотрели карие, осознанные глаза.

Несмотря на то что Дмитрий не имел ничего общего с шаманизмом, ему для очернения досталась именно эта тема.

С ученым видом Дмитрий начал свою лекцию:

— Шаманизм возник из человеческого страха. Людям психологически невыносима идея о том, что мир хаотичен. Когда они не могут что-то контролировать, начинают ощущать ужас и панику.

Гораздо проще придумать себе духов и богов, которые посылают болезни, засуху или другие неприятности, чем просто принять, что дерьмо в жизни просто случается. Происходит совершенно случайно, не в наказание и не по другим причинам, касающимся нас лично.

Гораздо спокойнее думать, что у всего в мире есть свои незримые причины. Шаманизм возник как необходимость объяснить людям, за что они страдают.

Ведь если это происходит просто так, то это вдвойне обидно!

Я думаю, что однажды, после засухи или наводнения, народ был глубоко подавлен, испуган и растерян. И тут появился какой-нибудь шизофреник, который начал обвинять злых духов в проблемах племени.

Он сказал, что духи недовольны из-за... не знаю, из-за чего. Скорее всего, если шаман был мужиком, то винил каких-нибудь красивых и популярных женщин за то, что они прогневляли могущественные силы.

Ну и, конечно же, этот псих уверил всех, что только он, избранный, может общаться с духами. И он готов из милости к племени взять на себя такую непростую обязанность и стать посредником между племенем и могущественными силами.

Такими несложными действиями этот, наверняка, тщедушный человек в одно мгновение стал даже более могущественным, чем самый сильный и смелый вождь племени.

Он получил и лучшие блюда, которые передавали через него духам, и лучших женщин. А также почет и уважение.

Но любому обману рано или поздно приходит конец. Никакие могущественные силы не смогли защитить шаманизм России от полного уничтожения. Где были их духи? Почему не предупредили? Почему не защитили? Уничтожение шаманизма и есть самое хорошее доказательство ложности этих верований.

Дмитрий еще много говорил в подобном духе. Когда он закончил свое выступление, то поклонился и сел на место. Директор тюрьмы чуть не аплодировал ему.

Я никогда не встречал живых шаманов. Но из рассказов о них я убедился, что шаманы были ценны для общества. Они почитались за целительские навыки, мудрые советы и различную помощь своему племени.

Не думаю, что люди способны долго почитать того, кто реально не приносит никакой пользы другим.

Следующим докладчиком был Николай. Тощий, высокий и бритый налысо молодой человек лет тридцати. Он напомнил мне одуванчик, который уже отцвел. Кажется, что сквозняк в учебном зале пошатывал его.

Николай рассказывал про даосских мастеров. По его словам, эти товарищи обещали людям пилюли бессмертия, а сами травили их ртутью и свинцом.

Он упоминал про разные физические и психические упражнения, которые обещали в результате дать долголетие и просветление. Но при этом сами эти учителя редко доживали до восьмидесяти лет.

Про даосизм я почти ничего не знал. Но лекция была скучна и безжизненна, как и сам лектор. Я уже изнывал от многочасового сидения на месте. А день прошел еще только наполовину. Если бы не необходимость в отдыхе для тела, я с радостью бы убежал работать в шахту, лишь бы не смотреть на весь этот балаган.

Следующим выступающим был Руслан — крепкий мужчина лет тридцати пяти. Он был коротко стрижен и носил соразмерную бороду, которая густо занимала большую часть лица.

Руслан выступал с критикой мусульманства. Он говорил о том, что священники обманули верующих. Они пообещали им Рай после смерти. И это обман, потому что настоящим праведникам нечего делать в таком Раю.

- Что говорят нам священники? - Продолжал Руслан. - Когда мы умрем, то в Раю каждого из нас ждут семьдесят две девственницы и бесконечный пир блаженств. Какой праведник будет мечтать о бесконечном барделе и неумном обжорстве?

К тому же они говорят, что каждый новый день девушки, которых ты любил, снова будет становиться девственницами. А о женщинах кто-то вообще думал? Мало того, что толпой нужно обслуживать одного мужика, так и процесс дефлорации каждый раз - это не самое приятное занятие.

Руслан продолжал еще долго в таком духе.

Придумать большую пытку для моего мозга было сложно. Я не очень глубоко знаком с исламом, но уверен, что это чудесная традиция. И я слышал, что самая желанная награда для праведников - это непосредственное созерцание Аллаха. А истинная сущность даров непостижима людям до освобождения их духа из телесных оков.

Последним выступал Алексей Федорович. Это был пожилой человек на вид чуть старше семидесяти. Его черты лица напоминали еврея. На голове его была тонкая черная шапочка. Он имел лишний вес, но это явно было следствием его возраста. Его очки были настолько мощными, что, кажется, увеличивали глаза раз в сто. Судя по очкам, он был практически слепым. Тем не менее он без посторонней помощи ориентировался в окружающем пространстве.

