# Дорога в Тиви



Том 1. Вторая линия

18+

Andrey / Idris

**Андрей Копосов**

# Дорога в Тиви. Том 1. Вторая линия

*https://litres.ru/74809368*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Дорога в Тиви. Том 1. Вторая линия

Дневник автономии на побережье Кении

19 августа — 14 октября.

Что делать, если ты увёз семью в Кению, потерял паспорт, ночью переходишь реку вброд, а утром ищешь школу для дочки?

Это не гайд по выживанию. Это мой дневник. Момбаса, Тиви, жена Халима и дочка Вика. Ведро с пеплом на кострище как знак «кухня закрыта», разговоры у океана, ВСТРЕЧИ, которые нельзя проспать.

Я учусь жить в автономии: брать с собой только то, что могу унести на себе.

Том 1 завершён. Дневник продолжается во втором томе.

Это личный опыт, а не совет. Берегите себя и слушайте своё тело.

# Содержание


Оглавление 5
Глоссарий к книге «Дорога в Тиви» 7
Ключевые понятия практики 8
Люди 10
Места 13
Кенийский быт 14
ЧАСТЬ I. ВТОРАЯ ЛИНИЯ 16
Глава 1. 19 августа. Ведро с пеплом 16
Глава 2. 20 августа. Пляж Аяны 22
Глава 3. 21 августа. Тупик 25
Глава 4. 22 августа. Телефон на сутки 30
Глава 5. 23 августа. Яблоко Евы 33
Глава 6. 24 августа. Три солнца 40
Конец ознакомительного фрагмента. 43

# Андрей Копосов Дорога в Тиви. Том 1. Вторая линия

Андрей Копосов
**Дорога в Тиви**
*Дневник*
**Том 1. Вторая линия**

Эта книга — мой личный дневник. Просто записи о том, как я жил на побережье с 19 августа по 14 октября.

То, что я называю здесь «практикой» — это мой личный опыт и мой путь. Это не совет, не методика и не призыв делать так же.

Пожалуйста, берегите себя и слушайте свое тело.

# Оглавление

Глоссарий к книге «Дорога в Тиви»
ЧАСТЬ I. ВТОРАЯ ЛИНИЯ
Глава 1. 19 августа. Ведро с пеплом
Глава 2. 20 августа. Пляж Аяны
Глава 3. 21 августа. Тупик
Глава 4. 22 августа. Телефон на сутки
Глава 5. 23 августа. Яблоко Евы
Глава 6. 24 августа. Три солнца
Глава 7. 26–28 августа. Болезнь
Глава 8. 29 августа. Рама
Глава 9. 30 августа. Домики от ракушек
Глава 10. 31 августа. Лев и львица
Глава 11. 7–8 сентября. Рюкзак
Глава 12. 9–10 сентября. Магомед и Рамадан
Глава 13. 11 сентября. В раю договорённостей нет
ЧАСТЬ II. ДОРОГА
Глава 14. 21 сентября. Понедельник — close
Глава 15. 22 сентября. Дорога в Тиви с Беном. Ликони — Комбайни — Тиви
Глава 16. 23 сентября. Паспорт. Как я стал нелегалом
Глава 17. 24 сентября. Практика и ВСТРЕЧА
Глава 18. 29 сентября. Папайя-Ева
Глава 19. 1 октября. Цель: переезд в Тиви

Глава 20. 1 октября. Полиция и Вика
Глава 21. 2 октября. Школа-чудо
Глава 22. 3 октября. Дорога с семьёй и встреча с Настей
Глава 23. 3 октября. Конго Рива. Ты приплыл!
Глава 24. 3 октября. Отлив
Глава 25. 3 октября. Мзунгу
Глава 26. 3 октября. В гостях хорошо, а дома лучше
Глава 27. 5 октября. Чтобы ложка стояла
Глава 28. 6 октября. 1+1=11
Глава 29. 6 октября. Мясо
Глава 30. 8 октября. Развилка
Глава 31. Баланс
Глава 32. 14 октября. Пазл сложился

# Глоссарий к книге «Дорога в Тиви»

*Составлен по дневнику 19 августа — 14 октября*

# Ключевые понятия практики

**Практика** — центральное состояние. Не упражнения, а режим автономного существования: без еды, без воды, в пути, с минимумом вещей, открытым телом к солнцу, бризу и океану. Включает «закрытие» телефона, пост (close), ходьбу босиком, отказ от лишнего.

**Автономия / Автоном** — человек, живущий в практике. Главный принцип: «нести самому то, что ты сможешь унести, сохраняя баланс». С каждым автономным шагом потребность в вещах уменьшается, «внутреннее солнце» разгорается.

**Close** — закрытый режим. Сухой пост. Сигнал для входа в практику.

**Закрытая кухня** — в моей семье знак: ведро с пеплом на кострище. Кухня закрыта, еда готовится только у родителей Халимы.

**Ломка** — первые сутки практики (тяга к еде, телефону, сну). По личному опыту, её лучше «переломать» дома.

**Кристальные дни** — вторые и последующие сутки практики, когда тело очищается и сон сокращается.

**ВСТРЕЧА** — событие, которое нельзя проспать. Начинается с контакта с другим человеком. Игнор = разрыв контакта.

**Открыть / Open / Вштыриться** — выйти из практи-

ки, съесть или выпить что-то стимулирующее (шоколад, кола, папайя, чапати). Тело сразу реагирует. Антоним — быть «включённым», пустым.

