

18+ ДИСЛАВ ЕВГЕНЬЕВИЧ  
ЛЕБЕДЬКО

# Хроники российской саньясы 2025. Сезон 1

## ТРАДИЦИЯ И ПОСТ-ТРАДИЦИЯ



**Владислав Лебедько**  
**Хроники российской**  
**саньясы 2025. Сезон 1.**  
**Традиция и пост-традиция**

*<https://litres.ru/74153709>*

*ISBN 9785007020060*

**Аннотация**

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

Продолжение цикла «Хроники российской саньясы», фиксирующее изменения в среде духовного искательства спустя двадцать пять лет после выхода первых книг. В тексте предлагается переосмысление эзотеризма не как набора внешней атрибутики, а как глубинной экзистенциальной практики и расширения смыслового восприятия реальности. Книга строится на серии диалогов с Мастерами современности, и документирует дух новой эпохи. Финал первой части книги — манифест о рождении Пост-Традиции.

Книга содержит нецензурную брань.

# Содержание

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Хроники Российской Саньясы 2025. Сезон 1 | 6   |
| ТРАДИЦИЯ И ПОСТ-ТРАДИЦИЯ                 | 8   |
| Владислав Лебедько                       | 9   |
| РАЗНООБРАЗИЕ ФОРМ РЕАЛИЗАЦИИ             | 20  |
| Глава 1. Александр Гиршон                | 26  |
| Интервью                                 | 29  |
| Глава 2. Андрей Левшинов                 | 51  |
| Интервью                                 | 52  |
| Глава 3. Вадим Рябиков                   | 81  |
| Интервью                                 | 87  |
| Конец ознакомительного фрагмента.        | 119 |

# **Хроники российской саньясы 2025. Сезон 1 Традиция и пост-традиция**

**Владислав  
Евгеньевич Лебедько**

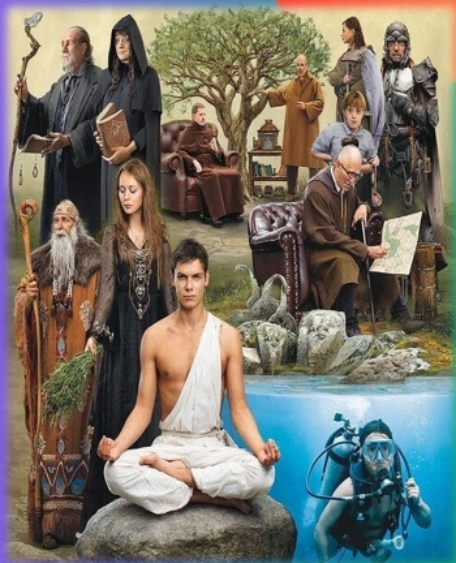
© Владислав Евгеньевич Лебедько, 2026

ISBN 978-5-0070-2006-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ТРАДИЦИЯ И ПОСТ-ТРАДИЦИЯ

# Хроники Российской Саньясы 2025. Сезон I



Владислав  
Лебедько

Владислав Лебедько

# **Хроники Российской Саньясы 2025. Сезон 1 ТРАДИЦИЯ И ПОСТ-ТРАДИЦИЯ**

*2026-02-07*

## **Об авторе**

Владислав Лебедько — психолог, культуролог, занимается эзотерической практикой с 1985 г. В 1992 году создал легендарный метод современного трансформационного искусства с психотерапевтическим эффектом «Магический Театр», в 2004 году — создал Архетипические технологии — направление на пересечении психологии, культурологии и междисциплинарных исследований. Писатель. Написал более 20 книг и 200 статей. Кроме книг по методологии Магического Театра и Архетипических технологий, наиболее известны 3 тома «Хроники российской саньясы» (1999 — 2001 гг.), художественные повести «Медитации на Джокере» (2004), «Великая Ересь» (2008), «Живые Души или похождения Лебедько» (2014), роман «Евангелие от Агасфера» (2021). Консультирует по широкому спектру проблем и задач, ведёт циклы лекций и обучающие курсы.

## **Аннотация**

Продолжение цикла «Хроники российской саньясы», фиксирующее изменения в среде духовного искательства спустя двадцать пять лет после выхода первых книг. Автор анализирует трансформацию социокультурного контекста: переход от стихийного экспериментирования во второй половине XX века к современной поляризации между профессиональным мастерством и профанацией. В тексте предлагается феноменологическое переосмысление эзотеризма не как набора внешней атрибутики, а как глубинной экзистенциальной практики и расширения смыслового восприятия реальности. Книга строится на серии диалогов с современниками, чьи жизненные стратегии иллюстрируют многообразие форм самореализации в наши дни и документирует дух новой эпохи, рассматривая духовный поиск как непрерывный процесс в условиях фрагментарности современного мира и разрушения старых форм. Финалом первой части книги становится культурно-философское исследование смерти Традиции в контексте конфликта Традиции и Современности и манифест о рождении Пост-традиции.

**Хроники российской саньясы 2025. Сезон 1**

# **ТРАДИЦИЯ И ПОСТ-ТРАДИЦИЯ**

# Владислав Лебедько

## **ПРЕДИСЛОВИЕ. Многообразие форм реализации.**

Эта книга, как и 3 тома, вышедшие в 1999—2001 гг., — истории о людях, сознательно выбравших путь поиска Истины, путь постоянной изменчивости, напряженных усилий и риска. Эта книга о проводниках на Пути к сокровенному знанию сущности, смысла и Тайны Бытия, о тех, кто воплощает это знание не высокопарными речами и книжными формулами, а самой своей жизнью.

Да, кто-то должен был нечто подобное написать. И в 1999 году, и в 2025. Тогда идея витала, буквально, в воздухе. Уже после выхода первого тома осенью 1999-го, я получил более двадцати писем от разных людей, которые делились тем, что тоже собирались написать нечто подобное. Но, так вышло, что написал это я. Мне повезло общаться с кругом людей, достойных того, чтобы стать героями этой летописи, к тому же — каждый со своей неповторимой изюминкой. Надеюсь, что мне действительно удалось хоть в какой-то степени передать дух той, увы, ушедшей в прошлое эпохи.

Долгое время (наверное, лет 10) я досадовал, что меня воспринимают лишь как автора «Хроников», хотя еще тогда, в 1999-м, я был уже и создателем Магического Театра, и Мастером эзотерической (я бы сейчас использовал слово «мето-

дологической») Школы, и самобытным практиком, довольно молодым еще, но уникальным, и это была не просто ученическая работа, но общение со многими героями на равных. Досадно было и то, что долгое время после написания книги меня знали именно в первую очередь, как автора «Хроник», хотя я сам не считаю это произведение главным в жизни. Даже в литературном жанре та же «Великая Ересь», «Живые Души», «Евангелие от Агасфера» кажутся мне более масштабными работами. Не говоря о других аспектах жизни и духовной работы.

Но, как летопись духа эпохи, книга «Хроники российской саньясы» — безусловно, очень нужна и важна. В первых «хрониках» мне удалось решить очень сложную задачу — не просто описать характеры, но и передать дух ушедшей эпохи. В 2024 году исполнилось четверть века лет со дня выхода первой книги «Хроники российской саньясы». Но, многие даже по прошествии четверти века, впервые открывая её, считают её важной и вполне современной. И приходит новая волна писем и сообщений — очень многим интересно продолжение: истории уже тех, кого можно назвать «Хрониками» в 20-е годы 21-го века. Вопросов про продолжение было столь много, что у меня появилась мотивация и надежда на то, что тема вновь станет востребована.

Первоначально я решил сделать отбор героев книги по принципу далёких уже времён конца 1980-х — написал во всех соц. сетях объявление о том, что пишу новые «Хрони-

ки 2025 года», предложил отозваться тем, кто сейчас считает себя Хроником российской саньясы и приготовил «сюрприз» в духе «Мастера вычитания»: если кто-то писал и заявлялся — я назначал время встречи в Питере буквально на следующий день. И что же? Большинство ответов звучало примерно так: «у меня работа (семья, дела)», «мне это время не удобно», «я, вообще-то в Москве живу, давайте онлайн...» и т. п. Понятное дело, что я всем подобным кандидатам в «Хроники» объяснил, что сама готовность бросить дела, сорваться с места, совершить паломничество не то, что из Москвы в Питер, но и из другой страны — всё, на что я и другие герои первого тома, без колебаний решались в 90-е — это и являлось отличительной чертой «Хроника российской саньясы». Но, один человек, из примерно 20-ти написавших, таки совершил Поступок, достойный героев первой книги. Именно он, Виктор Коваленко, из всех, кто поспешил определить себя, как потенциального героя книги в 2024 году, появится на нижеследующих страницах. Вот эта краткая история: получив сообщение ВКонтакте от Виктора «Я готов», я, прежде всего, поинтересовался, где он сейчас находится. Ответ был — «в Непале». Зная, что Витя человек не богатый, более того, путешествующий лишь в компании или автостопом, я подумал, что он вряд ли согласится приехать, но на всякий случай, посмотрев расписание авиарейсов из Катманду в Москву, и прикинув, что ежели он, вдруг, выедет прямо сейчас, то добраться до Питера сможет через

два с половиной дня. Накинул еще 10 часов и написал: «...ноября в 16:00 жду тебя в Питере, в кафе „Евразия“ по такому-то адресу, где и состоится беседа для книги...» Полчаса молчания, и, вдруг, приходит сообщение: «Хорошо, буду. До встречи!». Более подробно о своих приключениях и об этой поездке он расскажет ниже сам в главе, ему посвящённой.

После этого я ждал еще несколько месяцев — подобных героев не находилось. Но и бросать замысел уже не хотелось. Тогда я сменил тактику, и сам стал писать тем, кого считал достойными Мастерами, но предлагал уже дать интервью за определённую оплату. Многие восприняли это предложение совершенно адекватно. Времена сейчас совершенно иные, многие «накушались» всего, что только возможно на ниве т. н. «эзотерики». Так что — само это название уже вызывает совершенно не те ассоциации, чем в конце прошлого века, и назваться «эзотериком» нынче многим даже неловко — велика вероятность попасть в одну компанию в весьма сомнительными «мастерами».

Вообще, выборка людей зависела от моего круга знакомств, и то, что многие, весьма заслуживающие упоминания, люди, не попали в эти новые 2 первых тома (сезона), отнюдь не означает, что они недостойны. Даже в конце 90-х очень мощных Искателей было существенно больше, чем глав в 3-х томах тогдашних «Хроников», их было не меньше сотни, но всех разыскать оказалось очень сложно, да и задача, как я считал тогда, была не в том, чтобы рассказать

о чьей-то персоне, а именно в отражении духа эпохи, в том волшебном, драматическом без-умии, которое являла собой «российская саньяса».

Сейчас же достойных Мастеров, Искателей, Хроников, не профанирующих симуляторов, коих уже, как минимум сотни тысяч, а людей с интереснейшими, поучительными жизненными Путиами и удивительным опытом и незаурядным мастерством, как я полагаю, около тысячи или даже больше. И, в первых двух сезонах, я вновь ставлю задачу отражения, прежде всего, не биографий, а духа новой эпохи. Более того, я полагаю, что для тех, кто посчитает возможным для себя попасть в следующий том, открыта возможность, и никакого «вычитания» я уже предпринимать не буду — у меня уже достаточно наметанный взгляд, чтобы отличить подлинность от симуляции. Так что — серия открыта, и я готов продолжать работу и знакомство с новыми людьми, и старыми знакомыми, которые не попали на эти страницы.

\*\*\*

Рассматривая разницу в поколениях, можно увидеть несколько общих факторов:

— Тенденция времени. Мы все (человечество) вошли в некую новую стадию. В прежние десятилетия и века на фоне среднего человека можно было отчетливо увидеть гения, Мастера с большой буквы. Нынче же ситуация поменялась принципиально. Огромное количество очень добротных специалистов, профессионалов, даже мастеров (но не с

большой буквы), среди которых почти невозможно определить кто Мастер, а кто мастер — извиняюсь за каламбур;

— Вторая сторона вопроса: сейчас чем-то «эдаким» занимается если не каждый первый, то уж точно каждый второй. Причем, многие, посетив пару семинаров, а то и просто прочитав несколько книг, начинают учительствовать, и что характерно — собирают «паству», гораздо большую, чем настоящие профессионалы. И эта тенденция набирает обороты. В больших городах трудно удивить кого-то суфийским мастером, бурятским шаманом, тибетским ламой — за встречу с которыми еще лет пятнадцать назад прежнее поколение искателей готово было полжизни, как минимум, отдать. Сейчас не то...

Поэтому сейчас уже сложно описывать феномен «российской саньясы» с точки зрения таких категорий, как Риск, Без-умие, Пофигизм и Разгильдяйство. Нынче мы фокусируемся на двух полярностях: профессионализм и профанация. И для книги, конечно же, я выбирал (опять же из своего круга знакомых и знакомых-знакомых) достойных Мастеров, которые действительно работают не ради моды и лайков, тех, кого захватил поток Неведомого, тех, кто не профанирует этот поток.

\*\*\*

Хочется ещё сказать несколько слов про эзотеризм. Этим словом оперируют по делу и без дела очень многие. Многим глубоким Искателям нынче даже порой неловко употреблять

это слово, тем более — в применении к себе. Мне видится важным вернуть этому слову, хотя бы на страницах данной книги, прежнее значение.

Начну с того, что мой интерес к эзотеризму — это не интерес исследователя «извне», я погружен в эзотеризм, я живу эзотерически. Исследователи же эзотеризма и интересующиеся, видят набор символов и определенный слэнг... Мне кажется, нельзя делить людей по принадлежности к эзотеризму, только по признаку пользования специальным слэнгом или жонглированию символами, или выполнению ритуалов и практик, потому что любой человек в какой-то степени эзотеричен. Для начала попробуем разобраться, что такое эзотеризм. Задача масштабная и дерзкая, но полагаю, что нам она в каком-то приближении по плечу. Естественно, чтобы ответить исчерпывающе, что такое эзотеризм, потребуется тысяча тысяч томов, но такое исследование будет понятно всего нескольким людям в мире, для остальных же сколько описаний не приводи — всяк поймет не глубже своей степени испорченности (эзотеричности, то есть). Поэтому я постараюсь изложить существо дела в нескольких предложениях.

Итак, будем понимать под увеличением эзотеричности, с одной стороны, расширение объемности постижения того или иного явления и многосвязности внутри него, так что прозрение и, что очень важно, прочувствование каждой новой связи (т. е. ассоциативных цепочек и символических ря-

дов с ощущениями тела: образы не просто снаружи, я переживаю их как часть своего организма так, что в некоем пределе моим организмом окажется весь вихрь гамм и красок этого противоречивого мира, исчерпав в этом многообразии связей всего-со-всем самое себя так, что даже описать этот опыт можно будет лишь апофатическим путем — как у Дионисия Ареопагита — мол, это не то, и не то, и не то, и даже не сё...) ведет к осознанию новых граней опыта, которых не было до сих пор: поэтому для двух разных людей один и тот же предмет может означать совершенно разный спектр смыслов, в зависимости от опыта проживания этого предмета как части собственного организма. Слова одни и те же, но для того, кто прожил определенный опыт, они означают невыразимо больше, чем для того, кто этого опыта не прожил: хоть об стенку бейся, пока не проживет этот опыт, так и не поймет того, что можно назвать сакральным, ибо само сакральное это не что-то, что не разрешается объяснять, а то, что объяснить при всем желании невозможно до тех пор, пока это не будет прожито и интегрировано человеком, как собственный опыт. Тогда самые простые явления обретут целый спектр недоступных доселе смыслов. Для глубокого Искателя, например, любой текст является эзотерическим — за рецептами из кулинарной книги он прозревает вселенную смыслов не меньшую, чем за произведениями авторитетных древних или современных мудрецов. Не литература или практики являются эзотерическими, а восприятие

обретает всё большую глубину.

С другой стороны, увеличение эзотеричности (т. е. обретения нового спектра смыслов и связей явлений) практически невозможно без постоянного увеличения накала и градуса жизни. Энергия, необходимая для этого градуса, может добываться несколькими путями: через обрыв привязанностей разного рода (не обязательно специально, возможно, например, в результате катастрофы, войны, обвала столпов тех или иных общественных ценностей — так в войну, лихолетье и смутное время число спонтанных мистиков возрастает на порядки, хотя эти люди могут и не считать себя мистиками, но их сознание постигает такую глубину жизни и каждого мгновения, какая и не снилась им в спокойное время); также градус повышается во время личных кризисов — в зависимости от глубины их субъективного переживания — увольнение с работы, развал семьи, предательство друга и т. п. — если знать это, такие несчастья можно даже использовать для прорыва в практике; через введение в свою жизнь различного рода рисков (так, например, пират или сорвиголова, которого ждет либо сокровище, либо виселица, путешественник-экстремал или даже игрок, ставки которого столь велики, как честь, жизнь-смерть, иногда даже репутация: все они, зачастую гораздо более эзотеричны, чем кабинетный толкователь символов и мифов); также энергия для повышения градуса жизни (и, именно для этого, в первую очередь, а не для оздоровления были изобретены специаль-

ные техники, типа тех же асан, дыханий и медитаций и иже с ними) может быть добыта из специальных практик «самопознания».

Это отдельная тема: я встречал сотни людей, что-то попрактиковавших и, вдруг, обнаруживших, что вместо того, чтобы их жизнь потекла молочной рекой посреди кисельных берегов, она начинает разваливаться — правильно, они ведь не знали (а кто в «обществе потребления», где все и вся приспособляется к тому, чтобы потребиться правдами и неправдами для того, чтобы упокоиться в блаженной иллюзии личного благополучия и иллюзорных гарантий неприкосновенности, предупредит вас, что всё несколько иначе?), что Практики существуют как раз для того, чтобы сделать жизнь невыносимой буквально, заставить человека начать бежать по лестнице с осыпающимися ступенями, лишиться любой надежной опоры и т. п. И, наконец, энергия может браться из сложных рискованных взаимоотношений с другим человеком, в которых будут сталкиваться и, как огниво, перетираться самые глубинные наши ценности, затем потребности и, наконец, инстинкты — кладовая энергии. Пожалуй, высший пилотаж в эзотеризме — двигаться именно таким путем, через столкновение инстинктов сексуальности, агрессии, смерти, любви... Самое интересное, что этот путь открыт для всех, и каждый человек проходит какой-то опыт по этой стезе, погружаясь в эзотеризм самой жизни, но, увы, путь этот и самый сложный, многие вязнут в самом нача-

ле, немногие добираются до некоторой зрелости... и, кстати, среди «классических» (в понимании большинства) эзотериков я лично не встречал таких, кто исчерпал бы возможности этого пути (через телесность и энергию инстинктов) или даже хоть сколько-нибудь серьезно продвинулся в этом. То, что ныне называют «тантрой» — весьма искусственная ситуация: выпусти какого-нибудь тантриста с коврика в гущу жизни — не факт, что он не обломается на первой же житейской ситуации, хотя, конечно, остаются исключения из этого печального правила.