Алексей Федорович признался на группу, что был увлечен поиском просветления. И эта химера и подвела его под трудовой лагерь.

Этот человек говорил медленно, спокойно и от всего сердца. После каждого предложения он оставлял паузу примерно в три секунды для того, чтобы слушающие могли прочувствовать его слова. Он был единственным, кого я слушал с невероятным вниманием.

И не смотря на то, что он выступал последним, а я к тому времени уже много часов мечтал, чтобы это все поскорее закончилось, как только он начал говорить, я ощутил желание слушать его хоть до завтрашнего утра.

Я не запомнил всех его слов. В них было что-то неуловимое. Когда он говорил, я понимал все без остатка, но как только он замолчал, то смысл его слов таял в уме как ночной сон после пробуждения.

Вот примерные его слова:

— Просветления нет...  
Нет и просветленных...  
Если человек считает, что он просветлен...  
То он просто дурачит себя и других...  
Если человек говорит о себе...  
То он не свободен от себя...  
Если он не свободен...  
То он не просветлен...  
Если человек говорит о своем просветлении...  
Значит, он не свободен от мнения других...  
Если он не свободен...  
То он не просветлен...  
Если человек желает исправить других...  
Ведя их к просветлению...  
Значит, он считает их хуже себя...  
Не видеть совершенства других...  
А себя превозносить...  
Может лишь тот, кто не свободен от суждений...  
А стало быть, он находится в неведении...  
Просветления нет...  
Просветленных нет...  
Если ты свободен, то не будешь тревожиться этим...  
Если ты свободен, то не будешь исправлять других...  
Если ты свободен, то ты свободен...  
Небо не кричит всем, что оно небо...  
Небо не пытается изменить землю...  
Небо просто есть...  
Небо просто...  
Небо...

После последнего выступления поднялся директор Штыркин.

— Ох, Алексей Федорович! — пафосно начал он свою речь. — Вам еще учиться и учиться твердой логической аргументации. Что это вообще такое было? Ну ладно уж, старый маразматик. Домашнее задание принимается.

«Цирк» закончился и директор раздал новые задания. Мне, как новичку, досталась тема про опровержение нетрадиционной медицины и всяческих целителей-шарлатанов.

Я попытался возразить, что ничего об этом не знаю, на что директор предложил мне поискать информацию в библиотеке. Это была явная издевка, потому что в тюремной библиотеке не может быть таких книг.

На этом наша попытка почти закончилась. Штыркин оставил Дмитрия отмывать портреты духовных Мастеров от наших харчков, а остальных отпустили готовиться ко сну.

### **Глава третья: Темная Сторона Шамбалы**

## Часть 1. Царство Морфея. (В тот же день)

Я нахожусь в «Шамбале» уже больше недели, но не записал за это время ни одного сна. Они просто перестали сниться. Думаю, сновидения пропали из-за того, что тело и психика сейчас адаптируются к невиданной ранее нагрузке.

Я слышал от ученых, что все видят сны, за исключением людей с врожденными или приобретенными травмами мозга. В том, что человек видит сны, можно убедиться, посмотрев на его глазные яблоки во время сна. Во время БДГ-фазы сна появляются яркие сновидения, и физически наши глаза начинают двигаться вслед за образами снов.

Для меня очень важно помнить сны, и на это есть много причин.

Ранее я проживал за одну ночь столько впечатлений, сколько сейчас проживаю за две недели жизни. Бывало даже, что благодаря большому количеству снов я просыпался и не понимал, где нахожусь и что мне нужно делать. Это как будто возвращаешься домой после двух недель путешествий и уже забываешь, что делал до этого. Кому что обещал, с кем о чем договаривался. Для остальных моих знакомых это было только вчера, а для меня уже полмесяца назад. Такая вот жизнь сновидящего: шестнадцать часов бодрствования, а потом две недели странствий за одну ночь. Это создавало неудобство, но оно того стоило!

Время во снах может течь быстрее, чем в жизни. Поэтому так и получается, что спишь восемь часов, а опыта получаешь несоразмерно больше.

Я еще в детстве осознал, что и мои родители, и я сам когда-нибудь умру. Это было неприятно, но я благодарен этому открытию. Когда прошли мой ужас, печаль и отрицание по поводу неминуемой смертности, я ощутил небывалую любовь к жизни.

Мне сейчас почти 25 лет, и для обычного человека это означает, что как минимум четверть песка из часов жизни уже успела безвозвратно утечь.

Но благодаря сновидениям за последние десять лет я прожил в четырнадцать раз больше опыта, чем люди, не развивающие память снов.

