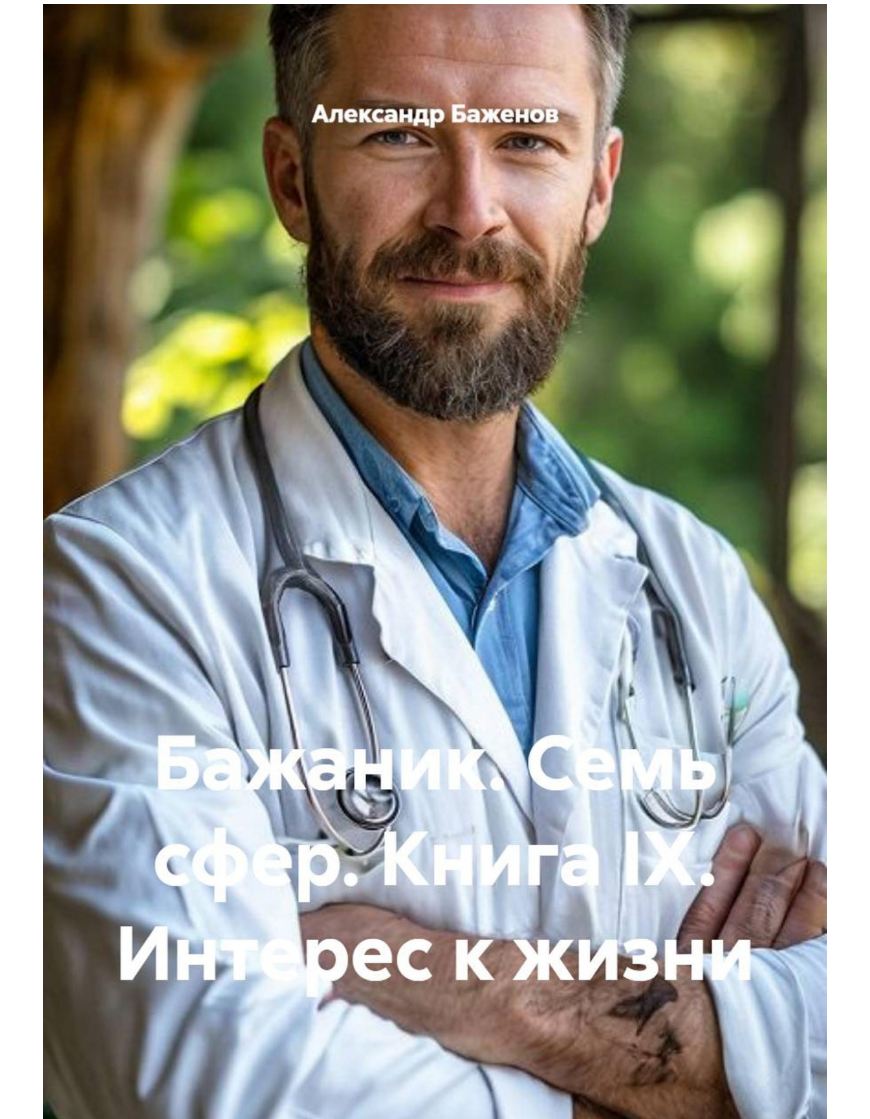


A portrait of a middle-aged man with a beard and mustache, wearing a white lab coat over a blue shirt. A stethoscope is draped around his neck. He has his arms crossed and is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a blurred outdoor setting with green foliage.

Александр Баженов

**Бажаник. Семь
сфер. Книга IX.
Интерес к жизни**

Александр Баженов

Бажаник. Семь сфер.

Книга IX. Интерес к жизни

<https://litres.ru/74121114>

SelfPub; 2026

Аннотация

Молодой фельдшер из Ольховки продолжает исцелять людей на стыке доказательной медицины и эзотерики. В этой книге он разрабатывает программу долголетия для пожилых пациентов, объединяющую двигательную активность, дыхательные практики, аутогенную тренировку, здоровое питание и психологическую поддержку. Артём подключает к лечению областных специалистов — эндокринолога, аллерголога, кардиолога, — и начинает использовать ИИ-помощника для составления индивидуальных рекомендаций. Его пациентами становятся люди с сахарным диабетом, ожирением, полинозом, паническими атаками, мигренью, экземой, бессонницей, соматоформными расстройствами. Каждого он лечит комплексно: таблетки плюс активация чакр, диета плюс визуализация, телемедицина плюс энергетический шар. Цитаты Гиппократ, Эйнштейна, Франкла, Юнга, Кюблер-Росс переплетаются с лирическими отступлениями о любви как

главном лекарстве. Здоровье начинается с жажды жизни и каждый может эту жажду в себе пробудить.