**Потребление** — состояние после выхода из практики (еда, вода, телефон, сон). Противоположность практике.

**Океаническая лужа / натуральный бассейн** — естественная заводь, которая остаётся на отливе.

**Многомерное видение** — способность идти ночью по скалам без ошибок, возникающая в практике.

**Рай / ад** — рай: первая линия, жизнь «здесь и сейчас», где договорённости на будущее не работают. Ад и чистилище: наверху, где есть планы и договорённости.

**Долгоумиратели** — люди, живущие в холодном климате: я считаю, что они не живут, а долго умирают.

**Внутреннее солнце** — ощущение внутреннего жара и энергии, которое появляется в автономии. Позволяет не мёрзнуть, не уставать, идти по острым камням без боли.

**Баланс** — устойчивое внутреннее состояние, в котором можно помогать другим.

**Вторая линия / Первая линия** — зонирование побережья. Первая линия — прямо у океана: пляж, отели. Вторая линия — выше: деревни, магазины, мечети. Подняться наверх — выйти из безопасной зоны, попасть под стресс, полицию, военных.

# Люди

**Эндрю (Андрей)** — это я, рассказчик, автор дневника. Африканцы зовут меня Эндрю, русскоязычные друзья — Андрей.

**Халима** — африканская жена, мусульманка. Готовит чапати, суп с ракушками. Легко переносит первый день практики, даже если готовит другим.

**Вика (Виктория)** — 10-летняя дочь. Аутист от рождения, она остро реагирует на внешние раздражители. Чётко чувствует, в практике ли ты.

**Анастасия (Настя, Анна)** — друг, единомышленник, как сестра. Живёт в Тиви, снимает комнату у мусульманской семьи. Не имеет телефона несколько лет, строга к практике (не укрываться, не спать долго), но в последнее время, по слухам, стала менее ортодоксальной. Часто дарит вещи — рюкзаки, платья, — потому что живёт моментом. Африканцы называют её Анна.

**Анн** — знакомая рассказчика, познакомились в феврале на пляже. Не путать с Настей (Анной).

**Бен** — молодой кениец, 20 лет, друг. Познакомились 8 сентября на пляже: взял номер телефона, предложил дружить. Функция в книге — выманить из Кикамбалы и довести до Тиви. Пьёт воду на переходах (убивает ноги), ест самбусу без «карибу», порвал кроссовки в Комбайни.

**Сергей** — русский из палатки на первой линии Тиви. Живёт с «пантерами» — молодыми африканками. Жалуется на меркантильность африканок. Не делится.

**Рама** — мужчина лет 35, собирает ракушки на пляже возле дома. Называет Халиму сестрой, мечтает накопить на паспорт и уехать в Италию. Познакомились 29 августа.

**Магомед и Рамадан** — два молодых африканца, с которыми я договорился о совместной практике 10 сентября.

**Эльдар** — друг из России, с которым мы практиковали на Занзибаре.

**Эдуард** — русский экспат с YouTube-каналом, женат на местной, пример крепких отношений. Недавно вернулся из России.

**Майкл** — появился летом 2025, предлагал работу: возить золото из Индии за $2500 за трип. Исчез после уничтожения паспорта.

**Джулиас** — 25 лет, похож на военного, делал акробатику на пляже. Предложил дружбу.

**Амрио** — 20 лет, из Тиви, дочь хозяйки домика с «церковью»-сараем. Проводила наверх.

**Ольга** — родная сестра из России, агент по публикации в Ridero.

**Татьяна** — девушка из России, несколько раз приезжала практиковать с Настей. Помогла деньгами в трудный момент.

**Аяна** — вторая жена из Найваши. Исчезла из моей жизни

в августе, уехала домой беременной тройней. Пока она была рядом, рассказчик «уходил к ней» от соблазнов Халимы.

**Шабан и его семья** — семья на первой линии Тиви, сдаёт домик, комнату и место под палатку туристам. Бабушка — хозяйка дома.

**Стив** — близкий друг, иногда работает бич-боем. Многодетный: жена и шестеро детей. Мы с Викой жили у него до женитьбы.

**Исса** — друг, строитель из Випинго.

**Омар и Саид** — спортсмены-бегуны из Ликони, друзья Насти.

**Моника** — африканка лет 27, массажистка, прихрамывает. Старая знакомая из Диани.

**Фрида** — африканка из Укунды, мать-одиночка, познакомились в океане.

**Джеймс** — парень, проводивший рассказчика к Иссе.

**Настин папа** — Виталий, отец Анастасии, приехал 13 октября. Мощный практик автономии. Уже уехал обратно в Россию.

# Места

**Малинди —** город севернее Кикамбалы, куда я ездил практиковать раньше.

**Найваша —** город у озера, откуда Аяна, примерно в 630 км от побережья.

**North Coast —** отель на пляже, возле которого ловит бесплатный вай-фай.

**Кикамбала / Kikambala —** тихая база, посёлок на побережье, где мало туристов, в основном живут местные. Дом Халимы на второй линии.

**Ликони / Likoni —** место старта перехода в Тиви, паром через канал. Там же полицейский участок.

**Комбайни / Kombani —** половина пути, каменоломни, резка блоков, острые камни.

**Тиви / Tiwi —** деревня неподалёку от Диани-бич.

**Конго Рива / Kongo River —** океаническая река между Тиви и Диани, форсируется вброд. В прилив глубокая и с течением, в отлив мелкая. Ночью освещена только звёздами.