\*\*\*

И ещё один ключ к наиболее продуктивному прочтению книги:

# РАЗНООБРАЗИЕ ФОРМ РЕАЛИЗАЦИИ

Я полагаю, что нет никакой окончательной реализации и быть не может, но прежде зададимся вопросом: что такое реализация? Можно для пущей важности с большой буквы: что такое Реализация? И может ли она быть полной и окончательной?

Если взять все многообразие мистического (эзотерического, духовного) опыта, то что мы видим (или, чаще не видим, но слышим, что где-то такое бывало):

— один, например, так надрючился в медитации «внутреннего огня», что в этом самом внутреннем огне и сгорел — остались волосы да ногти, поговаривают, что вознесся, — есть свидетельства о таких фокусах;

— другой через 80 лет после смерти не истлел, а напротив выглядит как румяный младенец;

— третий, хоть и болел всю жизнь, а после смерти тело его не завоняло, как у большинства, а наоборот, благоухало;

— четвертый десятки лет сидел в пещере, скиту или на вершине горы, да хоть просто в охотничьей сторожке и, приходявших к нему страждущих, исцелял одним взглядом или прикосновением руки, а может быть, и стаканом водки, от разных недугов;

— пятый раздал все имущество и пошел смиренно тру-

диться в хоспис или еще куда;

— шестой не шизофреник, но видит и слышит богов;

— седьмой узрел внутренний свет и сам с тех пор стал светиться изнутри;

— восьмой отрешился от мира и взирает на все с мудрой улыбкой;

— девятый питался лишь воздухом (ну, или убедительно утверждает, что только воздухом);

— десятый по воде ходил аки по суку и другие фокусы отмачивал;

— одиннадцатый получил палкой по башке и с тех пор понял, что он никто и звать его никак;

— двенадцатый стал к старости мудрецом и всех очень даже адекватно и ненавязчиво поучал;

— тринадцатый завязывает тело в узлы и дышит раз в сутки;

— в присутствии четырнадцатого всякий впадает в кайф и ощущает благодать;

— пятнадцатый постиг, что все есть суета и больше не парится;

— шестнадцатый благодарит мир за все, чтобы не происходило с ним и вокруг;

— семнадцатый видит всех людей насквозь;

— восемнадцатый перестал отождествлять себя со своей личностью;

— девятнадцатый безупречен в каждом своем поступке;

— а двадцатый безупречен в стрельбе из лука или рукопашном бое, или в еще каких ремеслах, и нет ему в них равного;

— двадцать первый сам инвалид, но сотни других побуждает к жизни, а может быть и сам не инвалид, но все равно других побуждает;

— двадцать второй не ведает страха и постоянно ставит свою жизнь на кон, при этом выходя победителем;

— двадцать третий пересек на лодке в одиночку все океаны и взобрался на самые высокие горы;

— двадцать четвертый спас целый город (или хоть деревню) от потопа или чумы или еще от какой напасти;

— двадцать пятый постиг мир, отразив его в нескольких символах;

— двадцать шестой ведет жизнь бродяги-кочевника и неуловим для социальной суеты;

— а двадцать седьмой, наоборот, мастерски создает любую социальную ситуацию;

— двадцать восьмой наловчился достигать любую поставленную цель;

— двадцать девятый (-ая) соединился (-лась) со своей внутренней женщиной (мужчиной);

— тридцатый превратил свою жизнь в драматический подвиг служения науке или искусству;

— тридцать первый выразил весь вихрь гамм и красок этого противоречивого мира в стихах или философских

трактатах;

— тридцать второй просто перестал бороться с собой и жизнью;

— тридцать третий принес себя в жертву за других людей;

— тридцать четвертый смог отразить гармонию и дисгармонию мира в математической формуле;

— тридцать пятый может пережить себя любым живым и неживым объектом;

— тридцать шестой переживает себя целой галактикой или, хотя бы, убедительно утверждает, что переживает;

— тридцать седьмой — гений общения;

— тридцать восьмой прожил большую и трудную судьбу, все время выходя за свои прежние границы;

— тридцать девятый (-ая) ежедневно меняет сексуальных партнеров и весь светится Эросом;

— сороковой (-ая), наоборот, всю жизнь любил (-а) единственного (-ую), прожил с ним (ней) до глубокой старости в любви и гармонии, и умер (-ла) в один день в окружении множества счастливых детей, внуков и правнуков;

— сорок первый просто был всю жизнь человеком на своем месте;

— а сорок второй обошел все социальные нормы и ни разу не был пойман;

— у сорок третьего каждый день жизни — приключение;

— сорок четвёртый постиг, что он — всего лишь субъект бессознательного и перестал с этим бороться и рационали-

зировать;

— а сорок пятый просто обычный раздолбай с пивом в одной руке и чипсами в другой, но он часть того Великого Среднего, которое и движет историю этого мира;

— сорок шестой... и так далее можно перечислять и перечислять...

И кто из них реализованный? Или кто реализованнее, чем прочие?

Мой ответ — «никто» на оба вопроса. Каждый в лабиринте мира прочертил свою неповторимую траекторию. А ты, дорогой Читатель, сам выбирай ответ на этот непростой вопрос!

Потому как, сам мир принципиально недостроен, несколько не целостен, фрагментарен (коллажен), потому как в любом раскладе является описанием — дискурсом, за пределы которого выйти человеческому существу нет возможности (кроме как на достаточно короткое время). Утверждающие, будто мир целостен, увы, не выходят за пределы своего воображения... Но это уже отдельная большая и сложная тема, к которой я ещё вернусь в Послесловии. А «Реализоваться» в том смысле, что обрести окончательную завершенность в мире коллажей, невозможно, да и не нужно. Муравейник живет, и слава богам, что живет, и не превратился пока в статичную груду останков...

\*\*\*

Итак! Милости прошу в миры Героев — Хроников рос-

сийской саньясы 2025 года (1-го сезона), каждый из которых на своём долгом, сложном и интересном Пути реализует какую-то грань Духа!

Каждый читатель найдёт свои резонансы с кем-то из героев. Дабы не навязывать свои приоритеты, главы я разместил по алфавиту.

*Владислав Лебедько, 07.02.2026.*

# Глава 1. Александр Гиршон

## *Кратко о себе:*

Главная особенность моего пути — то, что он начался достаточно давно, в конце восьмидесятых годов прошлого века, когда я был совсем молодым человеком, подростком. Путь начался с простой истории подростковых стихов, а затем продолжился вхождением в неформальное контркультурное объединение позднего советского Союза. Я был книжным ребёнком, и увлечённость культурой впиталась с самого детства, но подростковый бунт и знакомство с контркультурой позволили превратить это в путь. Наше неформальное объединение занималось современным искусством, его изучением и осмыслением, и в итоге в начале девяностых это стало арт-проектом «Великая Сеть». Это было одновременно пластическим театром, постпанк рок-группой и литературным альманахом. Тогда же мы читали самиздатскую литературу — в частности, Ошо и Кастанеду. Мы использовали часть техник оттуда в качестве актёрского тренинга.

Вторая линия началась с вдохновения от домашних водных родов, когда мы ждали первого ребёнка. Тогда же я познакомился с йогой и дыхательными психотехниками. Это было другое знакомство с изменёнными состояниями сознания, отчасти уже знакомыми мне по театральному и двига-

тельному опыту.

В девяностые годы эти две линии — танцевально-театральная и психотехническая — шли параллельно. Мы делали большой международный фестиваль импровизации, я работал как тренер по дыхательным психотехникам в нескольких командах.

Из этого появилась моя работа с танцевально-психологическими тренингами, которая постепенно становилась более терапевтической и научно обоснованной. В конце девяностых — начале двухтысячных я начал преподавать, защитил кандидатскую диссертацию, но для меня всегда была важна независимость от бюрократических институтов, поэтому я не стал встраиваться в государственные структуры, а остался независимым преподавателем, исследователем и тренером.

Среди моих учителей и одновременно коллег были Сергей Всехсвятский, который привёз дыхание и випассану на постсоветское пространство, Владимир Козлов, который соединял научный истеблишмент с трансперсональными изысканиями, Михаил Щербаков, рано умерший физик и исследователь сознания. Со всеми ними я работал вместе, и во многом это была моя школа — как школа мышления, так и школа практики.

Дыхательные психотехники позволили изучить достаточно широкий спектр состояний сознания. Изучение движения через импровизацию, знакомство с современным танцем и экспериментальным театром позволили освоить язык тела и

движения для исследования психологической жизни.

Я достаточно много пишу. Наша первая совместная монография вышла в 1998 году, а в этом году я выпустил четыре книги по материалам моих курсов последних лет.

В 2014 году мы начали перебираться из России. В 2023 году я закончил все проекты на территории России и теперь живу в Португалии. Я провожу программы, связанные с танцем, телом и движением, онлайн и офлайн — для русскоязычных сообществ в Европе и по всему миру. Мой подход я называю сейчас интегральным танцем, поскольку на меня сильно повлияла философия Кена Уилбера. Это соединение накопленных знаний о теле и движении в Европе и Америке в двадцатом веке, современной нейрофизиологии и психотерапии, но интегральный танец — это больше про развитие, чем про психотерапию в чистом виде.

\*\*\*

# Интервью

**Владислав Лебедев (В. Л.):** Как у вас произошёл поворот от творчества в сторону помогающих практик? Это было в конце 80-х, насколько я понимаю.

**Александр Гиршон (А. Г.):** В конце 80-х годов я начал заниматься движением, стал погружаться в неформальную, на тот момент, культуру.

Первый процесс ребёрфинга я прошел в 89-м году. Именно дыхательные психотехники оказали большое влияние, поскольку это была первая и основная практика в течение 90-х, основной способ работы с собой и основное комьюнити для развития, в котором я находился.

Одна из инициаций, которая у меня была, произошла в 91-м или 92-м году на конференции по свободному дыханию в подмосковной Тарасовке. Мне проводил сеанс американский ведущий Джордж Гамбер, он провёл какой-то маленький простой процесс, простое высвобождение на уровне диафрагмы, и у меня запустился некоторый спонтанный процесс дыхания на сутки. Целые сутки я проживал пребывал в состоянии непрерывного прокачивающего ребёрфинга, интенсивного, непрерывного и очень сильного измененного состояния сознания. В процессе проживания этого особого опыта, мне было непонятно, что это, про что он. А, уже постфактум, действительно что-то в моём внутреннем мире

распаковалось и это было далеко за пределами рационального понимания, причём, это случилось тогда в подходящей среде. С этого переживания, я думаю, и запустилось моё профессиональное движение, меня вскоре позвали в несколько проектов, и всё завертелось.

**В. Л.:** Первое холотропное дыхание кто у вас проводил?

**А. Г.:** Гораздо больше, чем холотропным дыханием, я занимался ребёфингом и вайвейшен, это близкие практики, но немного другие. Самый первый процесс дыхания проходил очень странно. У нас был камерный театр в подвальчике (подвальчик мы получили от коммерческого центра при райкоме комсомола). И к нам приехал какой-то чувак, и это было всего через пару дней, после того, как в Москве впервые провели процесс дыхания. Я не помню даже, как его зовут, но помню одну деталь: он попросил поставить на пол тазик с водой, чтобы в него негативную энергию собирать. Сейчас я об этом могу рассказывать, только смеясь. Тогда же я согласился, хотя мне это и тогда показалось странным. В том процессе меня вбросило, скорее, в ранний младенческий опыт, я до сих пор помню свои переживания в этом процессе. Это было достаточно интенсивно, необычно и интересно, поскольку мы как раз в театре занимались такими необычными движениями, которые выходят за пределы обычных повседневных движений или известны нам из культурно-эстетического контекста.

Потом уже была пара инструкторов, они учились на веду-

щих метода, они уже провели для нас обучающий семинар в том же самом райкоме комсомола. Основной задачей практики являлось перепроживание травмы рождения, но, как это часто бывает, одновременно в процессе работы вскрывалось ещё много разных пластов психики.

В какой-то момент у нас был клуб водных родов, да, все мои дети рождены дома. Когда мы впервые посмотрели фильм про водные роды, мы тогда с моей первой женой переглянулись и сказали, что мы будем рожать вот так. Но, чтобы рожать, нужно подготовиться, там была такая идея. И вот, в контексте того, что нужно продышать травму собственного рождения, мы этими дыхательными техниками и занимались. Это было, по-моему, вообще чуть ли не одно и то же событие, вот этот дыхательный процесс и фильм.

Но меня всё это так увлекло, что я начал в эту сторону развиваться. Я очень быстро профессионализировался и стал инструктором дыхательных психотехник, пройдя соответствующее обучение и несколько тренингов.

Практически все 90-е годы я с этим активно работал. Через эти практики происходило узнавание картографии бессознательного и трансперсональных областей психики. А потом оказалось, что можно просто через движение внимания попадать в те же слои бессознательного. Не нужно долго дышать. Безусловно, холотропное дыхание показано людям в определённой ситуации, с определённой структурой личности, особенно, если знать, к какому специалисту нужно об-

ращаться. Но вот я сейчас, конечно же, за более мягкие, более тонкие способы работы.

**В. Л.:** Как вы пришли к контактной импровизации?

**А. Г.:** В советские времена я был участником многих культурных объединений, где собирались художники, музыканты, поэты. Однажды было решено создать пластическую студию. Один мой товарищ учился в Петербурге и занимался в театральной студии у Антона Адасинского, он и предложил нам заняться театральным проектом. Мы сразу же приступили к практическим исследованиям возможностей движения тела, необычных динамических состояний, проживания мифологических пространств через тело.

А всё это происходило в конце 80-х годов, когда начались программы по международному обмену. Тогда впервые к нам в страну приехала американка Лиса Фёрст — преподаватель техники института Александера, которая занималась современным танцем. Её привели к нам знакомые, которые знали, что мы изучаем движение, а она изучала русский язык и поэтому приехала в Россию. Лиса Фёрст показала нам некоторые движения и практики, которые мы тогда не знали, очень сильно резонирующие с нашим пониманием телесности и движений. Она познакомила нас с некоторыми упражнениями из контактной импровизации.

Мы тоже показали ей наши театральные истории, а у нас в основе была школа, корни которой шли из творчества Лицедеев и театра Адасинского, но мы двигались самостоятельно.

А здесь оказалось, что можно напрямую контакт использовать.

Таким образом, у нас появился еще один язык движения, который мы стали изучать, развивать и нести дальше. Физический контакт как язык танца обнаружил себя как очень важный, до этого мы сами до него не доходили, это было нам привнесено и легло на очень подготовленную почву.

Затем мы начали сами как-то что-то пробовать из увиденных новых практик, через неделю сделали контактный перформанс на джазовом фестивале, мы часто делали перформансы на открытиях разных мероприятий.

Потом стало понятно, что нужно развиваться в этом направлении, и как раз нашлись контакты с ребятами из московской группы, которые за полгода до этого тоже стали изучать контактную импровизацию, они приехали и провели первый воркшоп, дело тогда ещё происходило в маленьком провинциальном Ярославле.

Наша встреча с Лисой Фёрст породила большой проект — международный фестиваль «Искусство движения» на Волге, он шёл с начала 90-х годов и там проводилось много классов по контактной импровизации, приезжали преподаватели первого поколения контактной импровизации, например, Даниел Лепкофф. В 2000-м году на фестиваль приезжал Стив Пэкстон — создатель контактной импровизации, это был его единственный визит России. Этот фестиваль проводился до 2012 года, но я с 2003-го года уже не прини-

мал в нём участия. Появились другие интересы, я переехал в Москву.

**В. Л.:** Все-таки, контактную импровизацию в России, прежде всего, связывают с вашим именем.

**А. Г.:** Я так не думаю, я бы сказал, что моя подруга Анжелика Доний гораздо больше сделала для развития сообщества контактной импровизации в России. Мы вместе с ней много работали, проводили совместные перформансы. Я, скорее, больше сделал для распространения знаний о ней. Я же изначально всегда был книжный ребенок, и переход в телесные практики был для меня достаточно любопытным поворотом. Но, скорее, для меня это был выход к разностороннему развитию, к сбалансированному сочетанию интеллектуальных, эмоциональных, телесных, духовных аспектов моей личности.

**В. Л.:** Вы что-то внесли в контактную импровизацию, может быть, в методологическом ключе?

**А. Г.:** Я скажу так: контактная импровизация — это международное движение, которое развивается по собственным законам международных движений. Я в большей степени популяризировал и знакомил людей с контактной импровизацией, чем что-то внес в неё.

Там и так достаточно много было любопытных историй. Изначально контактная импровизация развивалась как экспериментальная форма искусства, а затем, скорее, как социальный постмодернистский танец. В танце социальном лю-

ди много общаются, это сообщество, люди танцуют друг с другом. Социальный постмодернистский танец абсолютно не похож ни на какие другие социальные танцы, где очень четко распределены роли, музыка, фигуры и так далее, он совершенно отличается и по своей эстетике, и по гендерной политике. Я этот танец узнавал и этим делился, это, вообще, один из моих методов: я погружаюсь в какие-то темы, которые мне интересны, а потом активно делюсь ими с учениками.

То направление, которым я сейчас занимаюсь, я называю интегральный танец. В нём контактная импровизация лишь один из языков движения, я бы даже сказал, что не основной. Хотя понятно, когда мы встречаемся с теми, кто танцует контактную импровизацию, мы танцуем контактную импровизацию, у нас так само получается, мы разговариваем на этом языке движения.

А моя задача, скорее, как раз сделать такую достаточно большую карту того, как разные двигательные модальности сосуществуют, что они делают, как они развиваются, с какой целью мы можем к ним обращаться, то есть, у меня более широкая задача.

**В. Л.:** Контактная импровизация — это постмодернистский танец?

**А. Г.:** Социальный постмодернистский танец родился как совершенно отдельный постмодернистский проект и до сих пор существует, но сейчас он для меня гораздо меньше *арт*,

а больше социальный.

**В. Л.:** Изучали ли вы философию постмодерна?

**А. Г.:** Да, конечно: Фуко, Делёз.

**В. Л.:** Интересно было бы услышать про танец и движение языком «машин желаний» и «тела без органов».

**А. Г.:** Я понимаю концепцию тела без органов, но мне больше всего нравится здесь использовать концепцию деконструкции, потому что именно это и произошло в постмодернистском танце. То есть, они деконструировали все элементы, которые признавались танцем по умолчанию.

