# Дорога в Тиви



## Том 2. Африканское лето

18+

Andrey / Idris

Андрей Копосов

# Дорога в Тиви. Том 2. Африканское лето

«Автор»
2026

**Копосов А.**

Дорога в Тиви. Том 2. Африканское лето / А. Копосов — «Автор», 2026

Том 2 «Африканское лето» — мой личный дневник. Записи о том, как я жил на побережье с 18 октября по 22 ноября.Я пишу рукой в тетради, с закрытым телефоном. Про африканское лето, когда солнце светит сильнее и всё обостряется. Про океан, пляж, жару, про мою практику — один вечерний приём пищи, про баланс в семье, про срывы и разборы.Про Халиму и Вику, про Хусну, Омара, Виталия и Настю, про Стива и Пауло, про Эдуарда и Хабибу. Про ссоры из-за телефона и чая из солёной воды, про мятую тетрадь, про обезьян и бананы, про свадьбу Юсуфа, про дискотеку в Бахари, про Момбасу и крокодилов.Про мою попытку переехать в Тиви. Про то, как я иду пешком по жаре, от Кикамбалы к Диани и Тиви, и каждый день решаю — идти из нужды или идти из потока.

© Копосов А., 2026
© Автор, 2026

# Содержание

Оглавление 6
Глава 1. 18 октября. Пакет, весло и Хусна 8
Глава 2. 19 октября. Африканское лето 12
Глава 3. 21–22 октября. Бочка, насос и дедушка 13
Глава 4. 23 октября. Когда взошло Солнце 15
Глава 5. 25 октября. Центр Вселенной 16
Глава 6. 26 октября. 1 в периоде 18
Глава 7. 27 октября. Палка 20
Глава 8. 27 октября. Вика 21
Глава 9. 28 октября. Оазис у порога 23
Конец ознакомительного фрагмента. 24

# Андрей Копосов
# Дорога в Тиви. Том 2. Африканское лето

Андрей Копосов

Дорога в Тиви

Дневник

Том 2. Африканское лето

Эта книга — мой личный дневник. Просто записи о том, как я жил на побережье с 18 октября по настоящее время.

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 своё тело.

# Оглавление

Глава 1. 18 октября. Пакет, весло и Хусна
Глава 2. 19 октября. Африканское лето
Глава 3. 21–22 октября. Бочка, насос и дедушка
Глава 4. 23 октября. Когда взошло Солнце
Глава 5. 25 октября. Центр Вселенной
Глава 6. 26 октября. 1 в периоде
Глава 7. 27 октября. Палка
Глава 8. 27 октября. Вика
Глава 9. 28 октября. Оазис у порога
Глава 10. 2–3 ноября. Дедушка
Глава 11. 4 ноября. Попытка переезда в Тиви. Марина
Глава 12. 4 ноября. Река и Пэшон
Глава 13. 4 ноября. Фридина и Аннет
Глава 14. 4 ноября. Массай и туристки из Уганды
Глава 15. 5 ноября. Утро второго дня практики. Ауор
Глава 16. 5–6 ноября. Весть о Саше
Глава 17. 6 ноября. Видео Ньюле. Предупреждение Насте
Глава 18. 6–7 ноября. Манго
Глава 19. 7–8 ноября. Дома
Глава 20. 10 ноября. Пятьсот рублей и минута под водой
Глава 21. 10 ноября. Чапати или практика
Глава 22. 10 ноября. Прививка Момбасой
Глава 23. 10 ноября. Два крокодила
Глава 24. 11 ноября. День автономов без праздника
Глава 25. 15 ноября. Баланс в потреблении
Глава 26. 18 ноября. Фэа от Фредерика
Глава 27. 18 ноября. Покрышка Вендрика
Глава 28. 18 ноября. Глория
Глава 29. 18 ноября. Крыльцо Марины
Глава 30. 19 ноября. Мокрая тетрадь
Глава 31. 19 ноября. Тишина в океане
Глава 32. 19 ноября. Тук-тук до ворот
Глава 33. 20 ноября. Заводские настройки
Глава 34. 20 ноября. Вторая встреча
Глава 35. 20 ноября. Обезьяны и бананы
Глава 36. 20 ноября. Другой массаж
Глава 37. 20 ноября. Две тысячи до самого дома
Глава 38. 20 ноября. Свадьба Юсуфа
Глава 39. 20 ноября. Ночная заводь
Глава 40. 21 ноября. Миллион, мастер и водопад
Глава 41. 21 ноября. Пляж, водитель и Баобаб
Глава 42. 21–22 ноября. Дискотека, Бахари и Настя
Глава 43. 22 ноября. Ночь без сна и Момбаса
Эпилог. Возвращение

Глоссарий к тому 2

Ключевые понятия практики
Люди
Места
Кенийский быт

# Глава 1. 18 октября. Пакет, весло и Хусна

Четыре дня подряд, до вчерашнего дня, у меня было по одному приёму пищи в день — как в Рамадан. Открывал поздним вечером. Благодаря этому удалось восстановить какой-никакой баланс в семье. Даже Вика стала послушной, вновь начала ходить с нами на море, перестав убегать и хулиганить.

Но вчера захотелось открыть в середине дня, что мы и сделали. А потом вечером был ещё ужин. Наученный горьким опытом, я предполагал, что на следующий день могут начаться неприятности.