**Диани-бич / Diani Beach —** туристический пляж южнее Тиви, много отелей, белые туристы.

**Укунда —** посёлок за Диани.

**Випинго, Бамбури —** пляжи рядом с Кикамбалой.

**Carrefour —** супермаркет на второй линии Диани.

# Кенийский быт

**Мзунгу / Mzungu** — белый человек.

**Карибу / Karibu** — «добро пожаловать», «присоединяйся». Обязательно сказать, когда ешь, — позвать других.

**Джамбо / Jambo** — приветствие.

**Матату / Matatu** — маршрутка.

**Бода-бода / Тук-тук** — мотоцикл-такси / трёхколёсное такси.

**Бич-бой** — местный, подрабатывающий на пляже.

**Самбуса / Sambusa** — жареные пирожки.

**Чапати** — пресные пшеничные лепёшки.

**Угали** — плотная каша из кукурузной муки.

**Мираа** — местный стимулятор (листья), после которого не спят.

**M-Pesa** — мобильные деньги в Кении.

**Amapiano** — стиль африканской музыки, любимый рассказчиком.

**Касава, криспсы** — клубневая культура и чипсы из неё (или из картошки), которые Халима жарит на продажу.

**Мандази, кашата** — местная выпечка и ореховые сладости.

**Макхариби** — время на закате.

**Mkopa** — марка местного смартфона. Берётся в кредит, платится небольшая сумма каждый день, иначе программно

закрывается.

# ЧАСТЬ I. ВТОРАЯ ЛИНИЯ

## Глава 1. 19 августа. Ведро с пеплом

Я проснулся в два ночи и съел половину той еды, которую оставила для меня Халима. Другую половину я оставил для Вики. Снова уснул, теперь уже до утра.

Утром я поставил ведро с пеплом на кострище. Это символизирует в нашей семье, что кухня закрыта. Теперь, если Халима с Викой захотят поесть, они пойдут на кухню семьи родителей Халимы.

Вика стала шукать по кухне, чтобы что-нибудь съесть. Я решил, что будет справедливым отдать ей ту еду, которую она проспала ночью.

Заодно я хотел проверить, понимает ли Вика меня. Она всегда игнорирует то, что я ей говорю, если это не подкреплено эмоцией.

Поэтому я сказал:

— Твоя еда в кастрюле возле кострища.

Вика поняла сразу же, взяла тарелку с едой, поклевала чуть-чуть и вместе с тарелкой выкинула за борт то, что осталось.

Практика началась.

Вика своим поведением напоминает мне Шарикова из ки-

нофильма «Собачье сердце» — до того периода, когда тот начал говорить.

Я и сам не любитель лишних слов. Моего скромного запаса из ста английских слов вполне достаточно.

Сегодня стало понятно, что Вика прекрасно понимает, когда ей что-нибудь говорят, но игнорирует то, что не считает важным для себя.

Иногда я тоже так делаю, когда по эмоциям и контексту понимаю суть того, о чём мне вещают, но не готов или не считаю нужным отвечать. Я говорю: «Не понимаю твой язык, переведи мне на русский». И вдобавок этот манёвр не раз давал мне фору во времени, когда необходимо было принять решение.

Сегодня я вспомнил свою вторую жену Аяну, которая покинула меня совсем недавно. Аяна говорила, что в моём теле много жира. Её слова были естественны: чем моложе и красивее твоё собственное тело, тем выше требования к телу твоего партнёра. А она была молода и красива. Мотивация для практики? Да, естественно.

Со вчерашнего вечера мой телефон закрыт, поэтому веду дневник в Викиной тетради — тетради для рисования.

Сегодняшний день — день ломки. Я провожу его внутри своего дома, оградившись стенами от стрессов окружающего мира. Я хожу кругами по комнате, делаю зарядку, дыхательные практики.

С утра погода в помощь: прошёл сильный тропический

ливень, теперь нет ощущения изгоя. Сейчас все люди сидят по домам.

Халима стирает, Виктория лежит, мечтает.

Халима показала мне, что входная дверь висит на одной петле. Я обрадовался и отправился чинить её. Сейчас любое дело в радость, помогает скоротать время ломки.

Я вспомнил про Настю, что она тоже вела дневник, вела какие-то записи, которые не показывала, а потом выбрасывала свою тетрадь. Говорила, что это напоминалки для себя, чтобы не наступать на одни и те же грабли. Выбрасывала, думая, что назад возврата больше не будет, но через время я видел её уже с новой тетрадью.

Полчаса назад Халима привела Вику домой и пошла на огород. Я открыл двери, и Вика радостно убежала гулять. Сегодня я не испытываю тревогу. Тут все дети сейчас гуляют. Какой ей интерес сидеть дома?

Халима прервала своё занятие на огороде и ушла присматривать за Викой. На её место на огороде тут же пришла корова и стала жадно есть зелёные побеги кукурузы. Хотел отогнать, но передумал. Пусть поест, раз голодная.

Когда Вика вернулась домой, я понял, что это было верное решение — отпустить её погулять. Она была радостна и довольна и больше не напоминала мне Шарикова.

В три часа дня Халима решила проверить мою решимость продолжать и спросила:

— Что тебе приготовить на ночь?

Я ответил, что ничего не нужно готовить. Выходить из практики этой ночью я не собираюсь. Халима очень вкусно умеет приготовить африканскую еду, и если она начнёт готовить рядом со мной, я не смогу удержаться. Поэтому сегодня никакой готовки дома.

По мере укоренения в практике я стал чувствовать, что Халима для меня как Ева для Адама: соблазнила его яблоком, так и Халима соблазняет меня ужином. Я почувствовал раздражение и уменьшение сексуального желания к ней.

Благодаря написанию этого дневника сегодняшний день пролетел очень легко и быстро. Ночью хочу хорошо выспаться, жир хорошо уходит во время сна.