Давайте, мы уберём всю музыку, уберём сцену, уберём узнаваемый язык движения, уберём костюмы... Мы всё это уберём, и вот что остаётся, где теперь находится танец? Сама контактная импровизация ставила вопрос: а что если мы уберем историю и чувства, но оставим контакт — то каким станет танец? И, оказывается, что он там становится очень физическим, с откликом на рефлекторные импульсы, с учётом веса тела. Наше физическое ощущение, в первую очередь, связано с тем, что мы находимся на земле, эта физичность становится здесь ведущей. Таким был один из проектов Стива Пэкстона, где исследовались рефлекторные импульсы в контакте между людьми. В этом проекте участвовало много разных людей, танцоров и гимнастов, которые экспериментировали с разборкой танца на элементы и пересобиранием его в какую-то другую эстетику.

Это происходило в конце 60-х, начале 70-х годов, в основ-

ном, в Соединённых штатах, это известная описанная история. Есть несколько книг про постмодернистский взгляд на танец, в том числе, и на русском языке, например, книга Андре Лепеки «Исчерпывающая танец», где этот практик и теоретик современного танца исследует творчество хореографов, которые с начала 90-х годов радикальным образом изменили мировую танцевальную сцену. Я бы здесь, в первую очередь, смотрел на танец как на определённую деконструкцию.

**В. Л.:** Работа с дыхательными практиками каким-то образом повлияла на то, что сейчас выстроилось как интегральный танец?

**А. Г.:** Конечно. Моё знакомство с картографией внутренних пространств, узнавание разных их аспектов. Например, перинатальную динамику я узнаю, условно говоря, «по запаху», я её хорошо знаю в теле, и поэтому у меня резонанс возникает сразу же. И неважно, в каком контексте это происходит, даже когда человек рассказывает какую-то совсем не относящуюся к родам историю, но у него проскальзывают знакомые моменты. Я это не теоретически, естественно, узнаю, а именно в опыте, и, соответственно, я могу это узнавать в опыте других людей, это для примера.

Второй момент — это архетипический слой, нас туда заносит периодически. Он очень ясно открывается в практике Аутентичного Движения, и поэтому для меня вход туда очень открытый. Моя основная практика с середины 00-х годов это, все-таки, Аутентичное Движение, я больше этому

миру принадлежу сейчас.

Это практика работы с внутренними импульсами, следование за внутренними импульсами с закрытыми глазами в присутствии свидетеля. Это очень оформленная дисциплина, там есть много нюансов. Она, по сути, очень простая, но, когда в неё углубляешься, там открывается много-много нюансов, она очень богатая на нюансы, я её называю практикой на всю жизнь.

**В. Л.:** С точки зрения каких-то терапевтических моментов, как это происходит в процессе движения? Какие механизмы там включаются?

**А. Г.:** Всё зависит от оптики, которой мы рассматриваем этот процесс. Базово это появилось на стыке юнгианской психологии и танца модерн. Соответственно, там история про то, что через движение может выражаться бессознательное: драйвы, импульсы, процессы. И, соответственно, можно двигаться по этой картографии. Есть движения, идущие из эго, которые в большей степени контролируемые, управляемые. Есть движения, идущие из биографического слоя, здесь как раз поднимаются какие-то забытые, невыраженные, неформулируемые, из раннего опыта жизни человека, драйвы, переживания и так далее.

Иногда бывает и перинатальная и трансперсональная динамика, а также очень ясно представленная архетипическая, бессознательная, коллективная динамика, где понятно, что это не просто я двигаюсь, а что-то движет мною, и это не

моё. Моя личная история — это большая история, которая мной движет, она узнаётся изнутри как другая, но и свидетели извне это тоже могут чувствовать.

Я иногда пользуюсь картографией Джоан Ходоров, которая как раз юнгианский терапевт, преподаватель и практик Аутентичного Движения, она ещё говорит о первичном, аффективном бессознательном, сила которого принадлежит титаническому слою, до появления богов существующему, под архетипическим слоем.

**В. Л.:** Если говорить о других картографиях, были ли исследования с проявлением юнгианских архетипов: тень, анима, анимус?

**А. Г.:** Да, но и здесь мы идём от практики и от уникальности практики для человека. Иногда понятно, что проявляется что-то биографическое или что-то младенческое, а здесь приходит нечто теневое. В этом случае могут быть даже очень конкретные образы. У меня по этому поводу есть книжка «История, рассказанная телом», она достаточно давно написана, и там я подробно это излагаю.

Наверное, сейчас мне захотелось вспомнить, что у меня такой процесс, который очень характерен для вот теневой динамики. Когда я провожу выездные ретриты, на природе, то бывают моменты, когда группа начинает работать в парах, в тройках. И я сам тоже иду в аналогичные процессы, особенно, если мы работаем с соведущим или у меня есть ассистент. И, я помню, на Алтае в какой-то момент я иду в про-

цесс, усаживаюсь на каком-то пне или поваленном дереве, и я понимаю, что меня заносит в переживание «Князя Мира Сего», такой дьявольский архетип, но при этом там внутри такая сокрушённость внутри от того, что вот этот мир мне весь достался, но это не то, что я хотел. То есть какой-то настолько печальный персонаж этот дьявол оказался. Это просто феноменология, у меня не было цели, задачи, я не хотел куда-то прийти, это то, что пришло в этот момент. И это не был мой процесс, это проявился процесс, которому я оказался причастен.

**В. Л.:** Кроме титанов, какие-то другие мифологические элементы, стихии присутствуют в вашей работе, и используете ли вы их для терапевтического эффекта?

**А. Г.:** Да, но там очень редко бывают направленные работы, мы, скорее, создаем условия для того, чтобы эти энергии тоже были проявлены. Наша задача — это «проветривание» идентичности, чтобы эти стихии прошли насквозь, и тогда происходит обновление человеческой жизни. В работе с тенью направленная интеграция элементов тени может иметь очень практический эффект, когда это появляется.

**В. Л.:** Я правильно понимаю, что в этом случае терапевтический эффект скорее не по конкретному какому-то запросу, проблеме, а по общему состоянию.

**А. Г.:** Есть разные форматы работы: тренинговый и терапевтический. В терапии я работаю с конкретным человеком и с его запросом, но попутно мы можем что-то ещё прорабо-

тать. Когда мы движемся в работе, то всегда что-то ещё подгружается из разных слоёв психики. В принципе, мы работаем с конкретным запросом, но у нас есть ещё язык движения, к которому мы постоянно обращаемся, и это большая часть нашей коммуникации. При этом, запросом может быть что-то очень базовое, типа вот работа с верхом и низом тела, интеграция их. В этой работе многое может распаковаться, связанное со страхом, с сексуальностью, с реализованностью, хотя мы начинаем работать с определенных паттернов движения.

А тренинговый формат может быть более широким, это, скорее, пространство для исследований. У людей есть свои задачи, но они более широкие и многие задачи решаются по ходу дела. Это более широкая, менее ориентированная на запросы история.

**В. Л.:** В интегральном движении, наверное, должна быть тесная связь с идеями Кена Уилбера, как проявляется его конструкция?

**А. Г.:** Я опираюсь на квадранты как на объяснительную модель. Допустим, как мы объясняем перформанс: есть внутреннее переживание, перформирование внутреннее, есть конкретные формы, в которых это выражается, есть осмысление внутри культуры, также этому есть место в больших социальных системах. У нас есть карта, и нам важно учесть все эти перспективы. Человек сам может понимать, чем для него является перформанс: развлечением, исследо-

ванием себя, взаимодействием с социумом, это всё разные и важные задачи.

**В. Л.:** В том, чем вы занимаетесь, чего больше: искусства, терапии, импровизации или смысловых задач?

**А. Г.:** Больше всего я работаю как терапевт, это происходит регулярно. Как преподаватель я готовлю студентов, готовлю профессионалов. Как тренер я провожу онлайн и оффлайн программы на разные темы, часть из них обучающие, а часть исследовательские. Как писатель я пишу книги по темам нашей работы.

Всё это в целом создаёт широкое пространство для развития навыков, связанных с движением. Просто где-то для развития необходима терапевтическая работа, а где-то требуется в чистом виде само-исследование или изучение себя через движение. Но нас всегда объединяет такой момент, что мы остаемся телесными, двигающимися, резонирующими друг с другом существами. Очень важно, что при этом мы осмысливаем важные темы через движение.

**В. Л.:** С точки зрения трансперсонального мировоззрения, опыта или вашего осмысления, те процессы, которые начались в 21 веке, конечно, они и раньше давали о себе знать, как вы видите, с какими силами, с какими движениями трансперсональными это всё связано? Что происходит?

**А. Г.:** Я бы не сказал, что у меня есть готовая модель, скорее, я продолжаю всё это исследовать. Иногда я пользуюсь моделью Мировой Тени, предполагая, что современные про-

цессы являются активизацией Мировой Тени. Но меня не полностью удовлетворяет это понимание, по большому счету мы не знаем, что происходит, и наша задача оставаться в этом незнании, смотреть на это и уметь удерживать этот объем незнания. Но, при этом, внутри этого незнания мы все равно ориентируемся, в первую очередь, на ценности, с которыми мы в глубинном аутентичном контакте. То есть, я не знаю, что происходит, но я знаю, что делать.

**В. Л.:** Какие тогда ориентиры являются основными для вас?

**А. Г.:** У меня здесь есть простые ответы. Есть несколько ценностей, внутренние, живые, которые мои, и которые я разделяю с другими людьми, и моя задача их воплощать; это — свобода, творчество, забота.

Что сейчас является свободой? Это про свободу говорить, про свободу передвигаться, про свободу в отношениях? Здесь самый первый ответ про свободу в движении, прямо в моменте, насколько я свободен. И прямое указание на то, что я делаю, чтобы сейчас мне более свободно двигалось, причем свобода не только в плане раскрепощенности, но в плане большего выбора. Сюда же включается и дисциплина как один из вариантов выбора: раскрепощённость в движении или очень чёткая и определённая форма в движении. У человека остаётся свободный выбор.

**В. Л.:** Есть ли у вас такое наблюдение, что чем, тоталитарнее социальная среда, тем больше конкретные люди закре-

пощены телесно и наоборот. Существует ли какая-то корреляция, на ваш взгляд, или нет?

**А. Г.:** Профессиональный взгляд на движение видит много слоев в теле, и вариантов закрепощения достаточно много: виртуальное закрепощение, сексуальное закрепощение. Закрепощение, связанное со структурой власти построено на страхе. Ещё один момент — травматическая структура, трансгенерационная. Здесь настолько сложное устройство, что мы не можем выделить один фактор, но агрессия и страх, если они доминируют как некий фон или социальное поле, конечно, приводят к замороженности тела, из тела уходит часть его жизни: тело больше функционирует, но меньше живет.

**В. Л.:** Запомнились ли вам какие-то удивительные или расширенные состояния, связанные с вашей практикой?

**А. Г.:** Особенность двигательных практик в том, что они очень невербальные, мы идём через тело, а если говорим, то больше языком поэзии, чем каким-либо ещё. С началом войны, раз в году, мы стали собираться группой практиков для внутреннего работы. Это группа равных, когда мы собираемся ради практики Аутентичного Движения. В прошлом и в этом году мы собрались в Египте, в Дахабе, один из процессов у нас проходил в пустыне. Мы специально уехали подальше, чтобы погрузиться в переживание вневременности, которое дает пустыня. В обычной жизни я могу поймать это ощущение на короткое мгновение, а там мы были целый час

практики в него погружены. Особенное восприятие времени происходит за счет того, что чувствительность человека по-другому настроена. Одновременно я чувствую обычное время и нахожусь в бесконечном времени. И рядом со мной люди, которых я знаю десятки лет, а кажется, что они всё время здесь находились и ощущали вкус этого переживания.

**В. Л.:** Какие-то коллективные видения?

**А. Г.:** В 2008 году у нас был ретрит в Турции, мы проводили аутентичное движение в развалинах. А у нас при работе в парах всегда есть следящие за безопасностью, но не всегда это хорошо получается. И одна девушка ударилась, там была низкая арка, она ударилась лбом и рассекла его. Вообще, это было из ряда вон выходящее событие. И после того, как мы спустились с горы, мы узнали, что в этот момент началась война в Грузии, в то самое утро. Для меня это как знак был, это если говорить о синхронизации с какими-то большими процессами.

Когда мы выезжаем на природу, то в большей степени происходит работа с памятью этого природного места, этой земли и местных мифов. А если мы собираемся в группе, и мы чувствуем, что происходит снаружи, в большом мире, то мы, оставаясь внутри своего пространства, возвращаем себе внутренний баланс через проживание чувств, через телесную перенастройку. Мы возвращаемся к своему более живому, чувствующему, сбалансированному состоянию.

**В. Л.:** Можете ли Вы рассказать какие-то конкретные чу-

десные истории, связанные с этим или с какими-то другими аспектами? То, что необъяснимо с точки зрения научно-материалистического мировоззрения?

**А. Г.:** Мне особенно интересен опыт, в котором нет противоречия между внутренним восприятием чудесности и рациональным объяснением. Мне интереснее удержать это одновременно, в состоянии недвойственности.

Для меня сейчас самым большим чудом является чудо присутствия. Это некое качественное состояние прямо в моменте, часто оно проявляется в коммуникации с другим человеком. Мы к этому обращаемся и в терапевтическом, и в тренинговом контексте, и вот это для меня самое большое чудо. Не то чудо, которое трансцендентно происходит, а чудо, которое имманентно, которое находится прямо здесь. Потому что некий разворот внимания и достаточный баланс внутреннего состояния позволяет этому чуду раскрываться прямо сейчас. Это не всегда возможно, для этого там нужна подготовка, но это гораздо чаще возможно, чем мне казалось раньше.

**В. Л.:** Расскажите ещё какие-то интересные истории про ваших учеников или происходившие во время каких-то занятий, тренингов, экспедиций?

**А. Г.:** Я всё-таки гораздо больше про поэзию и про чудесное состояние, чем про чудесную историю. Достаточно много бывает чудесных состояний. Опыт в пустыне — это для меня, действительно, одна из чудесных историй, это воспри-

ятие жизни как чуда, и это чудо достаточно доступное. Вот я сейчас могу сесть в машину и через двадцать минут оказаться у океана. Это чудо!

Вместе с этим есть определенные пиковые переживания, которые оказывают влияние на всю жизнь, но они происходят, чаще всего, внутри практики. Иногда эти переживания тонко уловимые, иногда очень конкретные. Часто происходит момент соединенности с архетипическим образом, который приходит ко мне, и я просто в этот момент ему сдаюсь.

Сейчас я вспоминаю, как на одной из наших лабораторий я сижу на полу, растянув руки, и в этот момент я чувствую, — это не я, а Богоматерь Скорбящая. И это приходит само, и всё вокруг — это мои дети, по которым я плачу, и это переживание навсегда осталось со мной.

В прошлом году я делал курс по работе с гореванием. Современные реалии сталкивают нас с ситуациями экстремальной неопределенности и множественных потерь. А потери требуют работы с горем, и стало понятно, что ритуальные техники нужны больше, чем какие-то другие.

И такой курс я проводил. В какой-то момент я вспомнил свой опыт с архетипом Скорбящей Богоматери, и я привлёк этот образ для работы. Мы взяли изображение Пьеты Микеланджело и стали входить в этот образ детально, телесно: какое положение пальцев, какой наклон головы. Вот это само по себе становится формой, внутри которой моя потеря, моё горевание начинает существовать по-другому, в иной то-

нальности.

**В. Л.:** У Вас были какие-то пиковые переживания, после которых жизнь радикально поменялась по событийному ряду?

**А. Г.:** Одно из переживаний связано с дыхательными техниками, оно одновременно и очень младенческое, и выходящее за пределы реальности. В этом состоянии я ощущал себя самым любимым ребёнком Бога, и это даёт огромную внутреннюю опору, и что бы не происходило в дальнейшей жизни, эта опора остаётся.

**В. Л.:** Ваш жизненный путь достаточно ровный или были какие-то серьезные изломы?

**А. Г.:** У меня очень рано ушел отец, когда мне было 24 года. Я задавался вопросами: что вообще такое мужская фигура для меня? Что я могу сделать с этой болью? На каком уровне могут продолжаться мои отношения с отцом?

Следующая история — гибель моего друга в 2004 году, мы вместе работали, он был руководителем тренингового проекта, у этого человека я очень многому научился. После его гибели я должен был гораздо больше делать один.

Конечно же, разводы мои тоже сильно повлияли, это особая история, когда люди развиваются вместе, а потом это развитие вас уводит в разные стороны.

Достаточно давно я нащупал какую-то свою волну, и этот огонек, который меня ведёт никуда не девается, в этом смысле, я нашёл свой постоянный путь.

**В. Л.:** Тогда возникает вопрос о сверхзадаче жизни, уходит за горизонт, в которую, может быть, вмещалось бы всё, что вы делаете. Вы пытались об этом задумываться или как-то выразить?

**А. Г.:** У меня есть несколько вариантов ответов.

Я развивал пространство танца на пространстве бывшего Советского Союза, в этом была для меня задача, потом она закончилась. Я почувствовал это в тот момент, когда я выступал в Нью-Йорке на конференции по танцевальной терапии, тогда я осознал, что у нас такого уровня события никогда не будет. Сейчас для меня расширился сам ареал моего движения, я не связан с какой-то конкретной территорией, например, я регулярно езжу в Израиль, Литву, Германию, Кипр и там работаю. Но задачи осталась всё те же: я создаю пространства движения, пространства для людей в движении.

Интересно, что сама постановка большой жизненной задачи, я чувствую, что-то крадет у меня, какую-то жизненную непосредственность. И поэтому в своей жизни я стараюсь не ставить никаких задач вообще; это просто жизнь, как она есть.

У меня есть текущая большая профессиональная задача. Сейчас мне 60 лет исполнилось, и мне нравится модель Гейл Шихи: что до 60-ти лет — возраст мастерства, а потом — возраст активной мудрости, поэтому сейчас я много книг пишу. Моя задача расшифровать свой опыт, потому что суще-

ствуется некое наследие в танцевально-двигательной терапии, которое нужно грамотно упаковать. Это задача на ближайшие десять лет.

**В. Л.:** Может быть, вы прозреваете некую сверхзадачу?

**А. Г.:** Создание живых пространств. Но я не ставлю себе такую задачу как цель, для меня значимо то, как я себя в этих пространствах обнаруживаю.