Так и произошло. С раннего утра Вика убежала. Халима пошла искать её, вернулась одна и сказала, что та сидит возле сестры Халимы и смотрит, как та жарит картошку на продажу. Жена спросила, готовить ли чай для меня. Я понял: мне пора идти на пляж, восстанавливать баланс, иначе у меня сегодня будет уже трёхразовое потребление.

Я встал, надел шляпу, взял рюкзачок с телефоном и отправился по тропинке к пляжу.

Сегодня была большая надежда на встречу с Омаром и на совместное путешествие в Тиви. Но тот не звонил и не писал, даже не прочитал моё сообщение. Поэтому я сделал вывод, что его не будет: реальность вновь двинулась по неведомому мне пути. Идти одному в Тиви я могу, опыт есть. Но идти одному — это идти из нужды, из головы. А вместе — это идти из потока. Я решил не насиловать реальность.

Решил сделать то, что мне по силам — просто быть на пляже как можно дольше.

Вышел на пляж, бросил на песок футболку и рюкзак — вошёл в убывающий океан. Поплавал. Вышел, пошёл по пляжу на юг, в сторону вай-фая возле отеля North Coast. Теплилась надежда, что Омар приехал и написал мне в WhatsApp.

Зайдя за скалу, я увидел Эдуарда вместе с его африканской женой. Те сидели на песке на берегу. Подошёл к ним.

— Эдуард, привет.

— Привет.

Я повернулся к его жене и сказал по-английски:

— Меня зовут Эндрю.

Девушка ответила по-русски:

— А я тебя знаю, ты как-то комментировал наше видео на YouTube. Меня зовут Хабиба. И я видела несколько дней назад твою дочь вместе с африканской женщиной, которая собирала мусор на пляже.

Я удивился. Первая африканка на моём пути, которая говорит по-русски. И сразу столько информации обо мне, казалось бы, незнакомом ей человеке.

— Наверное, это была Халима, моя жена.

— Зачем она собирает мусор на пляже?

— Возможно, она искала дрова для приготовления пищи.

Хабиба удивилась:

— Почему она не пользуется углём?

— В целях экономии.

— А сколько ей лет?

— Я не знаю, сколько ей сегодня, по-разному.

— Как это?

Тут Эдуард улыбнулся:

— Он шутит.

Я повернулся к нему:

— Какие планы, может, в Диани?

— Возможно, поедем в Малинди, но не получается найти жильё.

Тут Хабиба сказала:

— Вон твоя жена идёт.

Я обернулся — точно. Из-за скалы выходили Халима за руку с Викой. Жена несла в руке весло. Подошли к нам, Халима улыбнулась всем, я познакомил её с Эдуардом и Хабибой.

— Нашла весло тут.

Вика вырвалась от Халимы и побежала играть к пляжным кустам.

— Чего она там ищет? — спросил Эдуард.

— Не знаю, спроси её. Все тут на пляже что-то ищут.

— Это как?

— Ну смотри, видишь, — я показал на трёх парней, копающих песок, — они ищут червей. Видишь, — я показал на Халиму, — нашла весло.

Я достал телефон и протянул Халиме, чтобы запечатлела нас на фото. После нескольких попыток фото получилось.

Эдуард закрыл лицо повязкой, так как у него обгорает нос. Я с утра намазался кремом и был в широкополой шляпе, мне нипочём.

— Нужно будет тоже шляпу купить с широкими полями, — сказал Эдуард.

— И крем не забудь купить. Тут обгорает нос и нижняя губа. А сейчас начало жаркого сезона. Если спалишь лицо, уже будет не до отдыха, очень больно.

Конечно, у меня есть способ не сгорать — практика автономии: в первый день нужны и шляпа, и крем, а со второго кожа у меня уже не обгорает. Но не стал сейчас о нём рассказывать, всему своё время.

Я посмотрел в телефон, время было уже около 10 утра. Встал:

— Пойду к вай-фаю.

Возможно, Омар таки написал.

Подойдя к отелю North Coast, я подключился к вай-фай. Но нет, никто не написал. Я залез в океан освежиться. Океан был очень горячим, и я сразу повернул обратно.

Выйдя на берег, вспомнил, что сестра Халимы как-то предлагала для найма свой домик, он симпатичный, электричество есть, интернет тоже. Для Эдуарда это важно, у него свой YouTube-канал. Я написал ему об этом.

Встал и пошёл в сторону дома, где живёт Стив. Давно не видел старого друга. Идти становилось всё жарче и жарче, я шёл по пляжу быстрым шагом. Что ж, с Омаром не получилось, что ждёт меня теперь?

Поднялся на скалу и по тропинке подошёл к дому.

— Джамбо!

Из глубины дома послышалось шуршание и появился Пауло — второй по старшинству сын Стива.

— Карибу.

Я зашёл внутрь. Пауло указал на единственный стул в доме, я сел. Он тоже сел. На пол.

— Ты приболел? С тобой всё в порядке? — спросил я.

Пауло показал опухшую руку.

— Тут болит.

Я почувствовал, что в доме душно. Сказал:

— Тут душно, моё тело хочет на пляж. Пошли со мной.

Вышел из дома. Пауло закрыл дом и вышел вслед за мной. Он шёл с трудом, хотя до моря всего 2 минуты пешком.

Спустившись со скалы, я бросил рюкзак и шлёпанцы на песок и направился к воде. Обернулся. Пауло уселся в тени под скалой. Я резко развернулся и подошёл к нему:

— Пошли купаться.

Тот встал и снял с себя штаны. Я сказал:

— Мне помогает океан, и за него не нужно платить. Попробуй.