Халима принесла с огорода кукурузу и чистит её. Моя решимость продолжать практику ослабевает. Мне пришлось повторить Халиме, что сегодня мы не готовим на территории дома.

Удивительно, но после моих слов Вика очень обрадовалась, стала хихикать и улыбаться. Главная любительница вкусно покушать.

Но мне нужно быть начеку. Сейчас вечернее время, Халима настроена соблазнить меня на выход из практики. Помню, как-то в полночь она разбудила меня и показала вкусную праздничную еду, которую принесла из родительского дома. Запахи еды тогда сделали своё дело. Я спросонья поел и через пять минут уже жалел об этом.

Так что буду начеку сегодня и пораньше лягу спать. Зав-

тра я уже буду недосягаем для этой еды. Готовь, не готовь её рядом.

Тут, в Кении, не голодают больше суток. Вечером все едят. Я слышал, что тут даже закон есть, запрещающий голодать. Иначе тут давно бы жили тысячи Иисусов на побережье.

Как-то давно я попал в кенийскую тюрьму и вошёл там в практику. По-тихому отдавал еду сокамерникам. Так меня сдали они же — то, что я не ем. Надзиратели принесли мне другую, европейскую еду из супермаркета и сказали, чтобы ел при них, иначе будут бить. Я был настроен решительно, не стал есть. Потом пришёл их начальник, и меня выпустили на волю.

Сейчас закат. Халима и Вика пошли навестить друзей. Я предупредил Халиму, чтобы не приносила еду для меня.

— Если хочешь, open — открывай, но не приноси еду для меня, — сказал я.

Халима с видимым неудовольствием сказала, что поняла.

Хорошо, что тут принято, что слова мужа — это закон для жены. Но закон законом, а Халима — африканка. А африканки очень изобретательны в достижении своих целей. Мне нужно быть решительным, как тогда в тюрьме, чтобы не сорвать свою практику.

Вернувшись, жена принесла что-то в пакете. Я подозрительно сдвинул брови, но в пакете что-то зашевелилось, и показались два больших цыплёнка. Оказывается, подруга Ха-

лимы сделала нашей семье такой подарок. Теперь из-под кровати слышно птичье щебетание.

Халима радостно улыбается и больше не думает о том, как меня накормить.

Я уснул, но почти сразу проснулся. Дочь заползла ко мне под москитную сетку и сопела рядом. Это было неожиданно. Вика так и уснула в моей постели, а я хожу кругами по комнате.

# Глава 2. 20 августа. Пляж Аяны

Утром была легкость. Начинался кристальный день, и я был готов выдвигаться на пляж.

Мы вышли втроем, я, Вика и Халима, и повернули на юг, в сторону пляжа Аяны. Меня еще тешила надежда встречи с ней.

Было пасмурно, но по мере движения небо впереди очистилось. Облака исчезли. Начинался жаркий день.

Пройдя час, мы дошли до скал. Океан подошел вплотную, и нам осталась только узкая тропинка.

Я взял Вику за руку. Так мы дошли до небольшого пляжа, где мы с Халимой искупались.

Дочь не захотела плавать. Ждала возле скалы, чтобы я поднял ее наверх. Она помнит это место. Там живет Стив, у которого мы с ней жили до моей женитьбы.

У Стива большая семья, жена и шестеро детей, две девочки и четверо мальчишек.

После купания я поднял Вику на скалу. Поднялся сам с Халимой, и мы почти сразу оказались возле дома Стива. Он был дома один, очень обрадовался визиту. Мы немного пообщались.

— Телефон закрыт?

— Да, закрыт.

— Ближе к вечеру открою тебе, — сказал Стив.

Я испытал двоякое чувство. С одной стороны, мне было интересно, что произошло в большом мире.

С другой я понимал, что открытый телефон сразу спровоцирует меня на потребление. Буду знать, что поев, у меня есть возможность залипнуть в телефоне, спрятавшись от реального мира. Спрятаться, чтобы просто развлечься и избежать ответственности.

Мы отправились в обратный путь по пляжу. Я стал чувствовать, что мое тело под африканским солнцем меняется в лучшую сторону.

Мелкие ранки на коже затянулись от частого купания в океане и от сушки бризом после. Кожа на лице натянулась, пальцы вытянулись, ноги тоже, как будто стали длиннее. Мне стали мешать шлепки и футболка, хотелось поскорее избавиться от лишнего.

Халима шла сзади. Она собирала по пляжу палки в пакет. Согнувшись, она и правда стала как старуха.

Поэтому я немного втопил вперед, оставив между нами дистанцию в сто метров.

Пройдя так некоторое время, я услышал, что Вика орет возле кафе на пляже, тянет Халиму туда. Я втопил еще быстрее. Решил, что это мой шанс встретиться с Аяной наедине.

Через полчаса я был на том пляже. Аяны снова нет.

Я понимаю, что скорее всего она уехала к себе домой в Найвашу. Она как-то говорила, что не уедет отсюда, пока не забеременеет. Ну вот, забеременела, и наверное уехала.

Меня накрыло. Бросил их, ради чего?

Я повернул к ним навстречу. Халима к тому времени насобирала целый пакет палок для костра.

Предложил всем искупаться, но они не захотели и пошли наверх к дому. Я остался один на пляже.

Некоторое время купался, загорал в одиночку. И вдруг почувствовал, что меня потянуло к семье наверх, в дом. Был очень сильный соблазн спрятаться от солнца.

Поднявшись, я сделал еще одну попытку привести семью на пляж под предлогом сбора ракушек. Но отлив был недостаточным, и ракушек мы нашли очень немного.