Если посчитать, то к этому моменту я прожил уже несколько полноценных жизней. Во снах действительно могут проходить полноценные жизни. Мне не хватает времени, чтобы реализовать все свои желания. Жизнь коротка, но сновидения дают мне и время, и безграничные возможности для того, чтобы воплощать любые мечты.

Сновидения позволили мне побыть музыкантом, играющим концерты с рок-группой. Я был и художником, пишушим картины маслом.

Однажды я прожил несколько дней за стилиста. Было интересно брать невзрачных на вид людей и помогать им создавать яркие, харизматичные и запоминающиеся образы. Я также был автогонщиком, участвовал в длительных экспедициях по дикой природе и опустился на дно Байкала в батискафе.

А однажды, после очередного разрыва с любовным партнером, мне было так плохо и одиноко, что я думал, что никогда не смогу быть в счастливых отношениях. И в ту же ночь мне приснился сон, где я прожил несколько дней в чудесном браке с стройной, нежной, заботливой и чувственной девушкой.

Каждое утро, просыпаясь, я ощущал, как становлюсь счастливым от осознания того, что она рядом и никуда не хочет уходить. Я знал, что она будет сражаться за меня, даже если я сам попытаюсь её прогнать. И я ценил её не меньше. Это было такое счастье, к которому я бессознательно стремился всю жизнь. Я, конечно, проснулся грустным от того, что все это было всего лишь сном. Но память о том, что я способен любить и быть любимым, никогда меня не оставит. А с ней и вера в такую любовь.

Во снах я не всегда был самим собой. Часто я был персонажем, совершенно отличающимся от себя бодрствующего.

За жизнь мне снилось много необычных снов. Случались сны, где я был ребенком, женщиной и даже животными. Такие сны иногда происходили без моего осознанного намерения.

Однажды я даже испытал то, что ощущает девушка во время занятий любовью. И это было приятнее, чем быть мужчиной. Тогда оргазм наполнил все мое тело сладостными ощущениями, которые постепенно нарастали, пока тело не начало извиваться от них в конвульсиях. Ух... даже сейчас вспомнил — и мурашки по телу.

Удалось мне пережить и опыт материнства. Я сделал это ненамеренно, но, тем не менее, сейчас могу сказать, что это было очень ценно. Такой любви, как у матери к своему ребенку, не знает, наверное, ни один мужчина. Мне кажется, мы просто не способны на такие переживания.

Я хочу записать все это в дневник, потому что в лагере я начал забывать о том, какие чудеса дарило мне Царство Морфея. Я чувствую, как адаптируюсь к новым условиям и постепенно восстанавливаюсь.

Сновидения дарят мне невероятное количество опыта, который я никогда бы не успел получить за одну жизнь! И самое интересное, что я, скорее всего, смогу применять полученный опыт из сновидений на практике.

Когда я в первый раз сел за руль автомобиля после своего сна про автогонки, я почувствовал, что все это уже мне знакомо. У меня с самого начала хорошо работала координация рук и внимания. Переключать сцепление, давить на газ, отслеживать обстановку вокруг по зеркалам оказалось привычным. Было ощущение, что я как будто всё это уже умел, но позабыл, и теперь быстро вспоминал заново.

Так же и с другими занятиями. Кажется, я быстро смог бы восстановить все эти полученные во сне навыки, если бы занялся ими снова.

Помимо дополнительного опыта жизни, сны — это еще и голос нашей души. Сновидения часто подобны письму из бессознательного на зашифрованном языке. Этот язык достаточно легко научиться разгадывать. И если научиться его понимать, то каждую ночь сны начнут сообщать нам важную информацию. Подсознание будет давать советы по жизни, предупреждать о возможных проблемах со здоровьем и иногда даже предсказывать будущее.

Но в последнее время я не помню никаких снов. Я ощущаю, будто очень важная часть моей жизни проходит мимо меня. Думаю, снова пришло время начать делать практики, которые позволят мне запоминать множество снов.

Для этого, во-первых, мне стоит создать намерение на запоминание. Мне кажется, наш мозг забывает сны потому, что мы считаем эту информацию не слишком важной. Твердое намерение запомнить сны повышает для нас важность снов, и тогда эту информацию уже не так просто стереть из нашей памяти.

Во-вторых, есть одна простая, но эффективная йогическая практика. Суть её в том, чтобы пять минут перед сном концентрировать внимание на точке в основании горла. Эта точка, кажется, называется яремная впадина. Нужно сосредоточиться на этой точке так, чтобы ярко ощущать её физически. Если не получается её почувствовать, то можно помочь себе легкими касаниями. Когда я жил дома, поначалу я использовал мягкую кисточку для рисования, чтобы нежно щекотать это место. Но сейчас мне это уже не требуется.