Пауло потихоньку заходил в воду.

— Я не плавал уже 3 месяца.

— Ты же живёшь в двух минутах ходьбы! Неудивительно, что болеешь.

Пауло сперва не хотел мочить свою больную руку. Но потом всё же сделал это. Сначала сморщился от боли, потом расслабился и улыбнулся.

Потом мы плавали и ныряли. Подошли ещё парень и девушка, друзья Пауло. Мы играли и купались все вместе.

Когда все ушли наверх, я вышел из океана и сел под скалой, достал дневник. Меня окликнул Стив:

— Привет, Эндрю. Как твои дела?

— Привет, Стив. Всё нормально, вот пишу книгу. Омар не приехал, а одному идти в Тиви я не хочу.

— А я иду на пляж к отелю. Хочу посмотреть обстановку.

Я встал, убрал дневник в рюкзак.

— Пошли.

И вот мы идём вдвоём по пляжу. Идём в балансе, нам нечего друг другу доказывать и не о чем друг другу рассказывать, просто наслаждаемся моментом. Проходя мимо свежепокрашенной лодки для туристов, Стив заметил:

— Хороший бизнес.

Это первая туристическая лодка, которую я увидел тут, в Кикамбале. Все другие лодки — рыбацкие.

Стив остановился возле другого отеля.

— Я остаюсь тут.

— Хорошо, Стив, увидимся позже.

Мой друг пошёл к своим друзьям — небольшой компании бич-боев на берегу, я направился дальше на север, в сторону вай-фая и отеля North Coast.

Я знаю, что нужно продержаться до вечера. Но чем себя занять на пляже? Я не нахожу ничего лучшего, чем найти пакет и пойти собирать ракушки. Написал сообщение Эдуарду:

— Не хочешь вместе пособирать ракушки? Я знаю место, где много больших красивых ракушек.

Нашёл пакет — он прозрачный. Не люблю идти с ракушками в прозрачном пакете — африканцы любят заглядывать и обсуждать, что внутри. Эдуард ничего не ответил. Да и ракушек не хочется на ужин. А убивать живых существ без насущной необходимости я не хочу. Поэтому решил не идти их собирать.

Тут, аккурат возле прохода к нашему дому, на том же месте, где сидели утром Эдуард с Хабибой, я увидел симпатичную девушку лет 23. Она сидела и смотрела в телефон. Я тут же спонтанно решил подойти познакомиться. Подошёл.

— Привет. Меня зовут Эндрю.

— Привет! Хусна.

— Рад познакомиться, Хусна. Откуда ты?

— Я из Килифи. А ты?

— Я отсюда. Хочу пособрать ракушек, пойдёшь со мной?

Я показал на пустой пакет.

— Нет, я хочу посидеть в теньке.

Она улыбнулась, и я понял, что понравился ей. Я отследил в себе это: если ко мне благосклонна молодая красивая девушка — значит, я в ресурсе. Это был маркер.

— Ок, я хочу присесть.

— Велком.

У Хусны был открыт чат в WhatsApp, но она закрыла его, когда я присел рядом. Какое-то время сидели молча. Затем Хусна нарушила тишину.

— У тебя есть семья?

— Да. Мы живём неподалёку. А у тебя?

— Я тут в гостях у сестры. Своей семьи нет.

— Тут хорошее место, тихо и спокойно. Мне нравится, а тебе?

— Мне тоже.

Где-то с час мы наслаждались обществом друг друга. Разговоров было немного, но по взглядам я понял, что очень понравился ей.

— Твоя жена мусульманка?

— Да. А ты какой религии придерживаешься?

— Я тоже мусульманка.

— Мне нравится, что есть возможность иметь несколько жён, главное — сохранять баланс в семье.

— Да, я знаю. Если муж счастлив, то вся семья счастлива. А ты ходишь в мечеть?

— Моя мечеть тут.

Я показал на пляж, океан вокруг.

— Я понимаю.

Ещё помолчали.

— Ты собираешь ракушки для еды?

— Да, но сейчас уже не хочу их собирать, продолжаю пост.

— О, ты постишься?!

— Да.

Раздался звонок. Хусна взяла трубку и с минуту общалась с кем-то на суахили. Потом повернулась ко мне.

— Мне нужно идти. Ты придёшь завтра на это место?

— Да.

— Во сколько?

— Я не знаю, а во сколько тебе удобно?

— Давай спишемся в WhatsApp, продиктуй номер.

Я продиктовал свои цифры, и Хусна ушла, улыбнувшись на прощание. Я остался один.

Я заметил, как моё мироощущение изменилось после этой встречи. Как-то сразу празднично стало на душе. И на пляже, как будто синхронно с моими ощущениями, вдруг тоже стало празднично, вышло гулять много нарядно одетых людей.

Я шёл по пляжу и широко улыбался, а встречные люди улыбались мне. Теперь я чувствовал, что моё желание удержаться в практике до вечера осуществится без особых сложностей. Что в конечном итоге и произошло: я гулял, плавал, знакомился с африканцами и весело провёл время до темноты. Когда стемнело, люди потянулись наверх к своим домам. Ну и я тоже пошёл наверх — моя миссия на сегодняшний день выполнена.

# Глава 2. 19 октября. Африканское лето

Омар всё же отписался вчера вечером. Какое-то оправдание. Мне это было уже не особо важно — важны действия, а не слова. Я ничего ему не ответил, и мой телефон закрылся. Хусна так и не написала.

Сегодня я в практике. Время размышлений.