Содержание

Оглавление девятой книги	5
Глава 1. Программа долголетия	12
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Бажаник. Семь сфер.

Книга IX. Интерес к жизни

Оглавление девятой книги

Глава 1. Программа долголетия

Весна в Ольховке. Артём разрабатывает Программу долголетия — систему рекомендаций для пожилых людей. Первый пациент — дед Егор, пчеловод, который начинает новую жизнь с гармошкой и танцами. Письмо из райцентра о проверке фельдшерского пункта. Артём и Алиса готовятся защищать свои методы. Создание памятки-программы для повседневного использования.

«Старость — это не болезнь, это этап жизни». Цицерон «Путь в тысячу ли начинается с первого шага». Лао-Цзы «Движение — это жизнь». Аристотель «Пусть пища будет твоим лекарством». Гиппократ

Ключевые сцены: Артём составляет программу. Дед Егор учится ходить, дышать, танцевать. Письмо о проверке создаёт напряжение.

Глава 2. Энергия радости

Возвращение пациентов с хорошими новостями: Николай помирился с женой, Марина отрастила волосы. Артём и Алиса наслаждаются весной и обществом друг друга. Уроки радости для пожилой учительницы Зинаиды Петровны: возраст — не приговор, мозгу нужна нагрузка. Алиса делится своей философией счастья как выбора. Подготовка к проверке.

«Счастье — это не дар богов, а результат наших усилий». Демокрит «Радость — это ровный свет, который горит в душе». Пауль Тиллих «Счастье — это не станция, а способ путешествовать». Маргарет Ли Ранбек «Благодарность — это мощнейший терапевтический инструмент». Роберт Эммонс

Ключевые сцены: Николай и Марина возвращаются с благодарностью. Зинаида Петровна находит новый смысл. Алиса говорит о выборе радости.

Глава 3. Уроки доверия

Новые пациенты: Алексей с больной спиной (непосильная ноша), Ольга с послеродовой депрессией (потеря творчества), подросток Дима с анорексией (непринятие себя).

Каждый случай — урок доверия к себе и миру. Арт-терапия как путь к исцелению. Артём сталкивается с первыми сомнениями в своих методах. Алиса помогает ему через искусство.

«Спина болит у тех, кто несёт непосильную ношу». Джон Сарно«Депрессия — это замороженная душа». Алис Миллер«Творчество исцеляет». Карл Юнг «Никто не может выпить море». Древняя восточная мудрость

Ключевые сцены: Алексей учится просить о помощи. Ольга возвращается к цветам. Дима берёт в руки карандаш.

Глава 4. Свет в сосуде

Эзотерическая практика: Галина Ивановна с некротической привязкой к умершей сестре, Виктор с бессонницей и йога-нидра, Ирина с паническими атаками после аборта, Борис с подагрой и подавленным гневом. Работа с привязками, горем, виной, обидой. Артём видит, что самая тяжёлая ноша — непрожитые чувства.

«Смерть — это переход в новую форму». Элизабет Кюблер-Росс«Слёзы — это вода, которая смывает грязь с души». Альфред Теннисон«Гнев — это кислота, которая разъедает сосуд». Марк Твен«Отпустить — не значит забыть». Джоан Дидьон

Ключевые сцены: Освобождение от некротической привязки. Йога-нидра для бессонницы. Проживание горя

после аборта. Письмо, которое сжигает гнев.

Глава 5. Пробуждение

Яркие пациенты: полковник Павел Андреевич с экземой и обидой на отставку, Вера с мигренью и невысказанностью, супруги Андрей и Елена с охлаждением чувств. Возвращение деда Егора — теперь он здоров и играет на гармошке. Радуга над Ольховкой как знак правильного пути. Артём понимает: исцеление начинается с пробуждения души.

«Кожа — это зеркало души». Роберто Симона «Любовь — это не чувство, а действие». Эрих Фромм «Искусство — это гигиена души». Артём «Вера в человека — это половина исцеления». Алиса

Ключевые сцены: Павел Андреевич начинает рисовать. Вера говорит правду мужу. Супруги восстанавливают связь. Дед Егор танцует. Радуга над деревней.

Глава 6. Цифровой мост

Подключение интернета и телемедицины. Лечение сахарного диабета второго типа у Людмилы с консультацией эндокринолога, ожирения у Сергея с музыкотерапией, полиноза у Натальи с работой над детской травмой. Соединение науки и эзотерики. Артём понимает: технологии — не

враг души, а крылья.