**В. Л.:** Благодарю вас за беседу!

## Глава 2. Андрей Левшинов

### *Кратко о себе:*

Родился в 1957 году. Психолог, тренер и преподаватель различных методов, в том числе — авторского — оздоровления и развития способностей. В школе был ниже всех по росту, стоял с краю на физкультуре, и мечтал стать сильным. С 13 лет активно занялся физкультурой, посещал многие секции — от бокса до регби. Поступив в институт, нашёл первого учителя по каратэ — Сергея Елисеева, занимаясь у которого достиг коричневого пояса. Учился и потом сотрудничал с йогом Анатолием Ивановым. В 1994 году встретил Владыку Антония — старообрядца, проникся от него Верой. Занимался голосом и сольфеджио у Ирины Вадимовны Липницкой. Брал уроки у легендарного Алика Атояна по работе с посохом и дистанционно-энергетической работе. В настоящее время ищет способы нахождения в балансе между повседневной жизнью и духовными практиками. Создал «Азбуку йоги», автор около 100 книг общим тиражом 5 миллионов экземпляров. Не раз демонстрировал зафиксированные экспертами сверхспособности.

\*\*\*

# Интервью

**Владислав Лебедев (В. Л.):** Эта книга будет посвящена в основном историям — чудесным, уникальным, необъяснимым. И для начала расскажите о ваших встречах с легендарными людьми, такими, как Анатолий Иванов и Алик Атоян. Глава про Анатолия Иванова есть в первой книге «Хроники российской саньясы», но, может быть, вы расскажите какие-то интересные эпизоды, которые не вошли туда?

**Андрей Левшинов (А. Л.):** С Ивановым, конечно, никто по воздуху не летал и сквозь стены не проходил. Но меня привлекало его нестандартное мышление — по тем временам оно было по-настоящему оригинальным. У него была своя, особая точка зрения на всё: на здоровье, сексуальность, деньги. Всё это было оформлено как-то иначе, не так, как у окружающих.

**В. Л.:** Можете привести конкретные примеры?

**А. Л.:** Иногда это проявлялось даже в мелочах. Например, его гиперсексуальность — она была очень яркой, почти запредельной. При этом, у него параллельно развивались другие мощные линии в жизни: глубокая практика йоги и яркое творческое начало. В моём окружении до этого ничего подобного не было. Я, хоть и занимался спортом, делал это не ради результата, а скорее из внутренней мотивации — разве что в карате было что-то похожее. А у Иванова всё это со-

четалось: и практика, и творчество, и интеллект. Помню, он занимался чем-то математическим — в итоге построил математическое описание системы дыхания «тумо». Его расчёты были весьма серьёзными.

**В. Л.:** То есть, это не был какой-то розыгрыш в духе Курёхина — «я буквально всё просчитал»?

**А. Л.:** Нет, это была настоящая работа. Он сотрудничал с сотрудниками кафедры физиологии в СПбГУ, и разработал математическую модель этого явления. Правда, как её применять на практике — уже другой вопрос. Но для математики это, видимо, был прорыв. Когда у человека одновременно существуют два-три таких «хобби» с реальными результатами, он становится невероятно яркой личностью. Со временем начал понимать: за этим стоит особое состояние сознания, которое даёт иную точку зрения и иное поведение. По тем временам это было, конечно, очень круто. Хотя, справедливости ради, он много курил и, по слухам, употреблял алкоголь — не при мне, но было такое. Наверное, даже йога не смогла сделать его долгожителем.

**В. Л.:** Тем не менее, когда он курил и пил, он всё равно выполнял асаны, пранаямы и всё остальное на высоком уровне?

**А. Л.:** Да, это тоже удивляло. С пранаямой, конечно, сложно судить — задержки дыхания на глаз не проверишь. Но асаны! Мощная спина, подъём ног из положения лёжа прямо в стойку на голове... Это было впечатляюще. Одно

дело — читать про такое в книгах или видеть на старых видеозаписях. Другое — наблюдать человека, который живёт так наперекор образу жизни. Эта оригинальность создавала особое состояние. Когда я бывал у него на ночных посиделках, у меня был дневной график — работа и всё такое. У него же такого графика не было. И постепенно я привык к тому, что граница между днём и ночью стирается: если нужно делать что-то яркое, эмоциональное — ты просто делаешь, даже не глядя на часы. Ещё раз подчеркну: по тем временам это было супер. Сейчас, наверное, уже нет — хотя, честно говоря, и сейчас такого почти не встретишь.

**В. Л.:** Да, я понимаю. Был устоявшийся образ йога: сидит в позе лотоса в горах, питается святым духом. А тут — пьющий, курящий, ежедневно меняющий сексуальных партнёров...

**А. Л.:** Вообще мясоед с хорошей растяжкой, подвижными суставами и сильной внутренней мотивацией — по тем временам это было удивительно. Хотя, конечно, потом появились и другие гибкие, экзотичные фигуры — тот же Сидерский, например. Но когда рядом с тобой такой человек, у которого не просто тренировки или практика, а иной образ жизни, это притягивает. Он был по-настоящему «отъехавший» — в хорошем смысле, разумеется.

**В. Л.:** Что-то вы переняли от него? Ну, не в плане питья или курения, конечно, а в чём-то более глубоком — мотивации, неожиданности, подхода?

**А. Л.:** Я научился входить в особое состояние. Сначала я не понимал, что это вообще значит — «состояние». У актёров, например, это называют «образ». Но со временем до меня дошло: это некая совокупность внимания, эмоций, энергии, намерения. Когда я начал выступать сам, поначалу заучивал тексты — вступления, переходы, всё это. Потому что не оратор от природы: говорить полтора часа без подготовки — мне было сложно. Но я знал: если войти в состояние — оно само начнёт «давать» слова. Как будто подключаешься к какому-то общему полю — эгрегору, если угодно. Оттуда приходит поток: нужные фразы, примеры, даже факты, о которых ты не думал заранее. Где-то после десяти—двенадцати выступлений я перестал держать в голове бумажку. Просто начал искать вход в состояние — и всё шло само. С тех пор, готовясь к любому мероприятию, я ничего не заучиваю. Не продумываю речь. Я просто настраиваюсь на то, чтобы провести его в этом состоянии. И тогда всё получается искренне, эмоционально, логично — и к месту. Помните фильм «Области тьмы»? Там героиня принимает таблетку и получает доступ ко всей информации в мозге. Так вот — состояние похоже на эту таблетку. У тебя вся информация уже есть: ты читал, смотрел, переживал... но в обычном состоянии она «не подключена». А в особом — включается сама. Говоришь — и всё верно, всё к делу. А как только выходишь из состояния, опять «возвращаешься на землю». Это умение — переключаться в состояние и подключаться к нужному

«каналу» — я вынес именно от Иванова. Он этому не учил напрямую. Просто находился рядом — и ты невольно начинал «вбирать» это. Как будто через кожу. Не через школу, не через лекции — а через присутствие.

**В. Л.:** А сейчас вы передаёте это своим ученикам? Появилась ли какая-то методика, технология — или это всё ещё остаётся чем-то интуитивным?

**А. Л.:** Сейчас это уже полностью технологизировано. Я прямо говорю: «Запоминайте — вот так». В книгах моих это расписано, есть чёткие методы. Например, в «Тренинге кармы» — строишь таблицу, работаешь по ней, и всё идёт. Плюс онлайн-медитации, утренние практики — завтра, кстати, у нас «Магия утра»: сначала практика, потом обсуждение в кафешке. Всё интегрировано. Но берут это далеко не все. Люди чаще идут по поверхности. А состояние — это универсальный инструмент. Когда оно есть — есть и результат, в том числе финансовый. Когда его нет — денег тоже нет. Просто и ясно.

**В. Л.:** Вы ещё упомянули легендарные фигуры — Владыку Антония и Атояна. Они тоже были крайне необычными людьми тех лет. Что-нибудь можете рассказать о них?

**А. Л.:** Была такая история. Я пришёл к одной журналистке из газеты «Дайджест» — по каким-то вопросам, связанным с размещением рекламы. И вдруг услышал из кассетного магнитофона, который у неё работал, лекцию. Тема была духовная, но это не главное — меня сразу зацепил го-

лос говорящего. Я спросил: «Кто это?» — «Антоний Вадыка». Позже я познакомился с ним через неё. Это была настоящая глыба, феномен, нечто вроде «гималайского мудреца» в петербургской квартире. Уже в первых встречах понял: к нему ходили самые интересные люди того времени. Например, был такой мастер — Эдуард. Он как-то сказал мне: «Есть уникальный человек — Александр Атаян. Он занимается бесконтактной борьбой». Я сразу заинтересовался: «Как туда попасть?» — и он меня туда привёл. Ситуация была почти как в восточном монастыре: квартира на первом этаже, переоборудованная под зал — что по тем временам уже казалось необычным. Там, за столом, сидел Атаян, с ним — человек пять учеников в чёрно-серой униформе, молчаливые, сосредоточенные. Сам он — крупный, доминирующий. Первый его вопрос ко мне был: «Что тебе нужно?» Мы были почти одногодки, но он чувствовался старше, хотя, на самом деле, лет на пять. Я сказал честно: «Я хочу духовного развития. Видел видео, где вы без контакта боретесь. Хочу понять истоки этого энергетического искусства». Он ответил: «Хорошо. Могу брать на индивидуальный тренинг». Стоило это, по тем временам, примерно, как две квартиры. У меня были возможности — и мы начали заниматься. Встречались ночами, начиная с 22 часов и до самого утра.

**В. Л.:** Что вас в нём больше всего поражало?

**А. Л.:** Восточная харизма. Армянин, с акцентом, огромные глаза, речь — как у Омара Хайяма: красивая, заворажи-

вающая. При этом — чёткая методология: всё от простого к сложному. Именно оттуда я взял работу с посохом, с палочкой. Позже немного упростил её — сделал доступнее для тех, кто не хочет сложных движений. Между нами установились почти дружеские отношения. Я даже устроил его на работу — у него тогда не было трудовой книжки. Он, кстати, был умён: пошёл на курсы маркетологов и принимал в ученики только людей состоятельных — крупных бизнесменов. Никаких «просто интересующихся». Благодаря этому его дело быстро пошло, и в итоге он уехал в Америку. Там у него теперь целая система: школа, радиостанция — всё серьёзно.

**В. Л.:** Вы наблюдали или сами ощущали, как работает это «бесконтактное»?

**А. Л.:** Честно говоря, я постеснялся попроситься. Всё время сидел в стороне и смотрел. Был один эпизод — приехал москвич, бывший кикбоксёр. Он вызвался участвовать в демонстрации. Атоян его буквально «переиграл»: тот не мог даже подойти, но при этом его не отправляли в нокаут — просто удерживали на расстоянии. Однако серьёзных, наглядных демонстраций «без прикосновений» я не видел. В контактной работе — да, всё работало на высшем уровне, как у лучших мастеров айкидо. Но в бесконтактной части — не участвовал, не могу подтвердить. Хотя... однажды в 1988 году, ещё в СССР, я сам стал свидетелем нечто подобного. Я искал человека, который занимается цигуном и «бесконтактным карате», как тогда это называли. Через полгода ме-

ня вывели на Николая Николаевича — жил он на Светлановском проспекте в Ленинграде. Приехал к нему в коммуналку. Его не было дома — ждала жена. Через полчаса появился сам: замотанный, уставший. Ему было около тридцати, как и мне. Он сказал, что по дороге в метро «набрался» проблем от пассажиров — чувствовал их состояния слишком остро. Сбросил немного, пока разговаривал с женой. Когда мы наговорились — он немного пришёл в себя. Я попросил: «Покажите своё искусство». Он сказал: «Вставайте в стойку». Я встал в каратэ-стойку. Он отошёл на два-три метра — в комнате было просторно. И вдруг — резкое движение. Прямо как в кино. Я стоял, смотрел. И... Он сделал резкое движение руками — как будто послал удар воздухом. Между нами было метра два, может, чуть больше. И вдруг — буквально как рельсой в грудь: «бум!» — сильнейший толчок, прямо в то место, куда он нацелился. Меня отбросило назад, и ударило с такой силой, будто тараном по крепостным воротам. Боль была острая, реально — как физический удар. Я поднялся с пола, потирая грудь, и говорю: «Ну всё, понятно». Записался к нему на тренировки. Он занимался в каком-то зале в Адмиралтейском районе. В то время карате было официально запрещено, поэтому всё подавалось как «цигун» — неважно, суть была в другом. Пришёл на первую тренировку. Он говорит: «Этому я обучаю». Начинается разминка — ОФП, но в китайском стиле. Тысяча приседаний. Не просто приседаний, а именно «китайских»: с одной ноги в другую, с

переносом веса, медленно, контролируемо. На пятидесятом я уже выдохся. А они — он и группа учеников — делали всю тысячу — без остановки. Я просто сломался. Смотрю, как они переходят к следующему упражнению, а я не могу даже стоять. Думаю: «Ёлки-палки, что за ад?» Но хочется вписаться — прихожу на вторую тренировку. Снова тысяча. С трудом дотягиваю до шестидесяти и понимаю: не потяну. Потом узнал, что они годами наращивали объём — начинали с десяти и постепенно пришли к тысяче. А я ввалился в середину процесса. Подхожу к нему: «Есть ли другие пути освоить это?» — «Нет. Только так». Позже, уже в 90-е, узнал, что он уехал за границу — кажется, в Швецию — и преподавал там. Потом вернулся в Россию... и исчез. По слухам, его «забрали» спецструктуры. После этого — тишина, гладь, никакой информации. Кстати, фамилию его я так и не узнал. По телефону мы общались по имени-отчеству — «Николай Николаевич», — и я даже не подумал записать фамилию. Было мне лет тридцать, вокруг — стабильность советской жизни, и казалось, что всё будет длиться вечно. Тем более тогда почти никто не снимал — ни фотоаппаратов, ни видео у большинства не было. Эту энергетическую работу я позже немного адаптировал через саму практику. Да, это можно использовать для удержания — если на тебя давит толпа, ты стоишь как вкопанный. Но это всё — демонстрации особого состояния. Как в цирке: показать «сверхспособности», чтобы привлечь внимание. А по жизни главное — иное состоя-

ние сознания, которое даёт нестандартный взгляд на любую задачу и рождает креативные решения. Когда я начал выступать сам, я плохо говорил, поэтому делал упор на факирские трюки: лизал раскалённое железо, разбивал на животе деревянные дощечки, рубил кирпичи. Самый эффектный номер — тройной кирпич на голове девушки.

**В. Л.:** Интересно!

**А. Л.:** Девушка садилась на стул, на голову ей — платочек, чтобы крошки от кирпичей не испортили причёску, а сверху — три кирпича. Я брал пожарный топор с длинной ручкой — ночью украл его с пожарного щита: тогда это было просто, контроля почти не было, да и топор выглядел внушительно. Подходил сзади, ждал — в карате этому учили — пока не появится «луч»: золотистая, светящаяся траектория. Как только ловил её взглядом — наносил удар строго по ней. Главное — ни в коем случае не коснуться головы, только кирпичи. Однажды в одном ДК (там было около тысячи зрителей) местные предложили свои кирпичи: один силикатный белый, второй красный с дырками, третий — ещё один силикатный. Получился «бутерброд» из материалов разной плотности. Я три минуты не решался — ждал луч. Потом рубанул — и всё разлетелось. Девушка встала, целая и невредимая. Этот трюк никто во всём Союзе повторить не мог. Я объездил всю страну — и нигде больше такого не видел. Это не иллюзия. Это реально опасно. Сейчас, наверное, не разрешили бы такое делать.

**В. Л.:** Ну это не фокус, не иллюзия?

**А. Л.:** Совершенно не фокус. Я вам честно рассказываю, как было. Сейчас такой навык, теоретически, можно натренировать — месяца за три, если заниматься системно. Но суть не в самом трюке, а в том, что он даёт в жизни. Когда ты этим зарабатываешь — это одно. А в обычной жизни это просто состояние: умение видеть «путь», микро-ситуацию, которая ведёт к успеху. Вот этот самый «луч» — но уже не в боевом искусстве, а в общении, в переговорах, в выборе момента. Ты его ищешь, находишь — и идёшь по нему. Всё кунг-фу, вся эта практика помогает в повседневности принимать более точные решения: где промолчать, где сказать, как подать мысль. Это я развил в себе, после обучения у Ато-яна. От Антония Владыки — тоже, конечно, но там другое: духовное подъёмное состояние, наполнение души.

**В. Л.:** Да, расскажите чуть подробнее про Владыку Антония. Это человек, который, насколько я понимаю, был цирковым артистом, акробатом?

**А. Л.:** Он был силовым цирковым артистом. У меня где-то до сих пор лежат его фотографии. Фигура — атлетическая, почти как у культуриста, видно, что мышцы рабочие, не декоративные. Он исполнял единственный в мире номер: высокая стойка на одной руке, потом, не опускаясь, подтягивался и выходил в вертикаль «на руку» — ногами вверх. На одной руке! Ни один воркаутер сегодня даже на двух руках не может повторить это. А Владыка — только на правой

руке. На левой — не получалось. Потом, в какой-то момент, при прыжках он получил травму позвоночника и ушёл из цирка. Стал священником, полностью погрузился в духовную сферу. К тому времени он уже знал: настоящая свобода — не за границей и не в Америке, как многие думали в 50—60-е. Он остался в СССР, а потом — в России, и вёл свою тонкую, глубокую работу. Он был абсолютно не привязан к материальному. Вообще. Иногда приходилось ему чуть помогать — я приносил еду, однажды даже купил «Жигули» (тогда это было серьёзно), помогал с ремонтом крыши храма. Он сам не понимал, сколько что стоит, как устроена эта система — и это было прекрасно. Потому что это тоже иное состояние: полное отрешение от мира. Мы встретились в группе — там был вокал, разбор евангельских историй, обсуждения. Он арендовал комнату в казарме на Измайловском проспекте — просто помещение, стол, стулья. Но через своё состояние он превращал это место в настоящий «пир во дворце». Начиналось всё поздно — в 21:00, а мне надо было уезжать, если утром новости. И до часу ночи шли посиделки. Я просто напитывал душу — самыми чистыми, ясными словами, каких больше нигде не слышал и не слышу до сих пор. Это было настоящее духовное питание. От него я перенял умение поднимать дух, наполнять пространство. Особенно ценно, когда вокруг всё серо, тревожно, беспросветно. Кстати, в 2003 году я устроил ему гранд-мастер-класс в Швейцарии. Сделал ему визу, привёз из дома

прямо к паспортному контролю, посадил в самолёт — он вообще не ориентировался в быту. Там, в Швейцарии, у меня была большая группа — около пятидесяти человек. И оказалось, что он виртуозный пианист. Он мог «сыграть» мелодию человека: считывал его состояние и начинал импровизировать — не джаз, а скорее классическая импровизация на основе вибраций личности. Люди буквально преображались на глазах: лицо разглаживалось, походка менялась, взгляд становился светлее. Однажды я попросил его поиграть для моей дочери. Она тогда была ещё маленькой. Он сыграл — и она сразу преобразилась. Дома у нас был рояль, и это было по-настоящему феноменально. Но когда я устроил этот «номер» на тренинге, всё пошло не так: люди буквально ринулись к нему — хотели, чтобы и им «сыграли». И в оставшиеся три-четыре дня я уже не вёл тренинг, а фактически был его телохранителем.