В один момент Вика села в океан. А когда мы отошли с Халимой еще за ракушками, побежала наверх в сторону дома. Мы пошли следом.

Я понял, что сейчас буду выходить из практики. Что и произошло по приходу в дом.

# Глава 3. 21 августа. Тупик

Пляж возле отеля North Coast. Мимо шел тот парень, который несколько недель назад фотографировал нас с Аяной на свой телефон.

— Ищу Аяну. Видел её?

— Нет, давно не видел. Наверное уехала.

По всей видимости, она уехала к себе в Найвашу. По карте это городок на берегу заповедного озера, 630 км отсюда. Сразу за Найроби.

Сейчас — пустынный пляж. Эту пустоту создал я сам. Совсем недавно путь от Халимы к Аяне и обратно занимал все время, жизнь была наполнена смыслом. Теперь снова ощущение жизненного тупика.

Тоска привела домой. Халима и Вика пришли чуть позже, куда-то ходили вдвоём.

Вика обижается. Ночью я опять съел всё, что Халима оставила для меня. Под утро Вика проснулась и устроила истерику, выбежала голая на улицу. Уже заметно — после того как поем, она становится непредсказуемой. Ей обидно, что оставили мне, а не ей.

Сказал ей:

— Прости.

Радостно улыбнулась и обняла.

Сегодня скачана новая музыка в стиле amapiano, под нее

танцевали. Халима принесла кокос, разрубленный на две части. Одна отдана Вике, и снова счастье. Извинение, видимо, сыграло роль — доча, съев свою половинку, не стала претендовать на мою, как обычно раньше. Растём! Вдвойне счастливо.

Сейчас четыре часа дня. Пообедали все вместе, но состояние сегодня ужасное. Вика перестала быть ласковой и послушной. Стала выбрасывать одежду и посуду на улицу. Тело отекло, тяжело двигаться, куда-то идти совсем не хочется. Просто лежать и время от времени дремать. Телефон снова закрылся.

Сегодня особенно скучно. В такие моменты время будто перестаёт двигаться. Ничего не происходит и никакого просвета впереди.

Халима предложила сходить всем вместе на мельницу — перемолоть кукурузу в муку. Идти никуда не хочется. После зажора поведение Виктории иногда непредсказуемо, и не хочется оказаться в ситуации, которая принесёт неприятности. Связь между происходящим и практикой замечается все больше.

Иногда в голове появляется Настя. Хорошо бы иметь рядом единомышленника — человека, с которым можно чувствовать и практиковать автономию без необходимости каждый раз объяснять саму идею. Но ехать снова в Диани не хочется. Да и денег сейчас нет.

Халима и Вика ушли молоть муку, остался один.

На фоне срывов начались панические атаки. Вдруг — страх перед людьми. Трудно смотреть в глаза африканцам. Стыд за то, что ем. Кажется, будто вся эта огромная машина — выращивание, приготовление, перевозка, продажа еды и работа людей, связанных с этим, — запускается именно после выхода из практики.

Глядя на людей, представляется, что они думают: «Ну когда ты уже наешься?»

Похожие атаки были несколько лет назад на алкоголе. В самом начале, в восемнадцать-девятнадцать, ничего подобного не было. Можно было пить и не испытывать ни страха, ни стыда, ни мучительных мыслей. Всё изменилось позже.

Когда стало понятно, что после возлияний причиняется боль другим, алкоголь перестал быть просто развлекухой. Появились вина, последствия. И вместе с ними — панические состояния.

Несколько лет шла борьба с алкоголем. В конце концов получилось слезть. И теперь вопрос:

— Почему с едой не получается сделать то же самое? Почему просто не перестать?

Тут, в Кении, нашлось идеально подходящее место для автономной практики.

Но если в случае с алкоголем общественность порицает употребление, поддерживает тех, кто избавляется от привычки, и есть множество прошедших реабилитацию, то с едой всё сложнее.

Для современного общества есть каждый день — нормально.

Поэтому у практикующих жизнь без еды срывы происходят раз за разом — нет поддержки общества и куча соблазнов перед глазами.

Онлайн-поддержку единомышленников, находясь тут, в Кении, рассматривать не хочется, от пользования телефоном вреда гораздо больше, чем пользы. Когда телефон открыт, можно сутками сидеть в доме, есть и юзать телефон, не опасаясь реальных последствий от зажоров (разве что доча буянит и плачет…).

И есть ещё один момент.

При заходе в практику первые сутки — ломка. Лучше поспать, чем сорваться. Но на вторые и последующие сутки, по мере очищения тела, сон сокращается, становится эпизодическим — по 15–20 минут несколько раз в сутки. Если продолжать практику, не укладывая себя ночью в длительный сон, снижения веса и потери сил не будет.

И наоборот, при ночном сне в практике без еды очень быстро происходит превращение в «высокодуховного» дрыща, который всё тонко чувствует, но ничего не может. Либидо на нуле.

Но тут, в Кении, все уходят спать ночью, на пляже становится скучно. Тоже — спать. Пока нет единомышленников, которые ночью могут тусить на пляже, практикуя автономный образ жизни.

Соответственно, при ночном сне тело сильно худеет, слабеет, пропадает либидо. Это состояние не нравится, что провоцирует выход на еду.

В идеале — группа единомышленников на пляже 24/7. Только так, по ощущениям, возможен переход тела на автономный режим.

Но чтобы собрать такую компанию, нужно как минимум быть в ресурсе, то есть в практике.