Чтобы эффект от практики был ещё сильнее, можно представлять, что ты вдыхаешь и выдыхаешь энергию в виде света через эту точку. Такая визуализация помогает лучше сосредоточиться на ощущениях. Но главное в этой практике — именно концентрация на физических ощущениях.

Практика даёт накопительный эффект, и обычно результаты заметны уже через несколько дней. Я намереваюсь уже завтра утром вспомнить и записать несколько снов.

## Часть 2. Инициация. (Понедельник)

Практики и намерение сработали. Я проснулся с яркими ощущениями от сна. Чтобы запомнить сновидения, лучше всего не двигаться после пробуждения до тех пор, пока не перекажешь в уме весь сон. Если сделать так, запоминать сны становится проще.

И чем больше я вспоминал свой сегодняшний сон, тем сильнее билось моё сердце.

Я помню, что практически сразу после засыпания услышал знакомый голос Алексея Фёдоровича. Того самого почти слепого старика, который так понравился мне на воскресной пытке разума.

Я ощущал, что лежу на своей постели и вот-вот полностью засну. Но спокойный голос старика пробудил меня. Я сразу узнал его голос, несмотря на дремотное состояние.

Я удивился ему. Во-первых, мы проживали в разных камерах. Во-вторых, в нашей тюрьме не было принято общаться между собой без серьезной причины. Но тут я явно слышал, как Алексей Фёдорович обращается ко мне.

— Молодой человек, прошу прощения, что нарушаю ваш сладкий сон после тяжелого рабочего дня. Не могли бы вы уделить мне несколько минут вашего сновидения?

Я не совсем понимал смысл его слов, так как был сонным, но был рад возможности пообщаться. Даже если за это и последует наказание. К тому же, наверняка есть очень важная причина, по которой Алексей Фёдорович пришёл ко мне. Это слишком рискованно, чтобы быть пустяком.

Я сел на кровать и открыл глаза, но ничего не увидел. Видимо, глаза отказывались просыпаться. Я несколько раз попытался открыть их с большим усилием, но ничего не получалось.

— Не нужно так напрягаться, — проговорил старик. — Вы окончательно проснётесь, и нам не удастся поговорить. Не пытайтесь открыть глаза. Попробуйте ощутить моё присутствие. Скажите, как бы я выглядел, если бы вы могли меня видеть?

Как только я задался этим вопросом, очертания Алексея Фёдоровича и нашей комнаты начали проявляться. И тут я понял, что происходит. Я сейчас сплю.

Это был осознанный сон. Сон, в котором я понимаю, что сплю и нахожусь, как говорится, в ясном уме и твердой памяти.

Это меня обрадовало! Я потер руки и ощупал себя, чтобы усилить яркость своих ощущений. А после этого уже полноценно осмотрелся вокруг.

Передо мной стоял Алексей Фёдорович. На вид он выглядел моложе — возможно, ему было лет сорок или пятьдесят. Он был укутан в уютный домашний халат из махровой ткани, а на ногах у него красовались мягкие тапочки.

Я бы тоже с удовольствием снял тюремную форму и одел что-то более приятное.

Вокруг нас была тюрьма. Те же помещения, но облагороженные и комфортные. Наверное, так могло бы преобразиться это место, если продать его для капитального дизайнерского ремонта под пятизвездочный отель.

Мне явно нравилось то, что я видел!

Алексей Фёдорович дал мне минуту, чтобы осмотреться и прийти в себя, а потом заговорил со мной своим спокойным и нежным голосом.

— Молодой человек, мы с вами уже немного знакомы. Я очень опечален тем обстоятельством, в котором это произошло. Но так же я и рад, что мы встретились. Сейчас вы находитесь на сновиденном уровне трудового лагеря. Это пространство создано нами для отдыха и искреннего общения. Тут вам нечего бояться, и вы можете быть самим собой, говорить, о чем захотите, и спрашивать, что захотите.

Если будет на то ваше желание, то это пространство будет доступно для вас каждую ночь. Я и другие наши товарищи будем искренне рады вашей компании.

Я ответил, что это честь и большая радость для меня. Будь вы даже плодом моей фантазии, я все равно безмерно рад!

На это старик улыбнулся и ответил:

— Я уверен, что быть плодом вашей фантазии — не самый худший из возможных сценариев Бытия, но, с вашего позволения, я бы хотел остаться плодом своего собственного сознания.

— Мы сейчас находимся в совместном осознанном сновидении, — продолжал он. — Это одна из достаточно сложных йогических практик, основанная на природной эмпатии людей. Каждый иногда может ощущать чувства другого человека и даже порой чувствовать его мысли.