**В. Л.:** То есть получается, он не просто менял кратковременное состояние, а влиял на саму судьбу — делал судьбоносный поворот?

**А. Л.:** Да, именно так — как переход через Рубикон. Но, конечно, эффект зависит от готовности человека. Когда кто-то едет за тысячу километров к старцу, специально готовится, и тот произносит одну фразу — ты потом её «разматываешь» годами, и она меняет всю жизнь. Это работает. А вот если просто так, без подготовки, тебя «встряхнут» — как пыль с половика, — ты на время очнёшься, но потом вновь

наберёшь ту же пыль. А если ты готов к трансформации — она происходит в нужный момент — ты останавливаешься, осознаёшь и с этого места уже стартуешь по-новому. Таким же даром, кстати, обладает Юрий Касьяник — надеюсь, он ещё жив. Ему сейчас около 77, но выглядит бодро. Он композитор, музыкант, и тоже умеет считывать человека и гармонизировать его через музыку. В молодости, говорят, даже боксом занимался. Я специально к нему ездил — тоже через музыкальные связи вышел. Он редко это делает, но, когда я попросил — согласился. Две минуты игры на фортепиано — и у людей, которые присутствовали, сразу что-то изменилось. Это работает на уровне вибраций. Можно делать то же самое мантрами — но это дольше и, честно говоря, нудновато. А когда задействован рояль, три октавы, богатая палитра звуков — всё происходит мгновенно. Голос тоже может так влиять, особенно если он поставлен. По сути, этим владеет любой режиссёр. Когда он подсказывает актёру: «Сделай эту сцену иначе» — он тоже перенастраивает состояние. Только делает это словами, а не звуком. Но если совместить и то, и другое — получается мощнейший эффект. Кстати, была у меня история с Ириной Владимировной Липницкой — примой Мариинского театра. Я занимался у неё вокалом. Это тоже была почти дзенская история.

**В. Л.:** Расскажите!

**А. Л.:** В 1994 году я позвонил ей по рекомендации. У меня не было музыкального образования. Она спросила:

«Есть?» — «Нет». — «Ладно...» — и назвала цену: 500 долларов за полчаса. Занятия — пять раз в неделю. Месяц вперёд — 10 тысяч долларов. У меня были средства — я заплатил сразу. Приехал в понедельник в 9 утра на Ладожскую (первая станция после Александровского парка). Звоню в дверь — открывается, появляется она в очках, красива, собрана. Смотрит на меня буквально секунду и говорит: «Вы не готовы». — И захлопывает дверь. Я не обиделся. Понял: действительно не готов. Но 10 тысяч долларов уже у неё. На следующий день — то же самое. И в среду, и в четверг, и в пятницу. Каждый раз: «Вы ещё не готовы». Во вторую неделю приезжаю — открывает какая-то ученица, ведёт на кухню. Там я сижу полчаса, а за стеной — урок. Слышу, как играет рояль, как она работает с учеником. Третья неделя — уже сижу в гостиной, в пространстве искусства. Четвёртая — она наконец говорит: «Вы готовы. Вставайте к роялю». Первое задание? «Научитесь стоять». Я думал, будет петь. А она: «Обопритесь на хвост». Я спросил: «На какой хвост?» — «На копчик. Представьте, что у вас пингвиний хвост — и обопритесь на него». Так я начал изучать цигун без цигуна. Пятая неделя — учили... открывать рот. Просто правильно открывать рот. И только на шестой неделе — первый звук. Но она за год довела меня — без музыкального образования! — до исполнения двух полноценных концертных произведений. Говорила потом: «Вы мой лучший ученик». А дальше началось сольфеджио... И тут я споткнулся. Месяца два пы-

тался — и понял: мозг уже не тот. Не могу совмещать бизнес, практику и такое глубокое музыкальное обучение. Но вынес оттуда огромное количество знаний — делал потом тренинги по голосу, записывал мантры, работал с композиторами, выпустил два диска, устраивал концерты. Именно тогда до меня дошла фраза Николы Теслы: если воспринимать мир через вибрации и звуки, можно постичь суть устройства вселенной. И вот и Владыка Антоний, и Липницкая — они открыли мне эту «ту сторону». Целую вселенную, которой я пользуюсь до сих пор.

**В. Л.:** Но вы же создали свою, авторскую систему?

**А. Л.:** Да, совместив вибрационную работу, состояние от Иванова, методологию Атаяна и собственные наработки, я создал комплексную систему — назвал её «Тренинг кармы». Там три части: геофизическая (тело), вербальная (речь, голос) и ментальная (мышление, намерение). До сих пор возвращаюсь к этим фрагментам. Вот, например, лежит у меня на столе книга: «Как привлекать деньги. Секреты внутренней силы». Там — не про бизнес-модели, а про то, каким нужно стать, чтобы в предпринимательстве пришёл настоящий успех. Готовлю сейчас новые небольшие практики, но глубокие.

**В. Л.:** Как вы для себя объясняете такую удивительную цифру тиража ваших книг — 5 миллионов экземпляров? Ведь по йоге и смежным темам писало огромное количество авторов, но до ваших результатов никому и близко не уда-

лось подобраться. Это везение? Или что-то ещё?

**А. Л.:** Думаю, это сочетание нескольких факторов. Во-первых, везение — без него никуда. Во-вторых, маркетинг. В нулевые годы книги ещё пользовались гораздо большим доверием, чем интернет, который тогда был довольно вялым. Люди верили бумажному слову. Издательство грамотно работало с темой: делали зонтичный бренд — «йога от Левшинова». А я, зная йогу изнутри, просто выполнял заказы: «Дайте что-нибудь про луну?» — пожалуйста. «Про аюрведу?» — легко. «Йога за три дня?» — почему бы и нет. «Для детей?» — готово. «Для женщин? Для мужчин?» — всё делал. Был даже цикл «7 на 7» — семь практик на семь дней. И всё это ушло в тираж. Просто потому, что в тот момент рынок был голоден до качественного, структурированного контента — и я, можно сказать, оказался в нужное время в нужном месте. Кстати, профессиональное сообщество йогов до сих пор знает моё имя. Когда мои ученики — а я преподавал классическую йогу — приходили устраиваться в центры или фитнес-залы и говорили: «Мы учились у Левшинова», — сразу открывались двери: «А-а, классика! Отлично, берём!» Сейчас времена другие: эпоха блогеров, миллионников в соцсетях, информационных приливов и отливов. Но профессионалы всё ещё помнят. Моя дочь, например, работает тренером по йоге. Как только называет фамилию, спрашивают: «Однофамилица?» — «Нет, дочь». — «А, тогда всё ясно. Проходите». У неё, конечно, есть и свои сертификаты,

но фамилия работает как гарантия качества. Сегодня тираж в две тысячи — уже успех. Три тысячи — круто. А уж 5 миллионов... Это сейчас возможно разве что в Китае. Когда туда попал наш российский авторский пул — просто по госпрограмме сотрудничества — книги выходили стартовыми тиражами по 500 тысяч. Просто потому, что рынок другой. В Америке тоже можно заработать на одной книге: издал 2000 экземпляров, поехал по штатам, даёшь автографы, читаешь лекции, продаёшь дальше. У нас же всё иначе: сам пишешь, сам платишь за издание, сам продаёшь — и потом уже говоришь: «Вот, я издался».

**В. Л.:** Расскажите тогда о действительно чудесных, необъяснимых случаях. Вы вскользь упомянули кое-что, но хотелось бы подробнее.

**А. Л.:** Одна история случилась в 1993 году. По знакомству меня включили в делегацию петербургского Горздрава, летевшую в США — на медицинскую выставку в Атланту, штат Джорджия. Два дня я как-то находился среди официальных мероприятий, а потом ушёл в свободное плавание — всё это было мне безразлично. На выставке, занимавшей два футбольных поля, я случайно зашёл в павильон, где демонстрировали новую установку для измерения давления. Там на палец надевали колпачок — и прибор в реальном времени показывал артериальное давление и частоту сердечных сокращений. Для того времени это было ноу-хау. Я специально перед поездкой учил английский у американцев в Петербур-

ге — чтобы хоть как-то общаться. Подхожу к демонстратору и говорю: «Я занимаюсь йогой. Могу менять давление». Он удивлён, но говорит: «Попробуем». Надевает колпачок. Я стою в костюме и галстуке — выставка, делегация, Санкт-Петербург, всё серьёзно. Сосредотачиваюсь — и через минуту на экране: 180 на 120. «Теперь понижу», — говорю. Давление падает: 80 на 60, потом 80 на 30... В итоге стабилизируется на 120 на 70. Американцы в шоке: «What is this?! Yoga?!» — «Да, йога. Могу провести мастер-класс — связь йоги и медицины». Тут я добавляю: «Ещё могу остановить сердце». Они смеются: «Impossible!» — но подключают меня к другому прибору, похожему на осциллограф в фильмах. Это не мистика, а техника — факирский трюк, сочетающий задержку дыхания и глубокое расслабление. Больше 40 секунд останавливать нельзя — могут быть последствия. Но я замедляю пульс... всё медленнее... медленнее... И на экране — почти прямая линия. Как в кино.

**В. Л.:** Они испугались тогда?

**А. Л.:** Да, а я встал, улыбнулся — глаза блестят, зрачки чёткие, хрусталик прозрачный. А прибор показывал почти ноль. Американские врачи в шоке: «What?!» — хотят помочь, подхватить, думают — сейчас упадёт. А я уже снова в норме: «Всё хорошо, это йога». Было бы здорово, если бы это событие подготовили заранее — сделал бы тур по США, стал бы известным, заработал бы кучу денег. Но всё случилось спонтанно. Зато рядом оказался один важный

человек — директор частной клиники «Эваландж», первой частной скорой помощи в Петербурге. Он лично общался с Анатолием Собчаком и очень заинтересовался случившимся. Мы с ним потом долго обсуждали методы тренировок и консультации. Через некоторое время он стал спонсировать кафедру физиологии — ту самую, где работал Ринад Султанович Минвалеев. После Ноздрачёва Минвалеев возглавил кафедру, и под его руководством велись исследования по йоге, включая систему «тумо» и её математическое моделирование. Финансирование пошло именно от этого бизнесмена. Получается, Америка помогла продвинуть русскую науку о йоге. Для меня же это было не чудо, а результат тренированности. Кстати, я долгое время пробовал освоить левитацию. Нужно было соблюдать строгий режим дыхания — помню, соотношение было что-то вроде 64 к 48. Сначала полгода тренировался, потом — ещё несколько месяцев в подмосковной даче, почти как аскет. Однажды, сидя в позе, я реально почувствовал, как будто отрываюсь от земли. И тут испугался и дальше не пошло. В тот момент меня осенило: либо я трачу ещё десять лет, чтобы научиться парить над землёй, либо покупаю билет за 45 рублей и лечу в Сочи на самолёте. Выбор был очевиден — я бросил эту практику. Но эта отрешённость, глубокое состояние стабильности — оно остаётся. Особенно ценно в кризисные моменты, когда нужно сохранять внутреннюю непоколебимость. С 2009 года я начал развивать практику ходьбы с осознанным дыханием. В

Лондоне, утром в Гайд-парке — там почти никого, асфальт ровный — я довёл соотношение вдоха и выдоха до 40 шагов на вдох и 60 на выдох. Потом, в Египте, где пустынные улицы отелей позволяли идти часами в тишине, довёл до 200 на 300. Именно на этом ритме впервые по-настоящему ощутил, что такое любовь — не как эмоцию, а как состояние, невозможное без глубокого единения с собой, дыханием и миром. Это состояние — состояние чистой любви — становится абсолютно ясным. Но удерживать его в повседневной городской жизни невозможно. Оно требует изоляции, ритма, тишины. Сейчас моя задача — научиться совмещать это высокое состояние с обычной жизнью. Искать баланс. Оставаться помехоустойчивым даже в шуме и стрессе. Этим я и занимаюсь.

**В. Л.:** А какая у вас максимальная задержка дыхания получалась?

**А. Л.:** Ну, чисто как задержка — минуты две-три, наверное. Когда специально тренировал. Но это одно. А вот плавный вдох и плавный выдох — это совсем другая практика.

**В. Л.:** Получается, одно дыхание длится больше десяти минут?

**А. Л.:** Ну, примерно так. Цикл дыхания занимает минут десять как минимум. До этого у меня была ещё одна практика — при Иванове. Это дзеновское дыхание, так называемый «бамбуковый метод выдоха» по системе Ринзай, предназначенный для решения внутренних блоков. Мне это бы-

ло интересно, и я тренировал это в метро — ехать до работы было долго, лучше уж использовать время с пользой. Сидеть, конечно, удобнее: в движении тебя покачивает, а в сидячем положении концентрация глубже. Позже я стал практиковать то же самое в электричках и поездах. Ритм колёс, монотонный звук — это как будто удары в буддийский барабан или фоновая мантра. Внешняя ритмика помогает войти в лёгкое гипнотическое состояние, в котором приходят неожиданные, но рациональные решения. Эти практики до сих пор помогают мне находить свежие углы зрения даже на самые простые вопросы — будь то посты в соцсетях или новые подходы в преподавании.

**В. Л.:** А какие ещё, на ваш взгляд, неиспользованные возможности организма вы бы назвали?

**А. Л.:** Был один важный опыт на Святом озере — мы ездили туда регулярно, каждый сентябрь, когда уже нет комаров. Там, у скалы с изображением Куева, во время медитации я получил очень чёткое понимание: любую болезнь можно вылечить. Любое отклонение, любой дисбаланс — излечим. Но на практике это крайне сложно. Во-первых, человек должен быть готов заплатить «цену» исцеления — то есть полностью изменить образ жизни. Многие хотят лишь одного: чтобы перестало болеть, но при этом продолжать жить по-старому. А настоящее исцеление возможно только тогда, когда болезнь уходит — и одновременно рождается новая жизнь. И к этой новой жизни нужно быть готовым: по режи-

му, по питанию, по мышлению, по отношениям. Это озарение пришло тогда, а спустя годы, в 2023 году, я оказался в ситуации, которая проверила это знание на прочность. Мы были на Святом озере, и после восхождения на «голову шамана» вся группа пошла безопасным маршрутом. Я же выбрал другой путь — и заблудился на скале. Скала огромная — около 600 метров в длину, и я оказался на высоте примерно 400 метров. До ближайшего уступа — метров сто отвесной стены. Я мог вызвать помощь по радиии — через час-два прилетел бы вертолёт. Но было как-то... стыдно. Идти назад — невозможно: скала не позволяет. А вперёд — тоже непонятно как. В этот момент я осознал: в крови ещё есть адреналин. Я только что карабкался, тело горячее, ресурсы не исчерпаны. И я принял решение: пока есть этот внутренний «бензин» — сделаю прыжок, переберусь на другую часть уступа, где путь проще. И вот на этой последней капле адреналина я совершил движение — не прыжок в обычном смысле, а резкий, точный манёвр по скале. И это сработало. С тех пор у меня появилось чёткое ощущение внутреннего «заряда». Как будто внутри — батарейка с делениями. Я теперь точно знаю: сейчас у меня на что-то хватит сил, а сейчас — нет. Это изменило мою стратегию жизни. Я берусь только за те задачи, которые уверен, что решу. Как говорят: хороший адвокат — тот, кто не проигрывает дел, потому что берётся только за те, которые выиграет. Со стороны может показаться, что мне везёт. На самом деле я просто честно оцениваю

свои силы. Сегодня я знаю: могу взять 5 килограммов и донести. Или 25 — и тоже донести. Но только если точно чувствую, что в состоянии. Иногда эти прозрения приходят через сознательную практику. А иногда — через трудные жизненные ситуации, когда выбора нет. И тогда, даже если не готов, всё равно решаешь задачу. Это исследование внутреннего пространства продолжается. Я несу за это ответственность — и понимаю, что мои действия влияют не только на меня, но и на окружающих. Как будто еду на предельной скорости: брызги летят в стороны. Но именно в таких моментах рождается ясность, которая остаётся со мной на годы.

**В. Л.:** Ну и ещё — что у вас со сном, с режимом?

**А. Л.:** Я всегда вставал рано — до шести. Когда занимался йогой в однокомнатной хрущёвке, жил, по сути, на кухне. Там расстилал коврик от холодильника до мусорного ведра — по диагонали двухметровой кухни. Тренировался до шести утра, когда по радио перед гимном СССР шли метрономные щелчки. Они идеально подходили для счёта дыхания или задержек. Эта практика выработала у меня глубокую помехоустойчивость. Позже, уже в другой квартире, подъём закрепился на 5:00. В 2005 году, когда я писал книгу «Исцеляющий посох», тоже вставал в пять. А потом побывал в Карелии — на горе Купяринимяки. Это не гора в прямом смысле, скорее холм, рядом сейчас работает электростанция, и доступ туда ограничен. После этого посещения — буквально на следующий день — стал просыпаться в 4 утра. Подумал:

«Бог дал час». Высыпался полностью. В 2009-м съездил один на гору Воттавару — походил, немного пошаманил. Вернулся и стал просыпаться в 3:00. Писал тогда «Живую пищу» — огромный энциклопедический труд, и писать мог только до шести, пока все спали. За месяц с небольшим завершил книгу — именно благодаря этим трём часам утренней тишины. Потом побывал на Святом озере — впервые один, без группы. И стал просыпаться в 2:00. А после практики на Форте Риф — на западной оконечности острова Котлин, куда тогда ещё можно было попасть — мой внутренний ритм сместился ещё сильнее. Стал просыпаться в час ночи. Ложился в 22:00 — 23:00, спал три часа — и этого было достаточно. Позже прочитал, что сон с 19:00 до 20:00 по своей восстановительной ценности равен восьми часам обычного сна, с 20:00 до 21:00 — семи часам, и так далее. Решил попробовать. Лёг в 19:00 — к 23:00 был как огурец, бодр, полон сил. С тех пор перешёл на дробный сон. Основной — ночью, но короткие «подзарядки» — днём, после еды, по 20—40 минут. В сумме набирается 5—6 часов, но эффективность гораздо выше. Никакой сонливости, усталости, «выгорания» — ничего подобного. Мне не нужны выходные. Не мечтаю об отпуске. Просто живу в своём ритме. Заметил, что мои собаки — а у меня их две, в Карелии — спят, когда хотят, а проснувшись, сразу готовы к действию: потянулись, встряхнулись — и бегут, играют, несутся. Они не ходят — они всегда в лёгком беге. Я попробовал жить так же — в режиме «человек-со-

бака». Не бегаю в магазин, конечно — социальная адаптация не позволяет, — но вся энергетика организма стала работать иначе. На последнем фестивале «Йоджибо» участвовал в спаррингах. Один парень, профессионал ММА — пять дней в неделю тренируется, — спрашивает: «Вы специально готовились?» — Нет, просто так живу. И это правда: моя выносливость, реакция, координация — на уровне профи, хотя я не тренируюсь в привычном смысле. Просто живу в своём состоянии. Многим это может показаться чудом. На самом деле — просто иной режим взаимодействия с собой и миром. Никакого чуда. Но для современного человека — уже «high-end».