Так как моя цель поехать в Тиви вместе с Омаром не осуществилась, а новая цель так и не пришла, буду опираться на внутренний баланс. А как показал опыт последних дней, Вика спокойна, только если я нахожусь в практике уровня «один вечерний приём пищи» и выше. Это край, базовый минимум. Даже если добавляется второй, обеденный приём — Вика начинает срываться.

Так что минимально для меня — только один вечерний приём пищи.

Далее. Я видел в соцсетях, что Фредерик собирает группу на практики в Диани 7 ноября. Это уже совсем скоро. Возможно, он вышлет мне денег на дорогу туда.

Плюс на днях я открыл коммерческий статус на площадке «Литсовет» и выложил 31 главу первого тома на продажу. Возможно, выстрелит, и мы тогда всей семьёй переедем жить в Тиви.

Если посмотреть более глобально, то даже если не будет других стимулов интенсифицировать практику — скажем, до уровня одного приёма пищи в два дня, — Вика растёт и с каждым днём становится сильнее. Автоматически сильнее становятся и её срывы в дни моего избыточного потребления. Значит, планка для меня будет постоянно повышаться. И это справедливо. Ребёнок не должен подстраиваться под мой аппетит, это я должен расти вместе с её ростом.

Возможно, уже через месяц уровня моей текущей практики «а-ля Рамадан» будет недостаточно для сохранения баланса с Викой и в семье в целом. Так что время работает в нужном направлении, постепенно стимулируя моё тело находиться в практике всё дольше и дольше, день ото дня.

Сегодня мы в доме вместе с Викой. Халима возится по хозяйству, я занимаюсь зарядкой и книгой. Вика мечтает. Периодически мы обливаемся холодной водой, так как за бортом жара, несмотря на утро. День обещает быть очень жарким.

Похоже, началось африканское лето, а это — дополнительная стимуляция для организма заходить в практику. Солнце в этот период светит гораздо сильнее. В прошлые годы на жаре любой прыщик у меня быстро воспалялся, а уровня «а-ля Рамадан» не хватало: тело не успевало регенерировать за сутки. Тогда я пил растительные антибиотики. В это лето хочу попробовать без них.

# Глава 3. 21–22 октября. Бочка, насос и дедушка

Практикую сегодня с открытым телефоном. А-ля Рамадан.

До полудня занимался книгой. Хороший день — вчера был продан первый экземпляр. Первая книга в моей жизни кому-то стала интересной.

Листал ТикТок на перерыве и совершенно случайно попал на видео Омара. Видео было старое, снятое несколько дней назад. На нём — Омар, Саид, Настя и её папа Виталий.

Вот так новости. Мы ведь с Омаром договаривались встретиться, он обещал приехать ко мне в Кикамбалу, вот где он был, оказывается!

А ведь он написал мне тогда:

— Дед умер, не смог приехать.

Вот он, значит, какой это дед. Похоже, никакого деда не было: Омар просто был с Настей и Виталием, а мне написал неправду.

Виталия я не видел уже больше года. На видео, как мне показалось, он сильно располнел по сравнению с прошлым годом, белый, как настоящий мзунгу, кожа покрасневшая. Настя тоже поправилась, мне показалось, что они не практикуют, или практикуют совсем немного.

Увидев Виталия на видео, я испытал дежавю. Я вдруг увидел вместо него Игоря.

Немного предыстории.

Игорь — 56-летний бизнесмен из Самары, с которым мы сдружились на почве практик автономии. Он приезжал ко мне в Геленджик, мы вместе путешествовали по России на его машине, практикуя при этом.

Это весёлый, жизнелюбивый человек. Он по-настоящему прочувствовал, что значит автономия, и мечтал поскорее на неё перейти. Ездил по миру от практика к практику, расспрашивал, общался, пробовал сам.

Четыре года назад я прилетел с Занзибара в Россию. В тот период я хотел закончить все свои дела, чтобы больше уже не возвращаться. В частности, моей задачей было продать свой работающий бизнес — гостевой дом на берегу Чёрного моря в Геленджике.

Я нашёл покупателя — Сергея, соседа. Договорились о цене, и тот перевёл мне всю сумму. Получив деньги, я купил дом в Ставропольском крае для своей бывшей жены и засел там, лечил зубы.

И тут звонит Сергей:

— Андрей, сделка не прошла регистрацию, нужно, чтобы ты приехал.

— Сергей, я не могу сейчас приехать, я делаю зубы. У меня друг в Геленджике сейчас, я сделаю на него доверенность, чтобы он завершил с тобой сделку.

— Хорошо, жду.

Я созвонился с Игорем, заручившись его готовностью помочь. Пошёл к нотариусу в Ставрополе. Женщина средних лет посмотрела на фото паспорта Игоря и спросила:

— Вы точно доверяете этому человеку?

А Игорь на паспорте — бандит бандитом, как будто из лихих девяностых.

— Да, всё нормально.

Я отправил доверенность Игорю, созвонился с ним и проинструктировал. Я планировал, что после починки зубов полечу на Занзибар, где тогда жила Настя (уже в полёте я узнал, что она оттуда улетает), и возьму с собой Игоря.

Но вышло всё иначе. Пока сделка не была оформлена, Игорь жил в моём гостевом доме и сдружился с Сергеем. Каждый день шашлыки, баня. Про Занзибар даже не вспоминал.

Мы с ним созвонились, когда я уже был на Занзибаре.

— Игорь, ну ты когда? Я тут в практике, давай ко мне, будем вместе, как договаривались. Тут самое место для перехода.