«Технологии — это продолжение человеческой руки». Льюис Мамфорд «Аллергия — это язык тела». Рюдигер Дальке «Диабет — это образ жизни». Эллиот Джослин «Музыка — это лекарство для души». Платон

Ключевые сцены: Установка спутниковой тарелки. Телемедицинские консультации. Работа с Манипурой для Людмилы. Сергей берёт в руки гитару. Наталья исцеляет детскую травму.

Глава 7. Искусственный помощник

Внедрение ИИ-помощника «Гиппократ-Ассистент». Обучение пациентов использованию программы для самоконтроля. Лечение широкого спектра психосоматических симптомов у Татьяны (соматоформное расстройство), бессонницы у Петра, работа с Сахасрарой. Артём понимает: разум машины считает, разум человека — страдает. Вместе они могут то, что не могут порознь.

«Машина должна работать, человек — думать». Блез Паскаль «Искусственный интеллект — это инструмент». Рэй Курцвейл «Технологии без этики — это катастрофа». Карл фон Вайцеккер «Сон — это лучшая молитва». Гомер/Шекспир

Ключевые сцены: Установка ИИ-помощника. Татьяна учится выражать гнев через дневник эмоций. Пётр восста-

навливает связь с Сахасрарой. Картина Алисы «ИИ и свет».

Глава 8. Искусство быть собой

Апрель в Ольховке. Последний день перед приездом комиссии. Артём проводит ритуал с семью камнями (рубин, сердолик, топаз, изумруд, аквамарин, сапфир, аметист), семью колокольчиками и свечами. Коллективный ритуал настройки на долгую счастливую жизнь. Приезд комиссии. Ученики выступают перед комиссией, рассказывают свои истории. Комиссия впечатлена результатами. Школа спасена. Артём и Алиса сидят на крыльце — будущее открыто.

«Символ — это видимый знак невидимой реальности». Карл Густав Юнг «Минералы — это мост между неживой и живой природой». Владимир Вернадский «Ритуал — это создание общности». Виктор Тёрнер

Предисловие

Обращение к читателю. О том, что эта книга — не о битвах с демонами, а о битве внутри каждого. О жажде жизни как главной силе. О том, как найти смысл в повседневности. О соединении технологий и души. Напутствие: «Верь в себя» и «Не бойся боли».

«Самого главного глазами не увидишь — зорко одно лишь сердце». Антуан де Сент-Экзюпери «Жизнь — это то, что ты выбираешь». Виктор Франкл «Старость — это не болезнь».

Послесловие

О жажде жизни. О возрасте и мудрости. О здоровье и ответственности. О технологиях и душе. О любви как единственном лекарстве без побочных эффектов. О свете, который не гаснет. Напутствие читателю: «Живите. Любите. Светите».

Словарик

Имена и названия (Артём, Алиса, пациенты, союзники). Термины здоровья, долголетия и психосоматики (Программа долголетия, скрытая депрессия, аутогенная тренировка, телемедицина, ИИ-помощник). Заболевания, упоминаемые в книге (диабет, ожирение, полиноз, экзема, мигрень и др.). Эзотерические термины (семь сфер, аура, прана, квадратное дыхание). Цитируемые великие (Гиппократ, Цицерон, Франкл, Швейцер, Юнг, Фромм и др.). Уникальные выражения и метафоры (жажда жизни, свет внутри тебя, тихая радость, душа как глиняный кувшин). Завершающее слово.

Глава 1. Программа долголетия

Мартовское солнце растопило снег, и Ольховка пробудилась от зимней спячки. С крыш капало, на дорогах хлюпала талая вода, а из-под прошлогодней листвы пробивались первые подснежники — белые, хрупкие, но упрямые. Алиса ходила по саду и рисовала их, стоя по колено в мокрой траве, а я смотрел на неё из окна фельдшерского пункта и думал о том, что весна — лучшее время для новых начинаний.

За прошедшие месяцы наша работа в Ольховке переросла во что-то большее, чем просто фельдшерский приём. Ко мне приходили пациенты не только с болезнями, но и с вопросами: как жить дальше? Как сохранить здоровье? Как не бояться старости? Я понял, что лечить болезнь — лишь половина дела. Вторая половина — научить человека жить так, чтобы болезнь не возвращалась. А для этого нужна система.

«Человек — это не просто тело, — говорила бабушка. — Это ещё и душа. И лечить нужно и то, и другое. Иначе болезнь вернётся».