По опыту, когда тело в автономном режиме, без еды и сна, каким-то волшебным образом желаемое реализуется очень быстро. Вспомните выход из кенийской тюрьмы всего за сутки. Тогда — бессонная ночь, комары, переживания, без еды. Зато уже следующим вечером — свобода.

Сейчас появилась мысль о такой практике: первые сутки переломаться от еды, но ночью спать, а на второй день уйти на пляж с утра и ночью переломаться от сна.

Наметив себе этот план на ближайшие дни, я почувствовал себя гораздо увереннее.

Сейчас закат, время макхариби, и два цыплёнка вернулись домой спать. Халимы и Вики пока нет, но скоро должны вернуться.

# Глава 4. 22 августа. Телефон на сутки

Всю ночь проспал. Проснулся, когда уже было светло. Халима возилась по хозяйству — копала на огороде корни касавы для крипсов на продажу.

Сегодня я не захотел закрывать кухню, как на прошлых практиках. В тюрьме я ведь тоже не закрывал кормушку. Сокамерники ели что хотели, и это не мешало практике. Наоборот — я даже отдавал им свою еду. Поэтому просто сижу и наблюдаю, как Халима чистит касаву.

Без телефона скучно — это да. Но сейчас меня греет мысль, что с каждой минутой тело регенерирует, очищается, хорошеет. А вот если соблазнюсь и поем — тогда станет по-настоящему скучно. Тогда и мысли греть перестанут.

Халима говорит:

— В отеле на пляже готовят крипсы из картошки. Они не такие жёсткие, как из касавы.

Представив это блюдо, я понял, что сегодня вряд ли удержусь.

В тюрьме практике помогал страх. Страх, что останусь там надолго. Что могут депортировать, разлучить с Викой. Сейчас этого страха нет. «Морковки сзади» нет.

Но прямо сейчас, в моменте, касава ещё даже не почище-

на. Время на решение есть. Подключаю осознанность, внимательность к миру вокруг, особенно к домочадцам. Может, они дадут мне повод не сорваться в самом начале.

Я включил телефон. Когда он закрыт, как сейчас — close — я вижу, что пришло сообщение. А если подойти к вай-фаю, то могу и прочитать.

Пришло сообщение в WhatsApp. Встал и говорю Халиме:

— Заканчивай с касавой, идём на пляж.

Она быстро собралась, мы вышли. Пришли на пляж и повернули на юг, в сторону отеля North Coast. Вика и Халима шли за мной, держась за руки. Было пасмурно, сильный ветер дул прямо в лицо.

Дошли до вай-фая. Сообщение от Эльдара. Друга из России, с которым мы практиковали на Занзибаре несколько лет назад. Одно слово: «Привет!»

Я до сих пор вспоминаю нашу совместную практику. Тогда я совсем не ценил единомышленника рядом. Пытался практиковать и одновременно пользовался всем, что можно купить за деньги: большой дом на берегу, платные диско-пати по ночам, девушки по расчёту... А человек прилетел через полмира, чтобы прочувствовать автономию. А мне было не до этого. Я активно тратил деньги и был сильно этим увлечён.

Захотел позвонить Эльдару. Но телефон закрыт. И я решаю дойти до Стива. Он недавно сказал, что откроет мне телефон, но так и не сделал.

Вика не захотела идти дальше и потянула Халиму обратно домой. Я остался один и пошёл к дому Стива. И вот, спустя полчаса, подхожу к его дому. Стив как раз выходил — я пришёл очень вовремя. Его обычный вопрос:

— Как ты?

— Всё хорошо. Мне нужно открыть телефон.

Он долго возился со своим телефоном, переставлял симкарты, три раза просил продиктовать номер M-Pesa. Потом сказал:

— Всё готово. Я взял микрозайм.

— Спасибо, Стив.

— Велком.

И вот я иду обратно к вай-фаю у North Coast. Срывается дождь, ветер теперь дует навстречу. Мой телефон открыт на сутки. Довольный, иду один по пляжу. У самого вай-фая пошёл сильный ливень. Скачал немного новостей из России и направился домой. Хотелось согреться и обсохнуть.

Дома никого. Халима и Вика жарили криспсы на кухне у родителей. Вернее, Халима жарила, а Вика смотрела. Я захотел горячего чая с этими криспсами. Сижу дома, жду, когда Халима сделает его для меня.

Занавес.

# Глава 5. 23 августа. Яблоко Евы

Сегодня наша кухня закрыта. По вчерашнему дню я сделал вывод и закрыл. Телефон тоже закроется ближе к полудню.

Вчера друзья прислали немного денег, и я купил новую тетрадь для записей. Мне понравилось вести дневник именно так: сначала писать от руки, а потом, когда телефон снова открывается, надиктовывать записи и переводить их в цифру для будущей книги.

Сегодня настроение хорошее. Погода снова дождливая, а для меня это сейчас важно. Нет соблазна куда-то выходить. Все сидят по домам. Самое время «переломаться» дома, в кругу семьи.

Танцы, зарядка, практики — всё, что помню и могу делать сам. Ну и телефон, пока он ещё не закрылся.

Вике вчера оставили чапати на утро, потому что она рано уснула. Утром она проснулась и уже хотела буянить, но увидела, что мы с Халимой позаботились о ней заранее. И сразу сменила гнев на милость.

Сейчас позднее утро. Я дома вместе со всей семьёй. Только что закрылся телефон. Беру в руки ручку, новую тетрадь и продолжаю дневник.

Уже больше года у меня этот телефон, но только сегодня я узнал: если в момент закрытия в проигрывателе играет му-

зыка, она не прекращается после закрытия. Громкость регулировать можно, а переключать треки — нет. Треки идут один за другим, как в плейлисте.