А в трубке слышу — шипит мясо на углях, смех, музыка, кто-то наливает.

— Андрюха, да я тут... — с набитым ртом, весело. — Шашлычки жарим, банька, пацаны приехали. Кайф вообще! Какой Занзибар? Мне и тут хорошо!

— Так мы же практиковать собирались вместе?

— Да никуда твоя практика не денется! Ты там давай практикуй, а я тут пока отдохну. Потом как-нибудь.

И вот тут меня переклинило. Я там в голоде, в практике, зову друга, а ему и так хорошо. Я обиделся. Забанил его во всех соцсетях в тот же вечер. Он, соответственно, тоже на меня обиделся.

А уже после этого он срезал бочку и забрал насос. Узнал я об этом позже, когда позвонила моя сестра:

— Игорь бочку срезал и насоса нет.

В общем, похозяйничал, назло мне, пользуясь моей доверенностью и незавершённой до конца сделкой. Я разозлился, позвонил ему, и мы поругались. Игорь всё равно прилетел чуть позже, но мы с ним так и не встретились из-за моей обиды на него.

Я до сих пор кусаю локти. Из-за каких-то вещей я проигнорировал друга.

Игорь прилетел на Занзибар в октябре того же года, в самое африканское лето, в самое пекло. Практика у него не складывалась, он даже начал попивать пивко. Заболел и через месяц умер. Что именно произошло, я не знаю. Знаю только, что меня рядом не было из-за моей обиды. Я до сих пор не могу себе этого простить.

Возвращаясь к сегодняшнему дню и своему дежавю. Виталий на видео — это вылитый Игорь тогда. Мне показалось, что ему тяжело идти за Настей по жаре, но он топит через силу.

В прошлые его приезды я был рядом, и мы как бы менялись заботами: я приглядывал за его дочерью Настей, а он — за моей Викой. Виталий отлично нашёл с ней общий язык, она его уважает и слушается. Меня пешими переходами по жаре не удивить, наоборот — я только за. Все вместе мы гуляли только по вечерам, когда спадало пекло. А днём Виталий с Викой были в тени, у дома возле океана.

А сейчас он там страдает днём. Настя порой очень строга к нему, она уверена в практике. Для меня практика — путь, но здоровье важнее принципов.

А на видео, как мне показалось, практика у них не получается — мне бросились в глаза избыточный вес и покрасневшая кожа.

И самое обидное, что нет даже денег, чтобы поехать к ним. Он из чувства любви к дочери будет следовать за Настей до конца. Но выдержит ли организм такую нагрузку?

Отправил эту главу Виталию. Хотел, чтобы прочитал.

И буквально через несколько минут прилетает ответ с его телефона, но отвечает Настя:

— Мы уже похудели, Андрюшка. Папа уже 6 дней не ест. Я правда ем... кидого ))

Кидого — на суахили «немного».

Я прочитал это, и телефон закрылся.

И только на следующие сутки ближе к закату мне удалось вновь открыть телефон. Я прочитал сообщение от Виталия. Конечно же это писала Настя, писала в 2 ночи, и настроение её кардинально изменилось, судя по письму:

— Мне не нужны определённые люди, чтобы быть в практике. Я не хочу договариваться быть в практике, так как о чувствах нельзя договориться. Лучше за собой смотри, чем жалеть других.

Я ничего не стал отвечать на это, но моё желание поехать в Диани практиковать испарилось.

# Глава 4. 23 октября. Когда взошло Солнце

После того как у меня пропало желание ехать в Диани, я почувствовал вокруг странную пустоту и острое одиночество. Уже несколько дней не работает сайт, где опубликован первый том «Дороги в Тиви». Я в замешательстве.

Но практикую последние дни. Весь день обычно — на пляже, открываю только поздним вечером.

С утра я просто не знал, куда себя деть, чем заняться. Предложил семье сходить поплавать в океане — никто не поддержал. Особенно Вика — демонстративно проигнорировала.

Ладно, думаю: не хочешь в океан — сиди одна. И мы уединились с Халимой в другой комнате.

После массажа (и не только) всё пошло на лад. Даже получилось установить Телеграм на телефон — не получалось почти два года, не приходила смс для активации. А сегодня каким-то чудом сообщение пришло... в WhatsApp!

Накануне мне написал мой хороший знакомый Дима. Он пригласил меня в свой чат автономов, чтобы я в прямом эфире рассказал про свою книгу. И вот уже я пришёл к вай-фаю возле отеля North Coast и написал ему, что готов к встрече. Он прислал ссылку на конференцию, я подключился.

Но исходящий трафик был настолько медленным, что в эфире меня не было слышно. Зато я слышал их. Вещала какая-то женщина:

— Мы хотим собрать компанию автономов на яхте и приплыть в Кению. (...)

Часть разговоров пропадала, привожу обрывки того, что удалось расслышать.

— Нужно на побережье найти участок, чтобы можно было поставить там быстровозводимые домики. (...)

— Практиковать полиаморию. Периодически эта яхта будет привозить новых желающих и забирать тех, кто захочет обратно. (...)

— Андрей, ты можешь помочь с поиском земли под такое поселение?

Это был прямой вопрос ко мне. Я попытался ответить, но меня не слышали. Может, и к лучшему — я немного опешил, нужно было переварить информацию.