Во время сна нашему мозгу не нужно обрабатывать сигналы от пяти органов чувств, и все его вычислительные мощности могут быть направлены на усиление способности этой эмпатии. Так, несмотря на то, что каждый из нас сейчас спит в своей кровати, мы продолжаем общаться между собой.

Наверное, можно было бы назвать это телепатией во сне. Но телепатия — это слишком мистический термин. Мне он не нравится. Люди считают, что телепатия — это очень сложно. Эмпатия же доступна всем. Мне больше нравится считать, что совместные сны возможны благодаря усиленной в тысячи раз эмпатии.

Алексей Фёдорович закончил объяснение и дал мне время задать свои вопросы, которых должно было появиться немало. Но я никак не мог собраться с мыслями. Я, подобно пьяному человеку, совершенно не мог ясно думать.

Я пожаловался на это Алексею Фёдоровичу, и он посоветовал мне посчитать в уме от ста до нуля с интервалом в любую цифру. Например, с интервалом в восемь. Поначалу это казалось невозможным. Я потратил много усилий, чтобы вспомнить, что после ста будет девяносто два.

Но потом счёт стал даваться всё проще и проще. Дойдя до конца этого упражнения, я обрел полную ясность мыслей.

Я обратился к старцу:

— Почему вы только сейчас пришли познакомиться со мной? Я уже более недели нахожусь здесь и отчаялся в том, что у меня будет возможность встретиться с местными Мастерами.

Алексей Фёдорович ответил:

— Мы наблюдали за вами с первого дня. Вначале вы выглядели растерянно и подавленно. Но постепенно нам удалось разглядеть в вас попытки превращать всё, что вы делаете, в практику осознанности. Когда осознанность присутствует во время работы человека, это всегда видно. На вашем фоне многие другие казались подобными прозрачным призракам. У вас же ощущалась некоторая внутренняя плотность. Эта плотность необходима для того, чтобы общаться во время совместных осознанных сновидений. Без нее вам бы не удалось удержаться в таком сне более нескольких секунд.

Я должен признаться, что это у нас с вами не первая встреча. До сегодняшней ночи у вас была серия снов, во время которых мы испытывали вас. Вы не помните этих снов. И не должны. Это делается специально. Если человек не проходит инициацию, то и не запомнит своего провала и нашу небольшую сновиденную тайну.

К сожалению, не все, кто попадает в лагерь, способны осознанно существовать на сновиденном уровне.

Но даже если бы мы могли открыть доступ к сновиденному храму всем, кто находится в тюрьме, это было бы небезопасно. Кто-то из проникнувших сюда рано или поздно начал бы хвастаться и выдал бы нас. А это могло бы погубить всех.

### Часть 3. Настоящая Шамбала (В тот же день)

Алексей Фёдорович предложил мне небольшую экскурсию по общему сновиденному пространству, которое я назвал для себя Шамбалой.

Шамбала представляла из себя точную копию лагеря по планировке, но каждое помещение было полностью изменено в интерьере. В моей камере был только один небольшой диванчик, который находился в том же месте, где стояла моя кушетка в тюрьме. Диван был очень мягким и удобным, а его черная обивка, казалось, была из велюра. Остальные нары просто исчезли из камер, хотя это место язык уже не поворачивался называть камерой.

Мебели было по минимуму, и вся обстановка в комнате создавала ощущение простора и легкости. Стены были отделаны деревом и покрашены в бежевый оттенок, а приглушенный теплый свет исходил из небольших ламп, стоящих на симметрично расставленных тумбочках возле стен.

В комнате стояло одно кожаное кресло, а перед ним находился стол. В стену был встроен шкаф с разными напитками и закусками.

Алексей Фёдорович сказал, что всё в этой комнате служит для того, чтобы эмоционально отдыхать, пока наше тело восстанавливается во сне.

Самым поразительным оказалось то, что в этой комнате было огромное панорамное окно. У окна стоял стул, чтобы любоваться видом.

Я раздвинул шторы и увидел ночное море.

Мне пояснили, что я могу выбрать любой вид, который захочу, и ночное море — это просто первая мысль, пришедшая мне в голову.

Не самая глупая, конечно, мысль. В свете полной луны и множества звёзд море выглядело прекрасно.

В помещении был даже запах благовоний. Кажется, пахло сандалом. Алексей Фёдорович сказал, что для того, чтобы удерживаться в этом пространстве, полезно ощущать его максимально внимательно всеми органами чувств. Поэтому даже вкусы и запахи будут помогать нам.

Мой проводник не торопил меня и позволял внимательно осмотреться. Когда же я закончил с нашей камерой, он повёл меня дальше.

Следующим помещением был склад. В реальности там просто настоящий завал. Проходя мимо, я пару раз краем глаза замечал, как в это помещение заходили работники тюрьмы. В сновиденном пространстве Шамбалы тут находилась настоящая сокровищница! Конечно, тут не было золота и бриллиантов, но было то, чему я обрадовался в тысячу раз больше!