В прежние времена, когда карманы были полны денег, я чувствовал свободу. Мог перемещаться по миру, покупать красивые вещи, жить в красивых местах, иметь квартиру, дом и так далее.

Но по приезде в Кению, живя тут на побережье и практикуя автономию, я стал ощущать тотальную зависимость от денег. Доходило до того, что я ждал, когда они закончатся, чтобы начать практику. По-другому не получалось.

Да, живя в России и других местах, я практиковал и пользовался деньгами одновременно, но там был дефицит естественных стимуляторов, баланс которых так важен для организма.

А в условиях дефицита естественных стимуляторов тело испытывает дискомфорт и нуждается в искусственных заменителях.

Одежда заменяет Солнце.

Еда заменяет Любовь.

Душ заменяет Океан.

Вентилятор заменяет Бриз.

Сон заменяет Жизнь.

Одежда, дом, еда, вода — там оправданы.

Но тут, в Кении, на побережье, сама природа говорит тебе: сними одежду, откройся солнцу, бризу, океану, отдайся

чувствам, любви!

Тут не нужно покупать шубу, строить дома с толстыми стенами, чтобы чувствовать себя в ресурсе. И я просто не знал, на что тут можно потратить деньги, чтобы они поскорее закончились.

Живя тогда на Занзибаре, я много тусил наверху, вдали от пляжа. Ночные пати, большие каменные дома, девочки по расчёту... Я мог безвылазно сидеть в доме неделями, даже находясь на первой линии у океана.

Какое-то время я жил так, и постепенно возникло ощущение тюрьмы и ада внутри. И в то же время, сделав всего несколько шагов к океану, я чувствовал счастье и рай. Это был мучительный контраст за короткий промежуток времени.

И в какой-то момент я решил избавить себя от основного источника дохода.

Я приехал в Россию, продал бизнес, быстро потратил деньги от продажи и создал небольшой платный чат о моих автономных путешествиях. Этот чат до сих пор служит денежным микродозингом. Нам хватает — местная еда и одежда очень дешёвы.

Телефон тоже мешал практике. Что ещё делать в доме, как не залипать в телефон?

Я много думал, как уменьшить время пользования. Просто выбросить — не работало. Через время снова покупался телефон: хотелось дать родным посмотреть новости, да и чат

нужно вести.

Какое-то время я пользовался телефонами друзей, но понял — это не моя история. Нужно постоянно просить позвонить и помнить номера наизусть.

И тут, в Кении, на помощь пришёл телефон, взятый в кредит. За него нужно ежедневно платить небольшую сумму, и он программно открывается на 24 часа. Через сутки закрывается, пока не упадёт следующий платёж.

В совокупности с микродозингом денег эта система позволила существенно снизить время пользования телефоном.

Тем временем на заблокированном экране я вдруг увидел свой проигрыватель. Вуаля! Я не знал этого с момента покупки. Теперь получается переключать треки!

И тут Вика залезла мне на плечи, и вот уже мы танцуем под африканскую музыку. Обожаю amapiano. Халима релаксирует рядом.

Я лёг на спину и подозвал Халиму. Жестом попросил сделать массаж. Часто такой массаж приводил к близости.

Но из соседней комнаты прибежала Вика и потянула Халиму на улицу. Они ушли.

У меня было достаточно времени, чтобы включить осознанность и вспомнить прежний опыт: секс с Халимой в день «ломки» может привести к срыву.

Но тут вернулась Халима и продолжила массаж. Я не удержался, притянул её к себе.

И вот, спустя всего несколько минут после близости, я на-

чал испытывать сильный голод.

Тут я вспомнил слова Насти о том, что чувство голода — нормально, если нет другого партнёра, куда перенаправить либидо.

Оглядываясь назад, во время, когда у меня было две жены, могу сказать: да, после близости с одной либидо к ней угасало, но стоило прийти ко второй — желание вновь пробуждалось.

Так что, если у вас есть несколько жён, более приятной практики, чем автономия, вам не найти.

Мне удалось справиться с приступом голода, просто перестав думать об этом. Написание книги хорошо помогает отвлечься.

Так что пишу и продолжаю практику.

Начались атаки Халимы. Уже сейчас, в два часа дня, она предложила приготовить мне чай. Я отказался, и они с Викой ушли к друзьям.

Чувствую, что секс с Халимой нас объединил, и моя решимость держать аскезу первого дня ослабевает.

Когда-то, когда мне была доступна Аяна, она была противовесом Халиме. Как только первая жена начинала соблазнять меня едой, я просто уходил ко второй и продолжал практику.

Но сейчас Аяны нет на горизонте, и мне некуда уйти, когда Халима предлагает «открыть».

Тем временем вернулись дочь с женой. Принесли чапати,

и Халима вновь предложила открыть. Предложила попить чаю и всем вместе пойти молоть муку.

Но это чапати на троих вряд ли насытит меня, и я не стал размениваться, сказал, что продолжу практику.

Халима отдала чапати Вике, и та быстренько его захомячила. Любимые Викины лепёшки, как-никак.

В тот момент у меня было ощущение: если сегодня не будет новых переменных, моя решимость к вечеру падёт.

И вот Халима одна пошла молоть муку на мельницу, мы с Викой остались дома.

Теперь я чувствую радость от того, что устоял в этой схватке. Если бы я попил чаю, то так же сидел бы дома, только без малейшей возможности каких-то чудесных перспектив на сегодня. А сейчас я испытываю баланс внутри и наполнен радостью.