**В. Л.:** Для завершения — такой вопрос: планируете ли вы в ближайшее время (или в более отдалённой перспективе) раздвигать какие-то новые планки?

**А. Л.:** Хороший вопрос. Я не ставлю себе задачу «раздвинуть» что-то насильно. Но уверен: если я буду поддерживать внутреннюю энергетику и оставаться открытым, новые двери сами откроются. Всегда, если увижу дверь — попробую её открыть. А если даже сквозь щель пробивается свет — точно пойду туда. Когда вышла моя книга «Тренинг кармы», она вызвала серьёзный резонанс. Даже Пятый канал петербургского телевидения приезжал ко мне на Невский, в Академию, снимать цикл передач по ней — и делали это бесплатно, что в нулевые годы было уже почти фантастикой. Правда, сняли пять выпусков — и проект заглох, видимо, закон-

чились деньги. Но суть в другом: до сих пор я использую все инструменты, методики и практики, описанные в той книге. Это по-прежнему универсальная система развития. В ней есть всё: и работа с телом, и духовность, и ментальные практики, и даже финансовые законы. Один мой знакомый продюсер, состоящий в нескольких онлайн-клубах по саморазвитию, как-то сказал: «Почему только у вас связывают дыхание с отношениями или бизнесом? У других — практики ради практик, а не ради жизни». Думаю, в этом и есть наше конкурентное преимущество.

**В. Л.:** Ну и всё-таки — ощущается ли замедление из-за возраста? Или возраст — это просто гипноз, массовая установка?

**А. Л.:** Поскольку у меня травмированы колени — левое сильнее, правое слабее, ещё со времён регби, — в определённых движениях это даёт о себе знать. Но по телосложению и рельефу — одна из лучших форм за всю жизнь. Правда, состояние кожи на животе уже не то, что в молодости: если её сжать, проявляется лёгкая текстура — то, что называют целлюлитом. На фотографиях я это нивелирую, натягивая кожу. А вот по внутреннему ощущению — только лучше. Всё растёт: выносливость, восстановление, ясность. Почему? Есть интересный факт из исследований немецкого Института «Аненербе», работавшего в времена 3-го Рейха, и исследовавшего оккультные феномены. Они, в частности, выясняли, как тонкий мир влияет на физиологию. Они раздели-

ли группу беременных женщин на две части. Первую просто содержали в хороших условиях. Вторую поместили в экранированные капсулы из меди, серебра, стали, ртути — чтобы полностью отсечь доступ к «тонкому миру». Воздух — свежий, еда — лучшая, уход — идеальный. И что произошло? У женщин в капсулах беременность замедлилась, начались процессы разложения. Позже учёные объяснили: для деления клетки ей нужны не только энергия, но и информация — своего рода «чертёж», в какую именно клетку превратиться. А внутри самой клетки этой информации недостаточно. По современным расчётам, не хватает чего-то вроде 10 в 10-й степени! Всё необходимое поступает из тонкого мира. Поскольку наш организм обновляется почти полностью каждый год (клетки живут от нескольких часов до нескольких месяцев), то мы — буквально та самая «антенна», через которую идёт этот поток. А главный фильтр — наше мышление. Если ты думаешь: «Я старею» — информация искажается, клетки получают неверные сигналы, и начинается деградация. Если же ты ощущаешь себя живым, активным, креативным — тело отвечает соответственно. Когда мои дети удивляются: «Пап, почему ты такой гибкий?» — я отвечаю: «Ничего особенного. Когда тебе будет 60, ты тоже будешь таким. Возраст приносит гибкость — если ты думаешь правильно». Так что, на всякий случай, я мысленно говорю тонкому миру: «Я твой союзник. Я — часть тебя». И пока это так — всё в порядке. Кстати, я изучал зарубежных фитнес-блогеров старше 90 лет

— мужчин и женщин. Что их объединяет? Много физической активности, амплитудные, многоповторные движения и разумное питание. Кто-то мясоед, кто-то вегетарианец — но ни один не переедает. И у всех — живые глаза, чёткая речь, насыщенная жизнь. Вот и весь секрет. Ну и, конечно, мысли.

**В. Л.:** Ну что ж, спасибо. Очень интересное получилось интервью — особенно в части, касающейся ресурсов человеческого организма.

# Глава 3. Вадим Рябиков

## *Кратко о себе:*

Родился в 1962 в СССР. С раннего детства — интерес к таинственному, ко всему, что вызывает трепет и благоговение. Детские мистические эксперименты: гадания, рискованные способы выхода в астрал.

Интерес к таинственному в юности привел к увлечению криптозоологией. Увлёкся биологией, поступил в школу Юного биолога. Как лучший ученик, вместе с одним товарищем направлен в Комплексную биологическую экспедицию. Совместный труд с небольшой группой студентов, начинает тревожить руководителей экспедиции (романтика, алкоголь). Они отправляют нас с моим товарищем домой. Обманным путем, мы избегаем возвращения в город, уходим в лес на берег небольшой реки (Самарка), и начинаем там жить.

Этот опыт является поворотным пункт в моем развитии. Восприятие обострено. Кажется, что чувствуешь все в радиусе 100 метров и больше. Любой звук, любой шорох, что-то значит. Начинаешь ощущать, что включен во что-то космическое.

Уже, десятилетия позже, во время экспедиций в Сьерра-Невада-де-Санта-Марта (Колумбия), узнаю, что именно в

этом режиме живут священные дети народов Когі, Аруаку, Конкуамо, Вива.

После возвращения в город, чувствую, что могу утратить, то, что я обрел там, на излучине реки. Как только это происходит, я теряю ориентиры и оказываюсь вовлеченным в суету, которая всегда заканчивается, какой-нибудь дурной историей. Ищу практику, которая позволила бы мне восстановить доступ к этому таинственному измерению. Особый способ медитативного музицирования помогает мне вновь вернуть доступ в это скрытое измерение.

С детства играл в школьном ансамбле. Играли рок-н-рол (Битлз, Ролинг стоунз и пр). После экспедиции, мои вкусовые предпочтения меняются. Бах, средневековая европейская музыка, фольклор, традиционная индийская музыка, древняя русская музыка (трансовая), африканская музыка, но предпочтительней всего Тишина. Особая священная тишина. И в этой тишине, я пытался извлекать музыкальные звуки, которые помогали мне восстанавливать связь с этим таинственным измерением реальности. Медитативная, спонтанная или стихийная музыка.

Студенческие годы. Я руковожу группой экспериментальной музыки «Седьмая Ступень». Наш клавишник группы заканчивает Мед. Институт, проходит специализацию по психотерапии, и неожиданно, назначается заведующим Отделения речевой патологии Городского психо-неврологического диспансера г. Самара, или так называемы Речевой Центр.

Научным руководителем Речевого центра являлась Лилия Зиновьевна Андропова — Арутюнян. Она автор уникального метода лечения заикания. Ради нее и создавался речевой центр. Она с интересом слушала наши рассуждения о музыке, о состояниях сознания, и однажды предложила мне работу в Речевом Центре, в должности муз. Работника. Годы работы в Речевом центре, были самыми счастливыми в профессиональном отношении. Сложился очень творческий коллектив. Была возможность проходить специализации, иметь супервизию. Я обучаюсь разным видам гипноза. Начиная с классического гипноза и заканчивая эриксоновским. Актерская школа Веры Комышниковой (она интегрировала и сценическую речь, и йогу, и эвритмию Штайнера, и разнообразные трансовые практики, предполагающие визуализацию, перевоплощение и т. д.).

Вместе с Игорем Голубевым я разработал особую двигательную практику, для телесного раскрепощения заикающихся. Эта практика, оказалась очень эффективной и для воспитания ритма у музыкантов и спортсменов, а также в контексте психотерапии. (Восстановление нейронного резонанса, нарушенного психологической травмой, истощением. Один из важнейших элементов Интерактивного резонанса).

Однажды, руководитель МАКЭ (Морская Арктическая Комплексная Экспедиция) Боярский П. В. оценивает перспективы метода Интерактивного Резонанса для исследования эмоционального состояния человека в Арктике. Он

приглашает в Арктическую экспедицию. Далее экспедиции «Splash of Eternity» (работа в НИИ Наследия и Сотрудничество с МАКЭ продолжается)

Первый этап. Экспедиция в России. Комплексное исследование почитаемых в различных традициях природных источников Воды.

Кроме исследования физики и химии воды в почитаемых источниках воды, мы исследовали историю обретения этого источника, и символический потенциал, связанного с ним священного ландшафта.

Важное наблюдение: исследование субъективной сферы участников экспедиции во время контакта с священным источником, обнаружило, что их воображение воспроизводит фрагменты мифологии, или истории, связанной с источниками, о которых они знать не могли. То есть, образы, возникающие в их сознании, существуют где-то независимо от них.

Все это — прорывы в сознание каких-то скрытых семантических структур. Несмотря на всю бредовость совпадений, они свидетельствуют о манифестации реальности, не зависящей от произволения созерцателя, то есть объективной. Обнаруживается, что видимое, слышимое, осязаемое, является всего лишь тонкой пленкой на поверхности какой-то более объемной реальности. А под этой пленкой многомерная, не нуждающаяся во времени смысловая бездна. Или семантического гиперпространство, в котором все, что в мире види-

мом разъято на отдельности, связано в единый живой одухотворенный космос. Описывать это языком, который предполагает опору на пространственную и временную интуицию, невозможно. Углубление резонанса с этой скрытой реальностью обнаруживает градиент когерентности, который ведет к первообразной Основе, порождающей это великое многообразие и сложность.

По мере сближения с центром, наступает покой, приходит ясность. Но это не значит, что неопределенность снижается. Наоборот, чем глубже резонанс, тем больше таинства, тем меньше двойственности. Там разум не может найти опору на привычные оппозиции. Не постижимо там все. Но ясность возникает, от того, что сознание просветляется незримым благодатным светом. Однако, если сделать еще один шаг, то попадаешь в тьму. Божественную тьму. Потому что сама первообразная непостижима. Оттого и солнце полуночное, или темное.

Второй этап экспедиции «Splash of Eternity» в Колумбию, в ходе которой я начинаю понимать, что вот это самое коллективное бессознательное, с которым символ активизирует связь, оно за пределами мозга. И протока к Богу, тоже за пределами мозга. И мир, гораздо сложнее чем кажется, и он еще по-настоящему не открыт. Становится очевидным, что утрата резонансной связи с Незримым, является результатом уклонения человека от исполнения своего предназначения, и причиной как личных (прежде всего «омертвление» и бо-

лезнь, так и социальных и экологических проблем).

Судя по всему, на планете есть места, которые способствуют этому резонансу. С одной стороны, они могут способствовать исцелению, но, если Тень не интегрирована, и человек цепляется за инфантильные иллюзии в этих местах он может сталкиваться с ужасом.

С 2013 сотрудничаю с индейцами Аруаку, Коги, Конкуамо, Вива и с отделением ЮНЕСКО в Колумбии по разработке охранного статуса для Сьерра-Невада-де-Санта-Марта в качестве «Духовного заповедника человечества». В рамках этой работы стал участником движения Икуашендуна, объединяющего коренные народы Америки за сохранение священных природных мест. Сотрудничество с индейцами Коги, Аруаку, Вива, продолжается. Готовлюсь к новым экспедициям.

Разрабатываю, концепцию квантово-семантического интерфейса, и новое определение жизни с точки зрения квантовой биологии.

\*\*\*

# Интервью

**Владислав Лебедько (В. Л.):** Вадим, как человек, способный к объемному восприятию, как бы ты охарактеризовал то, что происходит мире сейчас? Но не с персональной, а с трансперсональной точки зрения.

**Вадим Рябиков (В. Р.):** Достаточно долго длилась Эпоха Модерна — когда рациональность доминировала над миром конфликтующих инстинктов. Эта эпоха создала условия для бурного научно-технического прогресса. Затем наступил непродолжительный период Постмодерна, связанный с постиндустриальной волной цивилизации, для которой был характерен плюрализм, рост системного мышления, экологического сознания, рефлексивная критика социальных институтов. В постиндустриальных кластерах основной акцент делался не только на экономическом рост, но на развитии человека. Предпринимались попытки замены принудительной власти на, основанную на эмпатии коммуникацию, и глобальную координацию. Вызванная научно — техническим прогрессом динамика сопровождалась усложнением цивилизационной системы, что неизбежно вело к увеличению ее хрупкости. Где-то с 2003 года идёт процесс глобальной хаотизации, точнее турбулентности. Вообще, турбулентность это, когда соприкосновение и взаимодействие потоков (жидкости, газа, или в обсуждаемом случае, ментальных процес-

сов) с различной скоростью течения и направленностью образует хаотические процессы, в которых возникают самоорганизующиеся формы, аналогичные «воронкам». Такие турбулентные формы можно наблюдать, к примеру, по ходу движения корабля, или там, где в водной или воздушной среде, возникает разность между скоростями потоков (к примеру на стремнине и у берега). Эти турбулентные образования начинают «жить» своей жизнью, хотя «питаются» энергией породивших их течений. Эволюция периодически приводит живые системы в турбулентное состояние. Вместе с их усложнением появляются новые источники шумов. И шумы, вообще, играют позитивную роль в динамике живой системы. Они делают ее более гибкой и адаптивной, и, за счет стохастического резонанса позволяют ей быть восприимчивой к сверхслабым сигналам. Но если шумы становятся избыточными, и в них возникают турбулентные формы, которые пытаются контролировать систему вопреки ее интересам и потребностям, система может стать чрезвычайно хрупкой и коллапсировать. Поэтому, при каждом скачке эволюционного усложнения, система должна находить новые способы интеграции шумов, и снижения турбулентности. К примеру, в эволюции Ното, одной из мер по интеграции шумов и контролю над турбулентностью в психике, является возникновение личности. Она организуется вокруг инстанции, которая призвана находить баланс между возрастающим, в процессе филогенеза и онтогенеза, количеством конфликтующих

друг с другом влечений. Эта инстанция и есть «Эго» («Я»). Если Эго слабое, то оно не справляется с конфликтом влечений, что приводит к возникновению турбулентных форм, которые могут брать контроль над состоянием и поведением человека. Самым очевидным проявлением этой формы турбулентности является обсессивно-компульсивные расстройства, зависимости, и разные формы одержимостей. В эволюции социальных систем функцию по интеграции или снижению шумов пытаются взять на себя бюрократия, право, религия, наука, образование и т. д.

В современном мире, глобализация создала условия для возникновения глобальной турбулентности. Волны цивилизации (доиндустриальная, индустриальная, постиндустриальная) оказались в тесном взаимодействии. Их потоки начали сталкиваться, смешиваться и приводить в турбулентное состояние как цивилизационный, так социально-культурный и ментальный уклады. В отличие от воронок, который возникают в воде при движении корабля, или в воздухе при движении самолета, турбулентные образования, возникшие в ментальном пространстве, могут образовывать петли обратной связи с психикой (индивидуальной или коллективной), и управлять ей, таким образом, чтобы продлить свое существование. При этом возникшие турбулентные объекты никак не согласованы с реальностью, и с потребностями своих хозяев, но начинают влиять на их настроения и поведение в свою пользу. Они ведут себя как странные объекты Биона,

или как комплексы Юнга. Те турбулентные образования, которые не образуют обратных связей с источниками порождающих их энергий, быстро затухают. А те, которые смогли образовать эти связи, могут существовать веками, несмотря на то что они никак не связаны ни с интересами людей или народов, и не имеют никакой природной целесообразности. Причем, чтобы, получать энергетическую подпитку, и продолжать свое существование, им совершенно необязательно быть институализированными в виде, предположим, религиозных культов или традиций. Они могут, до поры до времени дремать в бессознательном, под покрывами цивилизационных и социально культурных укладов, не проявляя себя. Глобальная турбулентность срывает эти покрывы, что приводит к ревитализацией древних турбулентных объектов, и порождению новых.

Мы пока еще не достигли самого пика Шестой глобальной турбулентности, я думаю, что самое интересное еще впереди. Система должна обнаружить новые, нам еще не ведомые способы интеграции шумов, иначе она коллапсирует. Кризис развивается таким образом, что ценности и нарративы, которые связаны с модерном и постмодерном начинают, не то, чтобы лететь к чертям, но, значительно ослабевать. Эко-гуманистический нарратив, всё, что связано с равенством, правами человека, это все оболочки, возникли совсем недавно, лет 30—40—50, ну ладно, 80 лет назад, после Второй мировой войны. Ценность прав человека, которые до недавнего

времени почитались выше всего, возведенная в культ международная безопасность— всё это начинает вызывать сомнение. И общество, оказывается, почти не рефлексирова себя, под влиянием как древних, так и новых турбулентных объектов и связанных с ними нарративов. Причем, в условиях институциональной эрозии, волны постмодерна, взаимодействуя с волнами контр-модерна, порождают зоны эпистемической турбулентности, в которых, несовместимые притязания на истину сосуществуют, перекомбинируясь и усиливая друг друга таким образом, что возникают новые символические системы. Я лично наблюдаю вот такую тенденцию.

Тенденции, связанные с регионализацией, ослабляют постиндустриальную волну, и связанный с ней эпистемический режим. Актуальность экогуманистической повестки, снижается, при том, что для многих слоев населения, ее важность так и осталась непонятой.