Вместо склада располагалась настоящая библиотека! Тысячи прекрасных книг!

Алексей Фёдорович пояснил, что я вижу собрание общих прочитанных книг. Я не понял, что он имеет в виду, и он объяснил: все эти книги существуют как воспоминание тех, кто их прочитал. У каждого из посещающих Шамбалу есть свой стеллаж.

Старец предложил посмотреть на один из стеллажей. На нём располагались все знакомые мне книги. Некоторые из них выглядели плотными, а некоторые были полупрозрачными.

Мастер пояснил мне, что полупрозрачные книги — это те, которые я читал очень давно, и моя память не может достоверно и полностью восстановить весь текст.

— В сновидении нам доступны большие ресурсы памяти, чем в бодрствовании, — пояснил он. — Но и у этой памяти есть свои пределы. Существуют методы, которые позволяют восстановить целостность книги, но эти методы обычно применяются только к очень ценным экземплярам.

Я открыл одну из книг и пробежался по тексту глазами. Всё было так, как я это припоминаю. Мне понравилось, как страницы выглядели в приглушённом свете канделябров, освещающих это помещение. Казалось, что буквы в книге имеют своё внутреннее свечение, поэтому на них было очень легко сосредоточивать внимание, независимо от освещения.

Потом я подошёл к другому стеллажу и взял незнакомую для меня книгу. Название книги было не на русском: Paracelsus: Von dem Bad Pfeffers in Oberschwytz gelegen - 1535.

Алексей Фёдорович пояснил, что если человек читал книгу на иностранном языке, то такой она тут и появляется. Благо, что тут есть и учебники. А благодаря тому, что время в этом пространстве идёт гораздо медленнее, чем в бодрствовании, я могу выучить столько языков, сколько захочу.

На самом деле книг и на русском языке имелось достаточно много. Перспектива успеть за ночь прочитать сразу несколько книг восхищала меня! Да и выучить языки было бы полезно.

Библиотека показалась приятным местом. В ней находилось десяток мягких кресел, рядом с каждым из которых стояли читальные столики из красного дерева. Стеллажи тоже были из этого материала. На стенах висело множество портретов, включая тот самый портрет Далай Ламы, который я видел в это воскресенье.

Мастер пояснил, что Айдар как раз пытался внимательно рассмотреть этот портрет, чтобы он появился у нас здесь. Портрет Далай Ламы Штыркин приобрел только недавно, и Айдар тут же захотел перенести его в нашу библиотеку.

— Айдар тоже здесь? — поинтересовался я. Алексей Фёдорович ответил, что из тех, кто выступал в воскресенье, только мы трое имеем доступ к пространству Шамбалы. Остальные выступающие не прошли сновиденные испытания в своё время.

Я признался Мастеру, что сгораю от любопытства и желания узнать, в чем, собственно, заключалась суть наших испытаний. Но Алексей Фёдорович ответил, что это должно остаться тайной. Иначе к испытаниям заранее смогут подготовиться те, кому не место в нашем обществе. Мастер лишь намекнул, что суть состоит в том, чтобы проверить, насколько развиты у человека инстинктивные духовные качества, такие как преданность, самопожертвование,

сострадание и тому подобное. Человек в неосознанном сне реагирует очень правдиво на любые ситуации, и через это легко понять, кто он и чего стоит.

Покинув библиотеку, мы продолжили экскурсию. Я обратил внимание, что каждая из других камер обустроена в подобном же стиле, что и моя. Они выглядели светлыми и просторными, но у каждой отличался цвет стен и интерьера. Алексей Фёдорович пояснил, что это сделано для того, чтобы было проще найти свою комнату. Если кто-то спросит, где ты проживаешь, ты сможешь ответить, что живешь в бежевой комнате, и тебя сразу поймут.

Далее мы быстро заглянули в столовую, которая на сновиденном уровне представляла роскошный ресторан. Перед входом нас встречал официант. Он предложил нам войти и спросил, хотим ли мы отведать сегодняшнее блюдо дня или заказать что-то особенное. Алексей Фёдорович спросил меня, не хочу ли я порадовать себя чем-то вкусным, но я отказался. Я сказал, что обязательно хочу попробовать что-то, но только в следующий раз.

Сейчас мне не терпелось полностью осмотреться и познакомиться со всеми местными Мастерами. Алексей Фёдорович всё-таки попросил меня увидеться с поваром и пожать ему руку. Мастер пояснил, что вся обслуга в этом ресторане является частью сновидения. Он назвал их фантомами и объяснил, что у них ограниченные функции. Они не являются полноценными людьми, а скорее напоминают функциональные декорации этого места. И мой контакт с повором будет полезен для пополнения базы блюд.