И тело с каждой минутой практики становится сильнее, могущественнее и красивее.

Пришла Вика, залезла на колени и обняла. Так она делает очень редко и только когда я в практике. Наверное, чувствует мою энергию, а я чувствую покой рядом с ней.

Мой внутренний смотритель говорит:

— Верной дорогой идёте, товарищи!

И вот именно сейчас, когда я сижу рядом с Викой, мне открылась простота предназначения человека.

Человек рождается, чтобы жить в жарком климате на берегу океана, и время должен тратить не на то, чтобы раздо-

быть пищу и спрятаться от холода и врагов, а на поиски своих людей, на дружбу и любовь.

То, что люди сейчас едят — и как следствие спят после, — по сути ошибка, тупиковый путь, который ведёт к вражде, войнам и уничтожению друг друга и природы.

Историки говорят, что первый человек родился в Кении. Я считаю, что перемещение большей части людей в холодный климат напрямую связано с потреблением и сном. Борьба за еду и «безопасный» сон вынудила людей уйти в холод и там обживаться: устанавливать границы, строить дома, шить одежду, печатать деньги, бороться с «врагами».

На пляже Кении всего этого делать не нужно. Тут достаточно просто иметь своё тело. Мы все — граждане этого пляжа по праву рождения.

Но как же произошла деградация?

Об этом написано в Библии. Ева совратила Адама яблоком, тот начал есть, и их изгнали из рая.

Этот сценарий происходит каждый день в любой семье. Каждый день люди уходят из рая всё дальше. Длиннее губы, мощнее пушки.

И вот прямо сейчас Халима, моя верная жена, принесла для меня такое «яблоко». От того, как я отреагирую, зависит состояние всего, что я вижу. Но на этот раз она спросила, буду ли я открывать. Я твёрдо ответил, что продолжаю практику, и супруга с дочерью пошли готовить на другую кухню, в дом родителей.

# Глава 6. 24 августа. Три солнца

Я открыл дверь дома и вышел на улицу. Ясное раннее утро. День обещает быть жарким.

Находясь в практике, я больше не чувствую тревоги и стыда. Теперь я выполняю свою миссию. Живу как белый человек.

Сегодня я проснулся еще до рассвета и позвал жену:

— Халима!

Обиды на нее не было. Ее вчерашние атаки были скорее для проформы и не несли угрозы моей практике. Она заглянула ко мне под москитку:

— Что?

— Массаж.

Вика тоже проснулась и тихонько лежала в своей комнате. У меня возникло стойкое чувство счастья и причастности ко всему вокруг. Утро второго дня практики, а я чувствую себя на седьмом небе.

Втроем мы вышли на пляж и повернули на север. Был отлив, пляж был широким. Мы шли как единый сгусток энергии.

Я шел немного впереди, иногда оглядываясь на своих спутниц. Вика была собрана и энергична. Халима несла пакет — хотела дойти до дальнего пляжа и собрать палок для костра.

За спиной я слышал «чап-чап» — звук от сланцев Халимы. Мы с Викой шли босиком. Я вообще оставил сланцы и футболку при входе на пляж.

Дойдя до скал, спутницы обогнали меня. Я шел, внимательно ощущая камни под ногами. Через какое-то время тело адаптировалось, я пошел увереннее. Появилось внутреннее чувство — куда и как наступать.

Так мы дошли до места, где обитали морские ежи. Халима достала из пакета сланцы и бросила их под ноги Вике. Та обулась. А я к тому моменту ощутил такой баланс, что мог бы пройти это место с закрытыми глазами.

Пройдя скалы, мы снова вышли на песчаный пляж — тот самый, куда хотела Халима. Она окликнула меня и показала большую зеленую ракушку:

— В этом месте много ракушек!

Теперь мы шли не торопясь по кромке океана и собирали ракушки. Даже Вика вела себя спокойно, хотя я знаю, как она не любит это занятие.

Но вот ракушки кончились. Какое-то время мы еще высматривали их по инерции, но стало понятно — всё.

Я размышлял. В том состоянии, в котором пребывали наши тела, мы сильно притягивали других людей. Мы были как три солнца, объединенные в одно целое. Вот что значит семья. Тут работает высшая арифметика: когда 1 плюс 1 равно 11, а не 2.

Люди, в основном рыбаки, шедшие навстречу, улыбались

и приветствовали нас. Я подумал, что высока вероятность встретить вторую жену.

Я как ракета, размышлял я, а Халима — это первая ступень для разгона.

Я ощущал себя центром Вселенной, а всех других — периферией. Но в этой мысли была ошибка, на которую моя «периферия» указала очень быстро.

Вика устала идти по жаре и повернула в тенек под дерево в верхней части пляжа. Мы с Халимой тоже сели.

Оставив футболку и шлепанцы при входе, я решил, что наверх подниматься не буду. Наверху все ходят в футболках и шлепанцах, а я не хотел ощутить себя белой вороной.

И вот Вика потянула Халиму наверх, даже не дав ей собрать палок.

Халима повернулась ко мне:

— Ты идешь?

— Нет, остаюсь на пляже.

И вот спустя десять минут я уже иду один в сторону Випинго. С каждым шагом тяжелее, будто оставил 90% энергии там, с Халимой и Викой.

И тут я понял главное: важно было не разорвать контакт. Они нуждались в моем присутствии так же, как и я в их.

Формально они ушли наверх, но для Вики это было насущно — она не могла идти дальше. А я мог, преодолев комплексы, подняться босиком с ними и быть рядом. Независимо от выбранного ими пути.

# 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.