Говорила она на полном серьёзе, будто всё уже готово и дело только за участком. А я ведь знал, где такой участок есть — там, где в августе я организовывал фестиваль. Участок друга Стива, прямо на берегу океана. Тогда никто не приехал — в августе и в России тепло. И я написал в чат текстом:

— Я всё слышал. Да, такой участок тут есть. Прямо на берегу. Участок друга моего друга.

На этом связь прервалась.

Ну не чудеса ли? Я почувствовал, как в моей картине мира зажёгся яркий свет, будто взошло солнце. Казалось бы, всего минуту назад я был в каком-то замешательстве — но прямо сейчас новые идеи захватили меня, и я снова счастлив и готов к новому и неизведанному.

И тут я подумал: верно говорят, пути Господни неисповедимы. Ещё ранним утром я был в жизненном тупике — и вот уже целая яхта с единомышленниками спешит мне навстречу.

Ю-ху!

# Глава 5. 25 октября. Центр Вселенной

Вчера началась и сегодня продолжается наша ссора с Халимой.

Началось с ужина. Я попросил приготовить мне то, что я хотел на выход, а она отказалась:

— У Вики диарея, и я чувствую печаль сегодня.

Я почувствовал, как меня сместили с позиции №1, к которой я привык. Пришлось есть то, что было в наличии.

Сегодня ссора продолжилась. Я попросил жену открыть мой телефон. На это тоже был отказ:

— Нету денег.

Эти два случая подтолкнули меня к мыслям о практике, о том, как снова стать номером один в своём мире. Я снова стал думать о Диани и Тиви. Там сейчас единомышленники, там есть друзья, с которыми можно вместе провести время, практикуя.

Но идти туда почти сутки пешком по жаре я категорически не хочу, а на транспорт денег нет. Может, сайт книжного магазина уже открылся и на мою книгу нашлись покупатели — не знаю, телефон закрыт.

Вдобавок сегодня я спонтанно нарушил своё же правило последних дней — не открывать раньше, чем стемнеет. Может, Халима почувствовала моё внутреннее напряжение последних дней, которое и привело к ссоре, и приготовила чай в обеденное время. Она с такой уверенностью расстелила скатерть и накрыла на полу, по африканскому обычаю, что у меня и мысли не возникло отказаться.

А сразу после я уже сижу у костра, на котором тушатся мои любимые бобы, и веду дневник. Халима и Вика что-то рисуют в другой комнате.

Я понял сейчас, что этот дневник нужен прежде всего мне. После отказа Халимы открыть телефон я почувствовал крайнее раздражение, она меня просто бесила. Я стал собираться, чтобы уйти подальше из дома, достал одежду, побрился. И во время бритья у меня снова возникло желание уехать в Диани. А так как возможности поехать сейчас нет, я решил записать о нашей ссоре, достал дневник. И чудо — через полчаса работы над записями моё раздражение пропало.

Успокоившись, я вспомнил, с чего всё началось на самом деле.

Изначальной причиной ссоры было другое. Вчера я попросил у Халимы её второй телефон, чтобы посмотреть, открылся ли сайт книжного магазина. Она дала мне телефон, я пошёл к вай-фаю неподалёку от дома и подключился.

Нужный сайт на этот раз открылся, но сразу завис, будто профилактические работы ещё не были закончены.

И я зачем-то решил сбросить телефон к заводским настройкам. От предыдущего хозяина там было много мусора, ненужных приложений, работающих в фоне и замедляющих работу. Тут подошла Халима и увидела моё самоуправство. А я разошёлся — уже хотел установить русский язык основным на её телефоне, руководствуясь тем, что мне так будет удобнее им пользоваться и что жена заодно выучит русский. Но насильно мил не будешь.

Теперь на этом телефоне нужно было заново вводить пароль от сим-карты и от вай-фая. Ей это категорически не понравилось, и с этого началась наша ссора. А ужин — это уже следствие.

Только сейчас, записывая всё это, я понял, что сам стал первопричиной нашего конфликта. Конечно, кому понравится, когда лезут со своим уставом в чужой монастырь. И сейчас Халима, будто почувствовав моё понимание, расслабилась и стала наводить порядок на кухне.

Но к вечеру я снова пожинаю плоды своего потребления — отношение Халимы было явно не очень: чай приготовлен из плохо опреснённой воды — «я перепутала баклажки», салат

качумбари без помидора — «решила на завтра оставить помидор», вместо чапати сварила рис — «кончилось масло для жарки чапати». Мелочи, которые раньше были на своих местах, теперь режут глаз.

Я сказал ей об этом, и мы вновь поругались. Вика воспользовалась моментом и убежала в деревню, даже не став есть.

Я вновь переключился на дневник, чтобы перестать ругаться. Сразу же Халима вылила солёный чай и приготовила нормальный, из пресной воды.

Ночью Вика продолжила эстафету. Носилась по дому, выбрасывала вещи, часто выходила в туалет. Не давала заснуть, ей было скучно. Это была ночь ада для меня, организованная моими любимыми людьми.

Но изначальным организатором считаю прежде всего себя. Второе моё потребление за сутки нарушило баланс сил в моём мире.

И права была Настя, когда написала мне, что прежде всего нужно смотреть на себя. Я ведь тогда тоже был в потреблении, поэтому мне и открылись Настя и её папа в таком же, как и я, ракурсе.

Возможно, так называемой «объективной» реальности и не существует вовсе? Не употреби я тогда — это видео в ТикТоке и не открылось бы мне. Да и вообще бы его не было.