В ресторане было множество столиков разного размера. Каждый из них был украшен белоснежной скатертью, на которой стояли вазы с красными розами. Весь стиль ресторана следовал традициям Италии.

В ресторане звучала музыка, и, присмотревшись, я увидел живых музыкантов. На небольшом подиуме сидел пианист за красивым роялем и аккомпанировал высокому и худому скрипачу во фраке. Кажется, они играли что-то из Верди. Я могу ошибаться, но, возможно, это было произведение под названием *La Donna*.

Мы прошли на кухню, и там нас встретил повар — высокий, крепкий, красивый итальянец. Он приветствовал нас и пожал мне руку.

— *Accidenti!* — воскликнул он. — Я узнал от вас столько новых рецептов! Я весь в нетерпении перед тем, как попробую приготовить их! Спасибо вам, что научили меня!

Алексей Фёдорович подтвердил мои предположения, что подобное рукопожатие передало фантомному шеф-повару все мои скромные кулинарные знания и предпочтения. Теперь они дополняют и без того немалое меню этого ресторана.

Мы не стали задерживаться в этом приятном месте и пошли дальше. Следующей нашей остановкой стала медпункт.

В Шамбале его обстановка почти не изменилась, за исключением того, что посреди этой небольшой комнаты теперь находился огромный светящийся шар. Он поднимался до потолка и занимал практически всю комнату. От этого шара по комнате расходились волны энергии, на которые моё тело отреагировало приятными мурашками.

Алексей Фёдорович пояснил, что этот шар — подарок нам от тибетских монахов, охраняющих нашу тюрьму. Он рекомендовал мне пройти в центр шара, чтобы полностью исцелиться и восстановить ресурсы своего организма.

Я очень хотел бы это сделать, но новость о том, что нас охраняют тибетские монахи, ввела меня в крайнее недоумение. Я поинтересовался, откуда они взялись и от кого нас охраняют?

Мастер рассказал, что они были переданы СССР председателем Коммунистического Тибета. Эти монахи в медитации создают защитное поле вокруг нашего трудового лагеря для того, чтобы никто на сновиденном уровне не смог проникнуть к нам или выйти наружу. Монахи не являются друзьями и не врагами нам. Они вынуждены играть по навязанным им правилам. На самом деле, их можно считать сновиденными надзирателями. Они понимают, что сильно ограничивают нас, и, чтобы хотя бы немного компенсировать это, предложили создать для нас этот шар регенерации.

Эту информацию требовалось обдумать.

Я, наверное, выглядел очень растерянно, так что Мастер положил мне руку на плечо и посоветовал пока не беспокоиться об этом. Он настоял на том, чтобы я прошёл в центр шара хотя бы на пять минут.

Войдя в шар, я ощутил, что всё моё тело начало вибрировать. Вибрации начинались глубоко из центра груди. Словно бы там, в центре, примерно между сосками, находился бездонный колодец. Энергия шара, мгновенно заполнив моё тело, начала заполнять и этот колодец. Кажется, дойдя до его глубин, она наткнулась на неведомую мне силу и пробудила её. Я почувствовал, что эта сила, подобно вулкану, просыпается и поднимается наружу. Возникло ощущение, что внутри моего тела оживают пересохшие огненные реки. Они были подобны сети сосудов и вен, но по ним текла не кровь, а мощная жизненная сила.

Когда я вышел из шара, Алексей Фёдорович пояснил, что пробудившаяся энергия была связана с Атомным Телом внутри меня. Он рассказал, что Атомное Тело — это одно из самых глубоких тонких энергетических тел человека. Атомное Тело служит маяком и батареей для физического тела

Мастер пояснил, что наше физическое тело имеет определённый шаблон, по которому оно растёт и развивается. Этот шаблон и есть Атомное тело. Мастер называл его Атомным, потому что оно представляет собой последнюю из наших тонких структур. Подобно последней маленькой матрёшке, она уже не делится на более мелкие. Слово "атом" и переводится как "неделимый". К тому же Атомное тело является не только шаблоном, но и несёт в себе мощный заряд энергии, который используется клетками для обновления.

Мастер рассказал, что с взрослением человек всё больше теряет связь со своим Атомным телом. Из-за этого клетки начинают обновляться с ошибками. Тело как бы воспроизводит их по памяти, а не по шаблону, как раньше. Это, как раз, приводит к процессу деградации клеток и старению организма. Работа с Атомным телом — это забытая тибетская практика, позволяющая поддерживать молодость и даже омолаживать организм.

Я не мог не поинтересоваться у Алексея Фёдоровича, почему же он остаётся полуслепым стариком в жизни? Почему он сам не омолодится?