Я сидел за столом в фельдшерском пункте, разложив перед собой стопку исписанных листов. На них были заметки — мои собственные, бабушкины, выписки из книг, которые я читал в Шамбале и Набха-локе. Я пытался собрать всё воедино — в систему, которую можно дать в руки пациенту. Особенно пожилому. Особенно одинокому. Особенно тому,

кто потерял смысл.

«Старость — это не болезнь, — писал римский философ и оратор Марк Туллий Цицерон в трактате «О старости». — Это этап жизни, который может быть плодотворным, если человек сохраняет интерес к миру и жажду знаний». Цицерону было шестьдесят два, когда он писал этот трактат. Он считал, что старость — лучшее время для философии, садоводства и общения с молодыми.

Я смотрел на свои записи и думал о том, что современная медицина, при всех её достижениях, часто забывает об этом. Она лечит болезни, но не учит жить. Она назначает таблетки, но не помогает найти смысл. Она продлевает жизнь, но не делает её более качественной.

«Профилактика — это фундамент, на котором стоит здание здоровья, — писал кардиолог Бернард Лаун, лауреат Нобелевской премии мира. — Можно бесконечно латать стены и менять крышу. Но если фундамент треснул — здание рухнет».

Сегодня у меня был особенный день. Я решил собрать всё, что знал о здоровом образе жизни, в единую программу. Программу, которую можно дать в руки пациенту и сказать: «Вот. Делай это. И тебе станет легче».

Но не всё шло гладко. Утром пришло письмо из райцентра. Местное начальство решило провести проверку фельдшерского пункта. «В связи с многочисленными жалобами на нестандартные методы лечения».

Я усмехнулся. Жалобы, надо полагать, от тех, кто никогда не был у меня на приёме, но слышал, что я «заговариваю болезни». Я показал письмо Алисе, когда она вернулась с прогулки, и она, прищурившись, сказала:

— Они не имеют права закрывать пункт. У нас всё по закону. Ты — фельдшер. Ты имеешь лицензию. Методы — это просто рекомендации. Никаких запрещённых препаратов. Никаких магических ритуалов.

— Я знаю. Но они могут устроить проблемы. Бумажные. Бюрократические. Это выматывает.

— Мы справимся. Как всегда.

«Врач — это факел, который освещает путь, — говорил мой преподаватель Иван Петрович. — Но идти по этому пути пациент должен сам». Иван Петрович учил меня в медицинском колледже. Он был старым, уставшим, но до сих пор верил в то, что медицина — это призвание. Я вспомнил его слова и улыбнулся. Если бы он знал, что его ученик теперь «заговаривает болезни» в сельском фельдшерском пункте, он бы, наверное, удивился. Но я знал: он бы понял. Потому что он тоже лечил не только тело.

Первым пациентом, который опробовал Программу долголетия, стал мой старый знакомый — дед Егор, местный пчеловод.

Ему было семьдесят восемь, он жил один, держал пасеку и до сих пор сам таскал ульи, хотя спина уже не гнулась, а ноги подкашивались. Он пришёл ко мне с жалобой на бес-

сонницу и боли в суставах, но я знал: настоящая причина глубже. Одиночество. Тот самый страх, который не лечится таблетками.

— Егор, — сказал я, усадив его на стул, — давайте попробуем не просто таблетки. Давайте попробуем программу. Я дам вам памятку — список рекомендаций. Если будете соблюдать, через месяц почувствуете разницу.

— Памятку? — он усмехнулся в седые усы. — Я и читать-то не очень. В школе три класса кончил.

— Я вам расскажу. А памятку дам для памяти. Или вот — Алиса поможет. Она умеет объяснять так, что понятно даже без слов.

Алиса, сидевшая в углу с альбомом, подняла голову и улыбнулась.

— Конечно, помогу. Я нарисую картинки. Схемы. Дед Егор, хотите, я вам нарисую, как правильно дышать?

— Нарисуй, — согласился он. — Картинки я понимаю лучше, чем буквы.

Я смотрел на Егора и видел его ауру. Она была тусклой — не потому, что он был стар, а потому, что он перестал хотеть. Он жил по инерции, как заводная игрушка, у которой кончается пружина. Красная Муладхара почти не пульсировала — связь с землёй была слабой. Оранжевая Свадхистхана была сжата — он не позволял себе радоваться. Жёлтая Манипура едва теплилась — воля угасала. Зелёная Анахата была закрыта — он разучился любить. Голубая Вишудха молчала

— он не говорил о том, что чувствует. Синяя Аджна была затуманена — он не видел смысла. Фиолетовая Сахасрара почти погасла — он потерял связь с высшим.