И если мне так нравится быть центром во Вселенной — то и мыслить нужно тоже как центр Вселенной. То есть не «они появились», а «они появились, потому что я…». Так же и Халима — не «она соблазнила поесть», а «она соблазнила, потому что я…». А кто появился и соблазнил и в каком состоянии — зависит целиком от состояния источника, центра — то есть от меня. Будь у меня непоколебимая уверенность в том, что мне не нужен этот приём пищи — та скатерть-самобранка была бы вмиг убрана в чулан.

Так, возможно, и Вика, которая иногда открывается мне в образе «Шарикова», — тоже плод моего потребления? Я ведь не раз замечал, что в те дни, когда я практикую, Вика становится адекватной.

Радует в этой модели то, что я в любой момент могу начать делать из своей жизни рай.

# Глава 6. 26 октября. 1 в периоде

Позднее утро, пасмурно. Сижу напротив входа в наше жилище. Вика сидит на пороге, Халима перебирает вещи для стирки. Я в шортах, смотрю на свои ноги — на них начали появляться язвы, зудят. Чтобы убрать зуд, отломил лист алоэ вера и намазал ранки.

Я знаю, что могу быстро это вылечить местными растительными антибиотиками — сварить листья алоэ вперемешку с корой дерева арбаини. Через сутки всё пройдёт, если сделать отвар и выпить.

Но намеренно этого не делаю по двум причинам: а) это очень горькое варево; б) убирать последствия потребления, потребляя другие вещества — так себе идея, уводящая от сути проблемы.

А проблема-то в дисбалансе организма. В него попало слишком много, и он выводит излишки через все доступные каналы, в том числе через эти язвы.

Сейчас постороннему человеку они даже не будут особо видны, но я-то знаю, что будет, если, предположим, я попрошу Халиму приготовить завтрак и поем. Уже к обеду их будет видно не только мне — воспалятся сильнее, покраснеют, из них потечёт гной.

Так что, естественно, я так делать не буду. Нужно как-то уменьшить потребление до 1 раза в 2 дня на постоянной основе.

Халима:

— Когда появятся деньги, нужно будет купить ещё таких тазов для стирки.

Халима стирает по африканскому обычаю — вручную. Она показала на большой чёрный таз.

Я:

— А сколько будет стоить такой таз?

— Если на пятничной ярмарке, то 100–150 шиллингов.

— Хорошо, купим.

И тут появилась идея: если снизить потребление до раза в два дня, появится бонус — из сэкономленных средств можно будет покупать домашнюю утварь, одежду и другие нужные мелочи.

А наши вчерашние цыплята превратились в курицу с петухом. Сейчас они пришли и хотели зайти в дом. Но Вика, сидящая на пороге, спугнула их.

— Наверное, ищут место, где снести яйцо, — сказала Халима, выжимая мою футболку.

И тут пришла мысль. Мне не нужно конкурировать с кем-либо за право называться №1 в этом мире. Так как я и есть весь этот мир с окружающими меня людьми, в том числе и с теми, кто хочет называться этим званием.

Так что не конкурировать надо с ними, а наоборот — всячески поддерживать таких лидеров как наиболее прогрессивные части самого себя. То есть я не равен 1. Я равен 1 в периоде.

Соответственно, мне не нужно срочно переходить на полное неедение, достаточно сохранять баланс между потребляющими и новыми людьми, которые только начинают проявляться — непотребляющими.

А как определить этот баланс? Через чувства. Чувства любви, дружбы, счастья, усталости, страха. Чувство голода — тоже чувство.

Но смогу ли я соблюсти баланс? Как в моей истории «дружбы» с алкоголем, когда девушки прямым текстом говорили: «Тусуйся, у тебя стоп-машина», — когда не стоило продолжать возлияния.

Так и с едой — мой жизненный опыт последних лет говорит, что после еды всегда происходят неприятности. Я и рад бы соблюсти баланс, потребляя при этом, но не получается. Либо баланс, либо еда. Либо девушки, либо еда. Либо счастье, либо еда. В моём мире, естественно.

Если наступаешь на грабли и после прилетает по голове, в этом ведь есть какая-то закономерность, не так ли?

Возможно, те из читателей, кто ещё не ощущает неприятных последствий после еды, скажут, что всё это бред, высосано из пальца. Отвечу: я был на вашем месте, когда много лет так же не ощущал этих последствий.

Но как и в случае с алкоголем — поначалу я не испытывал похмелья, а через несколько лет уже жить не хотелось, когда отходил после возлияний. Так что «моя бочка» давно выпита, ну а «вагон с едой» подходит к концу.

Перефразируя известную поговорку «Чисто не там, где убирают, а там, где не мусорят», скажу: «Здоровье не там, где лечатся, а там, где не болеют в принципе».

Вечер. Мы только что открыли с Халимой, съев папайю. Горит костёр, моя жена печёт чапати, ну а Вика, довольная, следит за процессом.

# Глава 7. 27 октября. Палка

С раннего утра за бортом сильный дождь. Я занимаюсь с гимнастической палкой — ставлю её торцом на открытую ладонь и балансирую, удерживая таким образом. Чуть зазевался, «проспал вспышку» — и палка падает на пол. Её уже ничем не удержать, можно только начать сначала.

Чтобы палка не падала, нужно научиться тонко чувствовать баланс.

Поначалу помогают глаза — смотрю на верхний торец палки. Через некоторое время нужно начинать смотреть ниже, скажем, на середину палки, постепенно снижая помощь зрения в этом упражнении. Потом ещё ниже, ещё... И вот мы уже доходим до уровня, когда взгляд прикован к месту стыковки нижнего торца палки с ладонью. Нагрузка на глаза практически снимается, теперь больше работают рецепторы ладони, позволяя чувствовать баланс так, чтобы палка не упала.