На что Мастер ответил, что это было бы очень заметно для всех окружающих. И тогда наша тайна была бы раскрыта.

Я чувствовал себя просто невероятно. Огонь тек по моим венам. Каждая клеточка тела была в экстазе от этого ощущения.

Мне не хотелось покидать шар в медпункте, но Алексей Фёдорович предложил всё-таки продолжить знакомство с Шамбалой.

Нам оставался ещё актёрский зал. Пройдя туда, я увидел нескольких людей. Едва только войдя в комнату, я ощутил невиданную ранее атмосферу силы и покоя.

## Глава четвертая: Собрание Махатм.

### Часть 1. Ключ (В тот же день)

Алексей Фёдорович назвал актовый зал храмом. Он действительно напоминал католические готические соборы. Сложно понять, почему именно этот интерьер был выбран. Возможно, он ассоциировался у создателей с масонскими собраниями. А, может быть, просто стремление получить уникальное освещение благодаря разноцветным мозаичным окнам сыграло свою роль. Окна и освещение бросались в глаза в первую очередь. Я не стал долго изучать сюжеты гравюр на стеклах, но на первый взгляд отметил, что их символика ближе к алхимическим гравюрам, чем к католицизму.

Как полагается любому настоящему готическому храму, тут находился и огромный орган, занимающий всю стену. Его трубы уходили куда-то в высокий потолок.

Уверен, что на нём иногда играют. Давно хотелось послушать органную музыку. В Ленинграде иногда проходили органные концерты, но посетить их не удавалось.

На стенах храма было множество картин. Часть из них представляли собой иконы, но на этом всё не заканчивалось.

Изображений под рамками оказалось множество. Одна серия картин изображала строения энергетических тел человека: его каналы, чакры и другие важные точки. Эти картины подписали как «Большой атлас тибетской медицины». Также присутствовали гравюры, мне совершенно неизвестные. Возможно, они принадлежали индейцам, а может, даже относились ко времени Атлантиды. Кто знает, откуда они сюда попали.

В помещении, разместившись на лавках, собрались всего семеро человек. Если честно, я ожидал увидеть гораздо больше. Алексей Фёдорович пояснил, что сейчас я вижу тех, кто отвечает за работу в этом пространстве. Существуют ещё несколько людей, подобных мне, которые посещают Шамбалу, но мне не следует с ними знакомиться. Я не могу ни получить от них пользы, ни передать её им. А знакомство ради знакомства — это лишь праздные и пустые риски.

Я узнал большинство присутствующих. Я видел их во время работ на шахте, но никогда бы не распознал в них Мастеров. Они не входили в число тех, кого я отмечал за слаженность и плавность работы. Видимо, эти Мастера настолько безупречны, что даже в обычной жизни не выдают себя.

Алексей Фёдорович представил меня кругу собрания. Затем он начал знакомить меня с ними, начиная с Айдара.

— Вы, молодой человек, уже знакомы с Айдаром.

Айдар оказался невысоким азиатским мужчиной лет тридцати пяти. На его худом лице ярко выступали монгольские скулы, а губы были тонкими и бледными.

При первой встрече я не заметил его глаз. Скорее всего, потому что, обращаясь к нам, он скромно смотрел вниз. Однако сейчас в пространстве Шамбалы его глаза сияли изумрудным огнём. Взгляд Айдар был прямым, открытым и сочувственным.

Он сказал, что ему жаль, что мы познакомились при таких обстоятельствах в воскресенье.

Его голос звучал нежно, но громко и твердо.

Я пытался представить, в какой ситуации этот мужчина выглядел бы органично. Наверное, такие манеры подошли бы воину, который после битвы осматривает раненых товарищей, сражавшихся рядом с ним плечом к плечу. Его сочувствие и любовь особенно контрастировали с внушительной внутренней силой.

Создавалось ощущение, что он абсолютно бесстрашен. Видимо, перед директором Айдар талантливо отыгрывал роль мягкого и стеснительного человека.

Он одевался в светлые просторные одежды, которые отдалённо напоминали монашеские одеяния индийских йогов, но при этом имели современный стиль. В такой одежде вполне можно было бы гулять по центру Ленинграда, и прохожие, скорее всего, решили бы, что это высокая мода.

По словам Алексея Фёдоровича, Айдар обладал самым большим и любящим сердцем, с которым ему доводилось встречаться. Айдар практиковал Бхакти Йогу — путь достижения пробуждения через безмерную любовь.

Следующим мне представили Дмитрия.

Это оказался высокий и худой человек лет двадцати пяти. Его синие глаза выражали лёгкую, весёлую безуминку.

Такой взгляд подошёл бы юродивому шуту, высмеивающему пороки любого при царском дворе.

## **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.