И эта программа была нужна ему не для здоровья. Для смысла.

— Егор, — сказал я, — вот смотрите. У вас болят суставы. Вы думаете, что нужно лежать и беречь их. Но это ошибка. Суставам нужно движение. Как колодезный журавль: если им не пользоваться, он заржавеет.

— Так больно же ходить!

— Больно, когда ходите неправильно. Или слишком много. А нужно — правильно и в меру.

Я взял лист бумаги и начал чертить таблицу. Алиса, сидевшая рядом, тут же подхватила идею и стала рисовать на своём альбомном листе человечка с палочкой, идущего по дорожке.

— Первое: ходьба, — объяснял я. — Полчаса в день. Не быстро, не на скорость. В своём темпе. Если болят колени — используйте палку. Ту самую, с которой вы на пасеку ходите. И не по асфальту — по земле, по траве. Мягкая поверхность снижает нагрузку на суставы.

— Полчаса — это много, — засомневался Егор. — Я и до пасеки-то еле дохожу.

— А вы не сразу. Начните с пяти минут. Каждую неделю добавляйте по минуте. Через месяц будете ходить полчаса и не замечать. Главное — регулярность.

— «Движение — это жизнь», — говорил Аристотель. И он был прав.

— Аристотель — это кто?

— Древнегреческий философ. Он жил две с половиной тысячи лет назад и уже тогда знал то, что современная медицина подтвердила: гиподинамия — недостаток движения — убивает быстрее, чем многие болезни. Когда мы не двигаемся, наши мышцы атрофируются, суставы теряют подвижность, кровь застаивается. И мы стареем быстрее, чем нам положено.

— Второе: танцы, — продолжал я.

Егор удивлённо поднял брови.

— Какие танцы? Мне семьдесят восемь!

— Именно поэтому. Танцы — это не просто движение. Это ритм. Координация. Радость. Когда вы танцуете, у вас работает не только тело, но и мозг. А мозг в вашем возрасте нуждается в тренировке не меньше, чем мышцы.

Я видел, как его аура чуть дрогнула при слове «радость». Словно внутри него что-то проснулось. Что-то, что он потерял много лет назад.

— У вас есть музыка? Патефон, гармошка, радио?

— Гармошка есть. Сын привёз когда-то. Только я на ней не играю — пальцы не слушаются.

— А вы попробуйте. Не для концерта — для себя. Включите музыку, вальс или польку, и просто двигайтесь. Кто вас видит? Пчёлы? Они не осудят.

— Пчёлы, может, и не осудят, — усмехнулся Егор. — А соседи засмеют.

— А вы им скажите, что фельдшер прописал. По рецепту. Он рассмеялся — впервые за долгое время. Я видел, как в его груди, в зелёной Анахате, вспыхнул огонёк. Слабый, но живой. Я видел, как его аура начала расширяться — сначала чуть-чуть, неуверенно, но она начала.

«Танец — это молитва тела», — процитировала Алиса, не отрываясь от рисунка. — Это сказала Айседора Дункан, великая танцовщица. Она верила, что танец исцеляет душу.

— Про душу не знаю, — сказал Егор. — А настроение поднимает — это точно. Бывало, на свадьбах в молодости так отплясывал, что потом три дня ноги гудели. Но счастливый был.

— Вот и сейчас попробуйте. Не три дня, конечно. По десять минут. Но каждый день.

— Дыхание — это основа всего, — объяснял я. — Вы замечали, что когда волнуетесь, дыхание становится частым и поверхностным? А когда спокойны — глубоким и ровным?

— Замечал, — кивнул он. — Когда пчёлы роятся, я всегда дышу часто. Боюсь, что улетят.

— А вы попробуйте в этот момент дышать медленно. Вдох — раз, два, три, четыре, пять. Выдох — раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь. Выдох всегда длиннее вдоха. Это успокаивает нервную систему.

Я показал ему упражнение «квадратное дыхание», кото-

рому меня научила Ушас в Набха-локе. Я закрыл глаза и вспомнил: золотой свет, парящие платформы, звёздная бездна под ногами и голос Владычицы Зари: «Дыхание — это мост между телом и душой. Если ты умеешь дышать — ты умеешь жить».