К примеру, во Франции, последние годы отмечены постоянными столкновениями фермеров с OFB (Французский офис по биоразнообразию). Это не просто напряженность, демонстрации, кучи навоза и горящие покрышки возле офисов OFB. Иногда это и прямое силовое воздействие на его сотрудников. В 2024 года случилось общенациональное восстание фермеров, одним из требований, которого было смягчение экологических норм, применяемых к их землям.

Начиная с 2021 года во Франции были задокументированы случаи незаконного уничтожения волков (отравления,

браконьерство), а в отдельных местах — демонстративные акции с трупами животных или с подвешенными тушами перед административными зданиями. В 2024—2025 гг. давление со стороны сельхозлобби и национальных правительств привело к пересмотру режима охраны волка на уровне ЕС: парламент и затем Совет продвигали изменение статуса волка с «строго охраняемого» на более мягкий «охраняемый», что облегчает возможность отстрела или локальных исключений. Это решение не только отражает сдвиг в балансе интересов — от целенаправленной охраны природы к учёту жалоб сельхозпроизводителей, что было характерно для индустриальной и доиндустриальной Европы.

Ещё один пример — швейцарские животноводы, которые в апреле 2024 года выложили трупы овец, съеденных волками, перед зданием регионального управления в знак протеста. Такие акции рассчитаны на эмоциональное давление на власти.

На уровне отдельных стран тоже были шаги в сторону ослабления охраны — например, Испания приняла меры по снятию охраны волков в некоторых северных районах в 2025 году.

Волки — это один из многих примеров, на котором мы видим, как многие защитные оболочки, которые создавались в Эпоху Модерна и Постмодерна, сейчас слетели, и из коллективного бессознательного прёт нечто древнее и, казалось бы, основательно забытое.

Очевидно, что возникшие сотни лет назад странные турбулентные объекты пробуждаются ото сна, и начинают актуализировать древние нарративы, управляя таким образом настроением и поведением масс. Когда социально-экономическая нестабильность сопоставляется с этическими или символическими конфликтами, появляется политический спрос на простые «враги» — будь то «волк», «иностранец», «западный агент» и т. п. Это упрощение делает возможной легитимацию репрессивных мер и насильственных актов. В условиях турбулентности люди и элиты апеллируют к мифам о «коренных» — земледельцах, церкви, этносе. Это даёт простые объяснения сложных проблем и позволяет мобилизовать страхи. Умберто Эко в эссе «Ur-Fascism» перечислил признаки «вечного фашизма»: культ традиции, страх перед разностью, стигматизацию «врагов», культ действия и так далее. Эти особенности помогают понять, почему риторика «защитников традиционного» так легко перерастает в политические кампании и насильственные акции.

В российском контексте наблюдается ревитализация не только советских, но и дореволюционных, «медиievalных» образов власти — идеалы «сильного центра», карательной чести, мессианской роли государства. Исследователи обращают внимание на то, что дискурс вокруг Ивана Грозного, опричнины и «новой опричнины» используется как историческая метафора и легитимация жёстких мер: культ силы, мистификация предательства внутреннего врага, исполь-

зование религиозно-традиционных образов. Эти практики делают политическое поле готовым к более авторитарным и агрессивным решениям. Произошло постепенное вырождение языковых конструкций, унаследованных из западноевропейской и греко-византийской культуры. Заимствованные из этих культур слова теряли свою онтологическую глубину на протяжении последних двух столетий. Соответственно ослабли, связанные с этими конструкциями когнитивные режимы (созерцательно-метафизический и рационально-аналитический), которые в русской культуре создавали напряжение и разные формы турбулентности. К 21 веку в России произошел окончательный отказ от этого наследия, что полностью освободило в российской ментальности «экологическую нишу», для монголо-тюркского наследия, которое предполагает аффективный режим, основанный на господстве, подчинении, и страхе.

**В. Л.:** Мне нравится метафора турбулентности. Если в самолете мы летим в зоне турбулентности, то достаточно высока вероятность, что рано или поздно она завершится, самолет вылетит в спокойные атмосферные слои. Но есть вариант, что турбулентность раскачает настолько, что все к чертям разваливается... Тогда следующий вопрос — с точки зрения системного видения, как ты считаешь — насколько вероятно то, что все-таки пророскочим, я не имею в виду мы с тобой, а человеческая цивилизация, или же с ней произойдет нечто непоправимое, может быть уничтожение, какая-то

глобальная мутация или еще что-то?

**В. Р.:** Проблемы, которые стоят перед человечеством, очень сложные. И решать эту проблему могут люди какого-то совершенно иного качества, которых на сегодняшний день на этой планете очень немного. Необходима когнитивная революция, подобная той, которую человечество уже проходило 50 — 70 тыс лет назад. Что являлось движущими силами той революции до сих пор не известно. Генетическая мутация, накопление культурного опыта и переход количество в качество? Что может вызвать нечто подобное еще раз мне не ведомо. Мне сложно представить, как известное нам человечество сможет преодолеть этот кризис, по крайней мере, в ближайшие 10—20—30 лет. Перед человечеством стоят глобальные проблемы, которые могут решаться только на глобальном уровне. Сейчас человечество демонстрирует стремление к регионализации и полную неспособность к координации глобальных усилий.

**В. Л.:** Согласен ли ты с тезисом, о том, что за людьми, принимающими решения, конечно, стоят какие-то масштабные силы коллективного бессознательного, и они лишь перчатки на руках этих сил? И что это за силы, какие архетипические образы вышли в доминанту, создающую турбулентность.

**В. Р.:** Я не стал бы обобщать, и утверждать, что это неизбежность, но, к сожалению, нередко это выглядит именно так. Никакого оптимизма по этому поводу быть не может,

поскольку захваченность силами коллективного бессознательного, неспособность противостоять им является следствием глубокой незрелости. Если такие люди облечены властью, дело плохо. В силу различных причин, та самая инстанция, которая призвана сохранять баланс в их психике не справляется, и они оказываются под контролем того, что Карл Юнг называл Тенью. У них возникает какая-то особая индукция с глубинным народом, или человеком массы, что пробуждает к жизни ревнивого, капризного кровожадного и тупого демона великодержавия. Людям, захваченным коллективным бессознательным, это пробуждение, может казаться чем-то грозным, мощным, многообещающим. Но это, архаика. Эхо давно минувших дней. Привет от Чингиз Хана. В мире, где есть атомные электростанции, адронный коллайдер, искусственный интеллект, оно ведет к разрухе, нищете, гибели и страданиям. Ни к чему больше оно привести не может. И выглядит оно, очень убого.

**В. Л.:** Такое ощущение, что массовое сознание помешалось на идее безопасности и комфорта. Соответственно, всё остальное, вытесняется в Тень — оно никуда не исчезает, оно продолжает буйствовать с той стороны, а в видимом мире мы наблюдаем нарастание абсурда.

**В. Р.:** Есть ещё один очень важный момент, потому что комфорт, который они ищут, на деле является нарциссическим. Массы и, конечно же, так называемые элиты, всё более ориентированы на нарциссические ресурсы в виде свя-

зей, престижных вещей, определенных шаблонов поведения. В Тень вытесняется все, что не соответствует, сконструированным идеалам. Кстати, Тень следует описывать как зону турбулентности. И динамически связанную с ней Персону, тоже. Идеалы, конструируются турбулентностью, и все дальше и дальше отвлекают человека от его достоинства, предназначения и потребностей. Турбулентность являются соавтором конвенций, учреждающих разного рода моды, и утверждающие эти идеалы, как аттракторы личного и общественного развития. Глобальная Турбулентность усиливает нарциссизм, поскольку она создаёт высокую неопределённость, когда каждый чувствует себя совершенно отдельным от других, и большинство людей оказывается нарциссически уязвленным. Ведь нарциссизм — это же уязвимость. Достаточно ли я важен, достаточно ли я ценен, например, в компании, в которой я работаю — такие вопросы начинают повышать градус тревожности. Поэтому люди становятся всё менее важны друг для друга, начинают вести себя всё более эгоцентрично, теряют чувствительность друг к другу, и это тоже усиливать нарциссизм. Возникает замкнутая самовозбуждающаяся петля...

**В. Л.:** Насколько мы можем представить, например, Эпоху Возрождения, восприятие и жизнь людей, скорее всего, были мистериальными, и в доминанте было не Эго, а Душа — то, что сейчас, в силу доминанты Эго совершенно туманно даже для психологов и профанных «эзотериков». А далее

с сопутствующим нарциссизмом все ещё печальнее. Кстати, на мой взгляд, Виктор Пелевин в книге «Искусство легких касаний» выдвинул очень удачную гипотезу о том, что во времена позднего Возрождения случилось нечто роковое, когда место всех богов занял разум, который тоже бог, но маскирующийся чистую рациональность. Получается — разум — монотеистическая проекция Эго.

**В. Р.:** Да, мне понятна такая гипотеза. В этом контексте Эго понимается как синоним стремления быть в центре, считать себя самым важным. Это незрелое, инфлированное (раздувшееся) Эго, не справившееся с своей внутренней обезьяной. Известный приматолог Франц де Вааль, наблюдая за стаей шимпанзе, не мог понять, что в ней происходит, пока не прочитал Никола Макиавелли «Государь». Чувство собственной важности, стремление к доминированию, хитрость, коварство, оно в нас от до человеческих предков. Разум был дан человеку, чтобы помочь ему освободиться от искажений, иллюзий, в том числе и на свой счет. Турбулентность порождает странные объекты, которые будет имитировать разум, маскируясь под чистую рациональность. Такой объект, может быть чрезвычайно опасным. Задача человека научиться отличать оригинал от подделки.

**В. Л.:** Давай теперь от общих тем перейдём к более конкретным. Как раз к вопросам, связанным с восприятием. Насколько я понимаю, ты наиболее к звуковой её стороне и твой творческий путь и путь самопознания начинался с музыки,

да и сейчас музыка играет важную роль и в твоей жизни в целом, и в работе. Давай поговорим об этом. Ты начал заниматься музыкой, наверное, с самого детства, как я понимаю, и уже в юности участвовал в ансамбле. Тогда что тебя привлекало — может быть нечто, не совсем рефлекслируемое, но сейчас с высоты прожитых лет и опыта, можешь сказать?

**В. Р.:** Я, всё-таки, из музыкальной семьи. У меня отец был саксофонистом, кларнетистом, баянистом, играл в джазовых ансамблях. Я начал в детстве играть на гитаре, что-то подбирать, музицировать с папой. Потом обучался нотам и сольфеджио. В старших классах меня пригласили в школьный ансамбль. Мы играли Beatles, Rolling Stones. Это был ритм, это был драйв, это было ощущение свободы. А позже, уже в период обучения в Университете, музыка стала инструментом восстановления резонанса с ускользящей, важной для меня реальностью, где были спасительные для меня, исцеляющие ресурсы. Дело в том, что вот это все серое, фальшивое, советское, что было в моей юности, очень угнетало меня. Было ощущение бездарности, безнадежности и крошечной тьмы. Когда мне было 16 лет, то во время жизни в лесу, в глухом месте, именно благодаря звучанию леса, вдруг произошло чудесное избавление от морока, которые мне навязывала страна советов.

**В. Л.:** Что это было, как ты можешь назвать то, с чем ты там соприкоснулся?

**В. Р.:** Это вечность... Она лечит от страха, она исцеляет,

дает ощущение смысла, сопричастности с бытием в масштабе, которое многократно превосходит человеческую жизнь. Вечность, Космос... В этом переживании было много любви, той любви, которая поддерживает и благословляет на поиск. А источником морака является фальшь, ложь, серость и цинизм, которые поддерживались советским обществом. Для того, чтобы встроиться в него, надо было деформировать себя в угоду господствующей, извращенной идеологии. Вечность, которую я тогда пережил, дала мне утешение и желание, несмотря ни на что, любить жизнь.

**В. Л.:** А что произошло?

**В. Р.:** Мы вдвоём с другом оказались в глухомани: там, где днем летают орлы, а по ночам кричат совы, орут косули. Если один из нас ночью не забрался в палатку до определенного часа, шансов заснуть у него не было. Начинали происходить всякие странные вещи. Вроде бы пустяки. Странные звуки, слышно, что все вокруг в темноте живет, ходит, иногда тревожится (птицы, звери), какие-то события необъяснимые в звездном небе начинают происходить. Сознание становится очень чутким ко всему, что происходит вокруг. Постепенно обнаруживается, что восприятие меняется. Оно начинает улавливать всё, что происходит в радиусе ста-двухсот метров. Из этого тревожного состояния психика выходит, подсоединяясь, к космическому полю любви. Если этого не происходило, то сознание цепенело от древнего, всплывающего из глубин бессознательного ужаса. Очень хотелось, чтобы

поскорее наступило утро, и бежать, быстрее бежать туда, где люди. Я, кстати, потом очень часто понимал, что если пробуждается мистический страх где-нибудь, в каких-то местах, то чтобы победить этот страх очень важно, подключиться к этому полю любви. Внутри компас на него остался.

**В. Л.:** Дальше это переживание ты мог воспроизводить?

**В. Р.:** Да! Тем, кто оказывался один в каком-нибудь глухом месте ночью, часто начинают слышать странные звуки вокруг. Очень странные звуки, например, ты сидишь в лесу, а звук такой, как будто кто-то уронил карандаш на кафельный пол. Что это такое? Инстинкт работает так, что человек либо замирает от ужаса, либо, например, берёт палку и идёт, размахивая ей, и орёт, или крадётся. То есть, замереть, спрятаться, или стать самому охотником и охотиться за охотником. Но эти стратегии примитивные. Они от ужаса-то не спасают. А вот подключение к этому полю любви даёт совершенно иной эффект. Даже, если ты предполагаешь, что где-то рыскает чудище или там злой дух живёт, то в этом случае спасительным является сочувствие, сострадание, любовь к этому чудищу. А не попытка его поймать и убить. Со мной это произошло спонтанно.

**В. Л.:** И осталось на всю жизнь?

**В. Р.:** Да. Однажды мы планировали экспедицию в Юго-Восточную Азию с Аджаном Чатри, буддийским монахом лесной традиции. Вначале он собирался провести меня по монастырям, а меня интересовал не только монастырский

ландшафт, но и джунгли, природа. Я предложил разбивать лагерь поодаль от монастыря, чтобы заниматься практиками именно в лагере, а не в монастыре. Он удивился и сказал, что так, конечно, можно, но это очень страшно. Я спросил: это опасно? Он ответил: нет, это не опасно, но очень страшно. Уточняю: а что страшно? Он говорит: понимаете, там духи, им скучно, вот вы появляетесь, и напугать вас до полусмерти — для них это всё-таки какое-никакое развлечение.

**В. Л.:** Подключение к этому полю произошло спонтанно. Но как ты смог поддерживать это в себе дальше?

**В. Р.:** В городе оказалось намного сложнее сохранить его и тогда я стал искать способы для этого. Самым естественным и органичным оказалось музицирование — я начал искать музыкальный резонанс с этим полем. И затем уже это занятие превратилось в одно из профессиональных занятий — когда я стал психологом, помогающим в каждом конкретном случае подбирать для нуждающихся резонанс с подобным переживанием, приводящий к подключению к полю любви и вечности.

**В. Л.:** Можно ли обобщить и сказать, что вообще дальнейшая жизнь выстраивалась на поиске резонанса с этим?

**В. Р.:** Да. Кстати, я пришёл к этому выводу, который ты сейчас озвучил, когда готовился к этой беседе. До того мне моя жизнь казалась не такой целенаправленной. И сейчас я понимаю, что основная путеводная нить моей жизни.

**В. Л.:** В твоей жизни было и есть очень много самых раз-

ных, казалось бы, несвязанных проектов и видов деятельности. Давай мы выделим основные и немножко в них углубимся. Прежде всего экспедиции: Арктика. Начнем с Арктики, потом перейдём к индейцам Колумбии и так далее.

**В. Р.:** Арктика случилась уже в зрелом возрасте, когда я уже достаточно долго практиковал как психолог и музыкант.

**В. Л.:** Расскажи про Белое Безмолвие и про то, что там возникает с человеческим сознанием.

**В. Р.:** Когда собирался туда, я думал, что это будет скучища. Предполагалась четырёхмесячная экспедиция на борту исследовательского судна. Казалось, что от меня это потребует какой-то внутренней креативности, чтобы преодолевать постоянную изо дня в день скуку. И что же, в общем-то, я достаточно быстро обнаружил? Я помню, мы выходили, наверное, сутки мы шли по Северной Двине, затем вышли в Белое море, двое суток шли по Белому морю. Белое море было достаточно весёлым, там ощутишь поморский дух, и он ощущается достаточно авантюрным и радостным. А вот выход уже в Арктику из Белого моря, в Баренцево море и дальше, оказался неожиданным. В сентябре мы выходим, там льды уже. Это не айсберги, конечно, а ледяные поля. Да бог с ними, с льдами, самое главное, что обнаруживается пустота. Арктический ландшафт, он как будто отсутствует, как ландшафт. Водное пространство, которое переходит в небо. И, если пасмурное небо, серое небо и серое море. Нет ничего просто, нет ничего и никак. И оно никак не аранжировано.

Отсутствуют ассоциации, никаких зацепок. Это пустота, которая одновременно и есть полнота. Начинает казаться, что эта безмерная бездна, одушевлена. И постепенно обнаруживаешь, что она совсем не страшная. Она тебя знает, она дружелюбна по отношению к тебе. И однажды, если ты ей позволяешь, она начинает тебя перелистывать как книгу, которую она знает лучше, чем ты сам...