— Вдох — четыре счёта. Представляете, как в вас входит золотой свет. Задержка — четыре счёта. Свет заполняет каждую клетку. Выдох — четыре счёта. Из вас уходит тьма, усталость, боль. Задержка — четыре счёта. Тишина. Покой. И снова.

Егор закрыл глаза и попробовал. Его дыхание, сначала поверхностное и неровное, становилось глубже. Я видел, как в его груди, в лёгких, загорается голубой свет — цвет Вишудхи, дыхания и слова. Его аура расширилась. Тёмные сгустки в области спины и коленей начали таять.

— Тепло, — прошептал он. — Внутри тепло.

— Это прана, — объяснил я. — Жизненная энергия. Она есть в воздухе, в солнечном свете, в еде. Дыхательные упражнения помогают её накапливать. Делайте это упражнение три раза в день по пять минут. Утром, днём и перед сном. Бессонница пройдёт.

— «Дыхание — это мост между телом и душой», — процитировала Алиса.

— Йог Рамачарака, — улыбнулся я. — А может быть, и нет. Может быть, это просто мудрость, которая витает в воздухе.

— Как прана, — сказала она.

— Как прана.

«Дышите глубоко — и вы проживёте дольше», — писал американский врач и исследователь дыхательных практик Эндрю Вейл. Современная наука подтверждает то, что йоги знали тысячи лет: медленное, глубокое дыхание снижает уровень кортизола, активирует парасимпатическую нервную систему, улучшает оксигенацию тканей.

«Дыхание — это единственная вегетативная функция, которую мы можем контролировать сознательно, — писал физиолог Иван Павлов. — И через неё мы можем влиять на весь организм». Бабушка, не знавшая ни Павлова, ни Рамачаранки, интуитивно делала то же самое. Когда к ней приходил взволнованный пациент, она сначала просила его подышать. «Вдох-выдох, вдох-выдох, — говорила она. — А теперь рассказывай, что у тебя болит». И боль, только что казавшаяся невыносимой, отступала.

— Егор, у вас болят суставы. Это факт. Но боль — это не только физическое ощущение. Это ещё и эмоциональная реакция. Когда вы боитесь боли, вы напрягаетесь. Когда вы напрягаетесь, боль усиливается. Это замкнутый круг. Аутогенная тренировка помогает его разорвать.

— Это как?

— Садитесь поудобнее. Закрывайте глаза. И повторяйте про себя: «Моя правая нога тяжёлая и тёплая. Моя левая нога тяжёлая и тёплая. Мой живот тёплый. Моё сердце бьётся

ровно и спокойно. Моё дыхание глубокое и медленное. Мой лоб прохладный». Это формулы. Они кажутся простыми, но они работают. Мышцы расслабляются. Сосуды расширяются. Боль уходит.

— А мне обязательно всё это запоминать?

— Я вам дам памятку. Там всё написано. Сделайте себе копию и повесьте над кроватью. Читайте перед сном. Через неделю запомните наизусть.

— И поможет?

— Поможет. Я проверял. На себе и на пациентах.

Аутогенная тренировка была разработана немецким психиатром Иоганном Шульцем в начале двадцатого века. С тех пор её эффективность подтверждена сотнями исследований. Она помогает при гипертонии, бессоннице, хронических болях, тревожности. Это не магия. Это наука.

— «Тело следует за мыслью», — процитировала Алиса.

— Это сказал Уильям Джеймс, американский психолог. Если вы думаете, что вам больно, боль усиливается. Если вы думаете, что вам тепло и спокойно, боль уходит.

— Вот так и живём, — усмехнулся Егор. — Век живи — век учись.

— Именно, — подтвердил я. — В этом и есть секрет долголетия. Продолжать учиться. Продолжать двигаться. Продолжать дышать. Продолжать жить.

— Егор, что вы обычно едите? — спросил я.

— Да что есть. Хлеб, сало, картошка. Летом — огурцы,

помидоры. Мёд, конечно. Много мёда. Я же пчеловод.

— Мёд — это хорошо. А овощи? Фрукты? Рыба?

— Рыбы нет. Где её взять? До райцентра сорок километров.

— А зелень? Укроп, петрушка, лук?

— Лук есть. На грядке.

— Отлично. Давайте составим вам памятку по питанию. Не диету — диеты в вашем возрасте вредны. Просто принципы разумного питания.

Я достал лист бумаги и начал писать, а Алиса — рисовать: тарелку, разделённую на сектора. Я видел, как она вкладывает в рисунок свою душу — каждую линию, каждый штрих. Она рисовала не просто тарелку. Она рисовала надежду.

— Первое: ешьте чаще, но меньше. Не два раза в день до отвала, а пять-шесть раз понемногу. Это снижает нагрузку на желудок и поджелудочную.

— Второе: пейте воду. Не чай, не компот — воду. Полтора литра в день. Вода разжижает кровь, снижает риск тромбов.

— Третье: больше клетчатки. Овощи, фрукты, каши. Клетчатка — это метла для кишечника. Она выводит токсины.

— Четвёртое: меньше соли. Соль задерживает воду, повышает давление.

— Пятое: белок. Творог, яйца, бобы. Мышцы без белка слабеют.

— Шестое: жиры. Не все жиры вредны. Рыбий жир, олив-

ковое масло, орехи — полезны. Сало, жареное — вредно.

— Седьмое: сладкое. Мёд можно. Сахар — ограничить. Сладкое вызывает воспаление, а воспаление — это боль.

— «Пусть пища будет твоим лекарством, а лекарство — пищей», — процитировала Алиса.

— Гиппократ, — кивнул я. — Он говорил это две с половиной тысячи лет назад. И с тех пор ничего не изменилось. Мы то, что мы едим.

— А как же сало? — жалобно спросил Егор. — Я без сала не могу.

— Не отказывайтесь совсем. Просто меньше. Один кусочек в день, а не полкило за раз. Хорошо?

— Хорошо. Один кусочек — это я могу.

— Егор, вы живёте один, — сказал я. — Это непросто. Когда человек одинок, у него часто развивается скрытая депрессия. Она не всегда проявляется слезами или тоской. Часто она маскируется под бессонницу, под боли, под отсутствие аппетита. Вы чувствуете, что вам ничего не хочется?

— Бывает, — признался он. — Особенно зимой. Сажу у печки и думаю: зачем всё это? Зачем вставать? Кому я нужен?

— Это и есть скрытая депрессия. С ней нужно работать.

— Как?

— Во-первых, признать. Вы её уже признали — это первый шаг. Во-вторых, найти смысл. Ради чего вы встаёте по утрам?

— Пчёлы, — сказал он, подумав. — Если я не встану, кто о них позаботится?

— Вот и отлично. Пчёлы — это ваш смысл. Держитесь за него. В-третьих, общение. Вы с соседями разговариваете?

— Редко. Они все молодые, занятые. А я что? Я старей.

— А вы приходите к нам. В фельдшерский пункт. Просто так. Чаю попить. С Алисой поговорить. Она вам картины покажет.

— Правда, приходите, — поддержала Алиса. — Я вас нарисую. И пчёл ваших нарисую. Будет портрет пасечника.

Егор смущённо улыбнулся.

— Ну, если портрет... тогда приду.

— «Одиночество — это не отсутствие людей, — процитировала Алиса. — Это отсутствие смысла». Это сказал Виктор Франкл. У вас есть смысл — пчёлы. У вас есть мы. Вы не одиноки.

— «Человеку нужен человек», — добавил я. — Это сказал Антуан де Сент-Экзюпери. И это правда. Мы все нужны друг другу.

— Егор, я фельдшер, — сказал я. — Я могу лечить многие болезни, но не все. Вам нужен постоянный врач — терапевт или гериатр, специалист по пожилым. Я могу помочь вам найти такого врача.

— А где его взять? В райцентр ехать? Это далеко.

— Есть вариант. Сейчас развивается телемедицина — консультации по видеосвязи. У нас в Ольховке пока нет ин-

тернета, но Михаил обещал помочь. Он может консультировать вас по телефону. А раз в месяц — приезжать лично. Я договарюсь.

— Это было бы хорошо, — сказал Егор. — А то я всё сам да сам. Иногда так хочется, чтобы кто-то умный сказал: «Всё правильно, Егор. Ты молодец».

— Вы молодец, — сказал я. — И я вам это говорю. Официально. Как фельдшер.

— И я говорю, — поддержала Алиса. — Как художница.

— И пчёлы говорят, — добавил я. — Вы же их слышите?

— Слышу, — улыбнулся Егор. — Они жужжат. Это у них разговор такой.

— Вот видите. Вы не один.

Когда Егор ушёл, я сел за стол и посмотрел на свои записи. На столе лежал лист с памяткой — первой версией Программы долголетия. Алиса подошла и встала рядом, заглядывая через плечо.

— Получилось, — сказала она.

— Начало, — поправил я. — Только начало.

— Ты сомневаешься?

— Сомневаюсь. А если проверка закроет нас? Если они скажут, что мы шарлатаны?