**В. Л.:** Она для тебя явилась чем-то персонифицированным?

**В. Р.:** В ней, опять же, много любви. Но персонифицировать невозможно. Создать какой-то образ антропоморфный невозможно. Это пустота, она и есть пустота. Но живая пустота, живая и разумная. И она начинает перелистывать меня, ворошить мою память, показывать те страницы, которые я бы сам, вероятно, никогда бы не вспомнил. Мы же несём в себя какой-то достаточно компактный образ прошлой жизни, а мы прожили очень много, что в него по тем или иным причинам не включается. И далеко не все воспоминания находятся в оперативной памяти. Это слишком большие объёмы информации. А эта бездна, это безмолвие начинает за чем-то тщательно перебирать что-то совершенно забытое, и делает это с большой любовью. Например, показывает, где я облажался. И, с одной стороны, облажался, что значит? А это значит просто, на самом деле, я отключился, отвилънул от своего собственного пути. Из-за малодушия, из-за слабости, из-за неискушенности. И с одной стороны, это как бы горь-

ко, там вспоминается с тихой радостью: ну, наконец-то всё становится понятно. Прояснение. Потом, когда я уже возил людей в другие экспедиции туда же, мои путешественники говорили, как будто шелуха с тебя слой за слоем, как луковая шелуха. Слетает, слетает, и остается что-то кристально ясное, хотя и невыразимое. Ты остаешься перед этой разумной, очень мудрой пустотой. Я помню один важный момент. Это было в октябре, на архипелаге Северная Земля. Солнце еще светит, снег везде сверкает. Я вдруг чувствую, что вокруг меня и во мне происходит что-то новогоднее, не смотря на октябрь месяц. В новогоднюю ночь, есть ожидание чуда. И оно всякий раз случается, несмотря на то что никаких аномальных явлений не наблюдается. А в чём же чудо заключается? Тогда стало мне понятно, что чудо заключается в том, что на самом деле наступает Новый год. Но не как календарная дата, я ощутил его всем существом — вдруг замирает причинно-следственная механика моей судьбы. Теперь всё, что было в прошлом, утрачивает власть над будущим. Всё. Теперь Новый год. Освобождение от груза прошлого. Это очень хорошее чувство, и вот в этом случае Арктика она прям визуализировалась у меня. То есть, это действительно такой добрый-добрый старец. Прямо Дедушка Мороз. Не обязательно он в красной шапочке, но тогда смешно мне было. Ну да, Дедушка Мороз. Он меня сопровождал уже потом на палубе. Уже была полярная ночь. Я выходил на палубу, там никого нет, пусто, и как будто бы я ощущал его присутствие. И он

так тоже перелистывал, мою жизнь, и вдруг обнаружилось, к примеру, что у меня вообще-то в душе очень много чувства вины и стыда. Оно прямо в теле живет. Просто блоки. За что-то мне стыдно, за что-то еще я чувствую себя виноватым. И этого очень много. Это очень важный был опыт, я раскрывал этому пространству свой внутренний мир, показывал свою душу, свою память. А в ответ, обнаруживал очень большую милость со стороны Арктики, Космоса, Вселенной, со стороны её духа. И было огромное облегчение, потому что всё время, то есть показывать свои комплексы, вины, стыда за какие-то поступки, показывать этому пространству это благое дело, так как непостижимым образом всё это отпускалось. Так случилось уже в море Лаптевых.

**В. Л.:** За счёт чего происходят такие эффекты, по-твоему?

**В. Р.:** В Арктике нет «культурных причалов», а значит, нет никакого морока, связанного с культурой. И более того, нет морока, связанного даже с природными инстинктами.

**В. Л.:** С отсутствием культурного «омрачения» понятно, но что с инстинктами?

**В. Р.:** Если речь идет о дикой природе, то у нас есть инстинкты, которые плохо или хорошо, но как-то вписаны в природу Земли. Потому что, наша биологическая эволюция проходила в условиях лесов, рек, саванн, горной местности до 4—5 тысяч метров и так далее, поэтому память есть. А в Арктике или, например, в высокогорье — там, где ледни-

ки, ничего не было. И поэтому инстинкты тоже замолкают. И потом я ночевал и в тундре, и в полярной пустыне, но ужасов, с которыми обычный человек может столкнуться в лесу ночью, там не возникает. Опасности реально больше, но при этом возникает странный покой.

**В. Л.:** Обсуждал ли ты эффект Арктической Вечности с другими участниками экспедиции? Ощущали ли они нечто похожее?

**В. Р.:** Обсуждал. Это не чисто моё, и не общее. Здесь можно обнаружить разные отношения к этому. Есть люди, которые испытывают депрессию и тоску. Как только выходят в открытое море, даже моряки. А вот большинство участников экспедиции испытывали примерно то, что и я, но в разной степени яркости. Но и некоторые моряки тоже. Здесь работает «эффект материка». Материк — мать, и поэтому выход за пределы этой символической матки — в некотором смысле сепарация. И, если человек недо-сепарирован, или сепарация прошла неудачно, в этом случае возникает тревога и другие симптомы. Позже, и в том числе это касается других так называемых «мест силы», я тестировал всех своих спутников по тесту на самоактуализацию, и обнаруживалась абсолютно точная закономерность, если низкие показатели по самоактуализации, то во всех этих местах людям становилось страшно, в некоторых случаях, вплоть до смертного ужаса.

**В. Л.:** Скажи, пожалуйста, а в связи с этим, людям, кото-

рые сознательно, например, хотят завершить какой-то опыт сепарации, путешествие в Арктику может этому способствовать?

**В. Р.:** Да. И в Арктику, и в Высокогорье, где аналогичная ситуация, там, где уже нет биологической жизни на тех высотах, где начинаются уже ледники. Но это должен быть осознанный выбор.

**В. Л.:** Что еще ты обнаружил в Арктике?

**В. Р.:** Например, есть карты Меркатора, где нарисован Эдем с четырьмя реками и гора Меру, которая как раз посередине Арктики. Странное совпадение. Вся карта оформлена как тибетские танки (прим.: В тибетском изобразительном искусстве изображение, отпечатанное на шёлке или хлопчатобумажной ткани. По форме танка восходит к индийским ритуальным изображениям на холсте и напоминает квадрат, двойной квадрат или прямоугольник. Объекты изображения на танках — Будда Шакьямуни, буддийские иерархи, персонажи пантеона, житийные циклы, сюжеты бардо). Все это представляет из себя мандалу. Карта Меркатора и тибетские мандалы — совершенно идентичны по структуре. Каким-то странным образом, незримый мир, тот, что под плёнкой видимого, прорывается, в том числе в таких видах, которые невозможно объяснить. Прорывается, подобно бреду, хотя это и не бред. Зачем Меркатор нарисовал Эдем в Арктике, зачем-то он оформил это, как тибетскую мандалу, хотя он ничего не мог знать про Тибет в своё вре-

мя? Но что-то через него прорвалось. Ну, а если говорить про Гиперборею, то в мифе про Гиперборею, она же окружена горами, населенные чудищами. Пройти туда смертному невозможно. Он погибнет в Рипейских горах. Посему, в эту страну попадает очень чистая душа. Если возвратиться к предыдущему вопросу, то души людей, в том числе и моряков, которые не прошли сепарацию, остаются дома, хотя физические тела могут оказаться в Арктике. Арктика — это своеобразный тест...

**В. Л.:** Как, на твой взгляд, местность влияет на состояния сознания на события, может ли она даже определять многие процессы, в частности и в больших масштабах местности? Или отдельные участки местности, как какие-то особые места?

**В. Р.:** Теория географического детерминизма была раскритикована, она действительно не очень оправдывает себя. География не детерминирует культуру жестко, иначе все колонизаторы неизбежно перенимали бы культуру аборигенов. Или вот, есть такое интересное место в Якутии, называется оно Русское Устье. Оно было открыто не так давно, точно не помню, возможно в начале 19 века, и там есть деревушка, где живут узкоглазые люди, но в русских одеждах и говорящие на древнерусском языке. Когда-то русские путешественники пережили на аборигенках, и в наши дни жители уже обладали азиатскими чертами. Но культура, которую они там воспроизводили — русская, у них даже хлеб

всему голова, они производили там хлеб, а это тундра. Проводили хлеб из чего? Из муки. А муку из чего делали? Из рыбы. Лишь бы всё было как у русских. Значит, речь идет о культурной экспансии, распространении культуры на другие территории, где дух был совершенно иной, дух таежный, дух тундры. И он, конечно же, влияет каким-то образом. Если говорить про Якутию, то православие там не очень же прижилось. Даже батюшки, которые были туда направлены, они голодали, приходы их пустили, и многие все русские, которые там оказались, достаточно быстро становились язычниками. Но, всё оказывается, конечно, сложнее, если говорить про влияние территорий на события, которые на ней развиваются. Если говорить про колонизацию территорий, где проживало коренное население, и про взаимодействие культур — это очень сложные и интересные процессы. Но человек определенным образом настроенный может ощущать неоднородность в географическом пространстве. Объективно мы ничего не регистрируем, никакой разницы. Однако, в разных местах все по-разному. Меняется состояние, поведение, ценности. Человек взял в путешествие книгу, которая ему была чрезвычайно интересна, но вдруг этот интерес пропал. Ценности изменились. Может быть на время, а может быть и на всегда. Это зависит и от места, и от взаимоотношений человека и места. Мы можем обнаруживать неоднородность пространства, как феномена жизненного мира человека. Я бы назвал эту неоднородность интенциональной.

Разные места в географическом пространстве могут формировать разные интенции (направленности) в человеческой субъективности, или влиять на них. Человек может пренебрегать этим типом неоднородности, а может его учитывать. Есть места, которые обращают человека к чему-то надмирному, мудрому. Есть места, которые вселяют ужас, но при этом пробуждают какие-то новые способности. Поэтому в географическом пространстве обнаруживаются места, которые, активизируют в психике человека (если он к этому готов) особые способности, что побуждает людей относиться к ним с особым почтением, и использовать их в духовных или когнитивных практиках. Эти места становятся, священными, почитаемыми, проявляющими какие-то особенности восприятия и поведения людей. И, как правило, в таких местах запрещена любая хозяйственная деятельность. А многие подобные места вообще ограничены для посещения. Доступны только для профессионалов (шаманов, жрецов и т. п.). С точки зрения наших исследований становится ясно почему. Потому что, если это не профессионал, прошедший определенного рода подготовку, в том числе и очищения, интеграции Тени, то устойчивость его в таком месте может нарушиться, он дестабилизируется с ним многие неприятности могут произойти. Например, на Кольском полуострове есть Алтарная гора, между губой Порчниха и устьем реки Рында, у нас были туда пешие походы. Шли около недели. Три года подряд мы регистрировали на этой горе особенно вы-

сокую активность естественного фона Бозе-конденсата. Регистрировали приборными методами. (Прим. Бозе-конденсат — это макросистема, которая обладает квантовыми свойствами).. При его особо высокой активности субъективные ощущения — как перед грозой. Естественный **бозе-подобный конденсат** может возникать из самой структуры воды. На молекулярном уровне — как в жидкой, так и в паровой фазах (включая атмосферные и подземные воды) — молекулы воды склонны образовывать ассоциаты или кластеры, стабилизированные сетями водородных связей. В пределах этих структурированных доменов спаренные электроны, обладающие свойствами бозонов, могут становиться локализованными или захваченными. В таких квазикристаллических микродоменах, которые можно описать как *«льды, присутствующие в жидкой фазе воды»*, эти электроны фактически иммобилизованы, образуя коллективное квантовое состояние, аналогичное конденсату Бозе—Эйнштейна. Этот конденсат представляет собой макроскопическую квантово-когерентную систему, существующую внутри обычной воды и обладающую такими свойствами, как фазовая когерентность и потенциальная нелокальная корреляция во времени и пространстве. Таким образом, даже в жидком состоянии вода может содержать замороженные квантовые домены, которые ведут себя как конденсато-подобная среда, способная поддерживать дальнодействующую когерентность и резонансные взаимодействия с биологическими и экологи-

ческими процессами. Это и создает особую когерентность сознания и пространства-времени, которая сопровождается особыми состояниями, озарениями, ценность и важность которых, мы и пытались оценить. Насыщенность атмосферы свободными электронами, является, с биологической точки зрения — благоприятным условием для всех живых организмов, так как устраняется дефицит электронов и все био-каталитические процессы, которые сопровождаются их (электронов) переносом, начинают протекать без затруднений. Если среда, окислена, то есть оскудела электронами, то био-каталитические процессы в организмах затруднены. А при насыщении, среды электронами, всем живым существам, включая паразитов и болезнетворных бактерий становится хорошо. Поэтому, молоко во время грозы прокисает быстрее. Многим нравится состояние перед грозой: ощущение подъёма, прояснения, уходит усталость. Но, для некоторых это пугающая ситуация. И это, опять же, коррелирует с определёнными стадиями самоактуализации. Кстати, позже уже индейцы говорили мне что черные колдуны уничтожают священные места, потому что человек, приходящий в священное место, может узнать там правду о себе, кто он есть на самом деле, о своём предназначении. То есть самоактуализироваться. А чёрные колдуны не заинтересованы в том, чтобы человек узнал эту правду, а поэтому они их уничтожают. Чтобы люди находились в состоянии морака всё время.

**В. Л.:** Тут уже видятся параллели с общими процессами,

связанными с цивилизацией.

**В. Р.:** Да, историю, в некотором смысле, можно рассматривать как процессы отношения меньшинства, способного к онтологическому резонансу и с большинством, которое все время пытается погубить жизнь как таковую, для них меньшинство является страшным, так как даже их присутствие обращает большинство к своей собственной тени. А меньшинство, «спасающих себя» спасают, в итоге оказываются спасателями этой цивилизации. Если обратиться к началу нашей беседы, то, если грубо упростить, это взаимоотношение меньшинства и большинства, в том числе является источником тех турбулентностей, которые сейчас проходит цивилизация.

**В. Л.:** Спасибо. Скажи, пожалуйста, можем ли мы отсюда перейти к истории с колумбийскими индейцами?

**В. Р.:** Да, масштабная экспедиция «Плеск вечности» («Splash of Eternity»), это уже попытка комплексного исследования священных мест. Первый этап этой экспедиции, который проходил в России, был организован Акционерным Обществом «Чистая вода» из Самары. Мы разработали маршрут так, чтобы охватить наиболее интересные священные источники воды. При этом, все было организовано так, чтобы кроме меня, никто не знал, как мы поедем. Маршрут был от Самары до Соловецких островов и обратно, через Татарстан, Чувашию, Ярославскую область, Ленинградскую область, Вологодскую область, Карелию, и обратно, че-

рез Ленинградскую область, Кулужскую область, Ульяновскую область. Участники экспедиции, предварительно проходили специальные тренинги, целью которых было преодоление ограничений в восприятии своих чувств и переживаний связанный с интенциональной неоднородностью пространства-времени, и со своей способностью выражать их. В каждом выбранном месте, по маршруту экспедиции участники переходили в состояние психо-географического дрейфа (термин предложенный Ги Дебором) и вели репортажи о своих переживаниях, которые фиксировались. Одновременно проводились химические и физические исследования. Среди нас были были Стехен и Яковлевы, исследовали целый ряд параметров: как оптическая плотность воды, электропроводимость воды, РН, поверхностное натяжение, вязкость. Наши исследования стали интересны для ЮНЕСКО — там была программа «Culture and Water», параллельная программе сохранения гидрологических ресурсов на планете, а это уже от ООН. И Карибское отделение ЮНЕСКО пригласило меня в экспедицию, в район Сьерра-Неваде-де — Марта (Колумбия). Им важно было исследовать традиции индейцев Коги, Арваку, Канкуаму и Вива, живущих в этом районе. У индейцев, есть практики, связанные с водой. Вода особенно священна, потому что они считают, что через воду они имеют связь с «духовным правительством» (правительство духов), которое обитает на вершине горы Ганавидуа. И это «духовное правительство» связано со всем миром

через воды девяти рек, стекающих с этой горы, и впадающих в океан. Индейцы каким-то образом общаясь с водой, получают информацию, которая для них имеет ценность. Кроме того, у индейцев есть практика восстановления угасающих источников воды, которая представляет большую ценность, и ЮНЕСКО выражали надежду на то, что мы сможем ее исследовать, и понять как она работает. Короче меня приглашают в экспедицию в Колумбию. А индейцы соглашаются нас принять, потому что они заинтересованы в сотрудничестве по созданию и присвоению нового охранного статуса, территориям на которых они обитают. Существующие на сегодняшний день охранные статусы территорий, типа национального парка, или природного заповедника им не подходят, потому что, в соответствии с международной конвенцией об охране культурного и природного наследия, если что-либо объявляется объектом наследия, то к нему должен быть обеспечен доступ широких масс. И территория, на которой индейцы хотят чувствовать себя хозяевами, управляется вне всякого соответствия с их пониманием о ее сущности. А если охранного статуса не присваивать, то рано или поздно туда приедут недропользователи, начнут что-то добывать из гор, или проложат трубопровод, что для индейцев катастрофа. Карибское отделение ЮНЕСКО предлагало новый охранный статус, для Сьерры-Невады-де-Санта-Марта, который не предполагался международной конвенцией о природном и культурном наследии. Проектное название этого

статуса — духовный заповедник человечества. И, собственно говоря, от меня, как от сотрудника Министерства Культуры РФ (я тогда возглавлял сектор Культурного и Природного наследия Соловецкого архепелага и Белого моря в Российском НИИ Наследия) ждали, поддержки этого охранного статуса на Генеральной Ассамблее ООН. Итак, я оказываюсь среди индейцев в международной экспедиции, которая является продолжением экспедиции «Плеск Вечности» («Splash of Eternaty») Нас 6 человек. Пятеро — специалисты по культурному наследию. Я провожу там свои исследования, которые начал в России. Те самые, которые связаны с естественным фоном Бозе-конденсата. Измеряю как протекают процессы окисления и восстановления в грунтовых водах и в атмосфере в священных местах Сьерра-Невада-де — Санта — Марта, и во время духовных практик индейцев Коги, Аруаку, Вива.

**В. Л.:** Индейцы ощущают на себе некую миссию, так ведь?

**В. Р.:** Главной ценностью для индейцев является Мать-Земля. Мать-Земля — это сложное понятие. Это не грунт, это даже не планета. Они не на планете живут. Их мир многомерен и включает в себя верхние, средние и нижние измерения-этажи, которые размещены в гигантском яйцеобразном объеме. То есть звёзды для них — это тоже Мать-Земля. А люди, животные, растения обитают на среднем этаже, где реки текут, плещут волны, дуют ветра. Но Мать-Земля, соб-

ственно говоря, есть дух творящий, всё это многообразие. Индейцы пытаются быть согласованными с ней, и во всем следовать ее воле. Если возникает необходимость принять решение, то они его вырабатывают не в спорах. Они обсуждают возможные решения, могут обнаруживать противоречия между точками зрения и для того, чтобы их разрешить, они должны получить ответ от Матери-Земли. От споров они воздерживаются. Контакт с Матерью-Землей благоприятую особые места, которые почитаются как священные, и которые всегда есть в пешей доступности от их поселений. В каком виде они получают сообщение? Это совсем не голоса в голове. Сообщение от Матери — Земли они получают в виде событий, которые они интерпретируют как знаки. Собственно, они руководствуются тем, что Карл Юнг назвал синхронистичностью. Знаком является событие, которое по смыслу совпадает с возникающим внутри образом решения, или переживанием, связанным с ним. У них нет списка примет, типа, «черная кошка перебежала дорожку». Подобные приметы появляются в суевериях, тогда, когда уже, судя по всему, происходит вырождение этой древней когнитивной технологии.

# 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.