— Они не скажут. Потому что мы не шарлатаны. Мы помогаем людям. И у нас есть результаты.

— А если они не захотят смотреть на результаты?

— Тогда мы будем бороться. Как всегда.

Я смотрел на неё и думал о том, что она права. Мы всегда боролись. С Хранителями Граней, с Раху, с Вритрой. И теперь мы будем бороться с бюрократией. Потому что это тоже битва. Не за мир, не за вселенную. За право помогать людям.

«Врач должен быть не просто специалистом, — писал терапевт и кардиолог Бернард Лаун. — Врач должен быть доверенным лицом пациента. Тем, кому пациент может рассказать то, что не расскажет никому». Чтобы такое доверие возникло, нужны годы. Нужен постоянный контакт. Нужно, чтобы врач знал пациента не только по анализам, но и по жизни. В современной медицине это почти невозможно. Пациент приходит к врачу на пятнадцать минут. Врач назначает стандартное лечение и идёт дальше. А пожилому человеку нужно другое. Ему нужно, чтобы его помнили. Чтобы его слушали. Чтобы ему говорили: «Вы молодец».

«Слушание — это самая редкая форма внимания, — писала Симона Вейль. — И, возможно, самая целительная». Я старался слушать каждого пациента. Но я понимал, что один в поле не воин. Нужна система. И я начал её создавать.

Я взял лист бумаги и нарисовал дерево. Корнями которого были семь сфер. А ветвями — рекомендации.

Корень — Муладхара: движение (ходьба, танцы), связь с землёй, заземление.

Ствол — Свадхистхана: эмоции, радость, общение, творчество.

Солнечное сплетение — Манипура: воля, самодисципли-

на, выполнение программы.

Сердце — Анахата: любовь, прощение, принятие себя и других.

Горло — Вишудха: выражение чувств, общение с врачом, рассказ о своих проблемах.

Третий глаз — Аджна: интуиция, самопознание, визуализация здоровья.

Корона — Сахасрара: связь с высшим, вера, смысл жизни.
— Это будет наша программа, — сказал я. — «Программа долголетия». Будем давать её каждому пациенту старше шестидесяти. Как памятку. Как напоминание. Как поддержку.

— И картинки, — добавила Алиса. — Картинки важны. Не все хотят читать. Но все могут и хотят смотреть.

— «Искусство — это язык, понятный всем», — процитировал я.

— Кто это?

— Не помню. Может быть, Леонардо. А может быть, ты.

Она улыбнулась и продолжила рисовать. Я смотрел, как её рука, уверенная и точная, выводит линии на бумаге. Как она превращает простой лист в произведение искусства. Как она вкладывает в каждую линию свою душу. И я подумал о том, что мы делаем одно дело. Она — через рисунки. Я — через слова. И вместе — через любовь.

Вечером, когда программа была готова, мы сидели на крыльце и смотрели на закат. Мартовский вечер был прохладным, но в воздухе уже пахло весной — талой водой,

влажной землёй, пробуждающейся жизнью. Алиса прижалась ко мне, и я чувствовал, как её золотой огонёк пульсирует в такт моему сердцу.

— Знаешь, — сказала она, — это, наверное, самое важное, что мы сделали. Не битвы с демонами. Не спасение миров. А вот это. Программа долголетия. Памятка для пожилых. То, что поможет им жить лучше.

— Потому что это адресно, — ответил я. — Мы не спасаем человечество абстрактно. Мы помогаем конкретному человеку. Деду Егору. Анне Степановне. Каждому, кто придёт.

— «Спасение мира — в спасении каждого», — процитировала она.

— Кто это?

— Не знаю. Может быть, Франкл. Может быть, бабушка.

— Скорее, бабушка. Она часто говорила: «Если ты помог одному человеку — ты уже прожил день не зря».

— Ты помог многим. И поможешь ещё.

— Мы поможем, — поправил я. — Вместе.

Она взяла меня за руку, и мы сидели молча, глядя, как солнце садится за яблоневый сад. А где-то на краю деревни дед Егор, пчеловод, впервые за много лет включил старую гармошку и попробовал сыграть вальс. И пчёлы, спавшие в ульях, зажужжали в такт.

Я смотрел на закат и думал о том, что мы на правильном пути. Не потому, что я чувствовал это внутренне. Потому что я видел результаты. Егор начал ходить. Его аура стала

светлее. Его Анахата, зелёная сфера сердца, начала открываться. Он начал улыбаться. Он начал жить.

«Старость — не закат, — думал я. — Это время, когда солнце све

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.