И вот, наконец, мы вообще исключаем зрение из этого упражнения — просто закрываем глаза. Теперь уже сама ладонь становится такой чувствительной, что палка не падает. Ладонь вместо глаз даёт верные сигналы мозгу, куда переместить центр тяжести, чтобы не уронить палку. Люблю это упражнение.

Я вообще считаю, что интуиция — это просто хорошо развитые рецепторы организма.

Если провести параллель между этим упражнением и нашей практикой автономии, то могу сказать: мы так же каждый день начинаем практику, образно ставя палку на ладонь.

И так же при любой ошибке коррекция в текущем моменте практически невозможна — палка падает, это срыв в практике. Можно только снова и снова начинать сначала. И только постепенно, спустя многократные повторения с падениями и ошибками, мы начинаем чувствовать те действия, которые нужны, чтобы не произошло срыва — чтобы палка не упала.

А увеличение количества дней — это не что иное, как смена точки фокусировки в моём упражнении.

По аналогии: сначала нужно научиться держать баланс при одном приёме пищи в день — смотрим на верхний торец палки. Затем — при одном приёме в два дня — снижаем взгляд, смотрим на середину палки, и так далее.

Тут, в Кении, одним приёмом пищи в день никого не удивишь, тут много тех, кто так и питается постоянно. Поэтому, практикуя таким образом, я не ощущаю себя «белой вороной», и семья меня поддерживает.

Я знаю: моё тело почувствует, Вселенная даст знак, что тело стало готово к увеличению продолжительности практики.

Ранее я мог на одной силе воли практиковать и 3, и 5, и больше дней. Проведя вновь параллель с палкой на ладони: сила воли — это как пальцы. Можно удерживать эту палку сколь угодно долго, просто собрав пальцы и удерживая ими палку. Но сейчас моя задача — не количество сделанных суток, а баланс всех систем на максимально возможное время. То есть ладонь должна быть раскрыта, и палка не падать при этом. Совсем недавно было достаточно суток в практике для ощущения баланса и комфорта жизни при этом. Теперь же, по ощущениям, нужно увеличить интервал между приёмами пищи. Моя Вселенная подбивает меня на это.

# Глава 8. 27 октября. Вика

Сегодня наша практика совместно с Викой. В Кении, особенно в мусульманских семьях, многие дети практикуют в Рамадан и просто в определённые дни года совместно со взрослыми, закрывая вечером прошедшего дня и открывая вечером следующего.

Сейчас три часа пополудни, и Халима уже пошла за фруктами и зеленью для вечернего выхода. За бортом пасмурно, Вика лежит звёздочкой на ковре, я хожу вокруг кругами. Я думаю, что настало время рассказать немного про Вику и как она оказалась со мной в Африке.

Года четыре назад, тоже осенью, мы всей большой семьёй прилетели на Занзибар. Настя в это время улетала с Занзибара в Россию, а через месяц — в Кению. Узнал я об этом уже в полёте. Нас было шестеро: я, Ольга — мама Вики, Вика и ещё трое детей, брат и две сестры Вики по материнской линии. Три месяца мы наслаждались Занзибаром, сменив несколько локаций: купались, загорали.

И вот настала пора улетать в Россию. Это было в декабре, в самую зиму. Рано утром мы все вместе на такси приехали в аэропорт Занзибара. У нас был примерно час до посадки, и тут вдруг началось: Вика начала орать в аэропорту, как резаная. Она не хотела покидать жаркую Африку. В России она постоянно мёрзла — всегда стояла возле батареи зимой или сидела в горячей ванне.

На Занзибаре, в Танзании, как и в Кении, очень настороженно относятся к детскому плачу. Сразу собрались полицейские и военные. Нас предупредили, что если Вика не успокоится, то у нас будут большие неприятности. Могут задержать и не посадить на рейс. Но Вика не успокаивалась.

Этот инцидент отложился в моей памяти и впоследствии стал одним из поводов, почему я привёз Вику в Африку — уже в Кению — несколько месяцев спустя.

Тогда, на Занзибаре, ситуация разрешилась: нас всё же посадили на рейс — а куда нас девать с четырьмя детьми — и мы худо-бедно долетели до Минвод под аккомпанемент Викиных воплей.

Там была уже зима, сильный холодный ветер, а Вика категорически отказалась надевать зимние вещи. Как-то всё же умудрились укутать её и добежали до такси, которое ждало нас в аэропорту. Поехали в село в Ставропольском крае, туда, где я недавно купил дом для семьи.

Я оставил всех там и уже один вылетел в Кению — хотелось увидеться с Настей и уже там продолжать практики. Но, прилетев туда, я снова и снова возвращался мыслями к Вике, вспоминал, как ей нравилось в Африке и как она не хотела улетать. После приезда она ещё неделю принципиально отказывалась надевать тёплые вещи и часами стояла возле горячей батареи, мечтая об Африке.

В те три месяца в Кении время тянулось долго. В тот период у меня ещё не было моего чата с небольшим доходом, и однажды я попросил Ольгу прислать немного денег. Она прислала, но только один раз. Когда понадобилось ещё, она отказалась, написав, что купленный для неё и детей дом и поездка на Занзибар — это было целиком моё решение, а сейчас она сама решает, куда тратить деньги, и посылать мне она не хочет.

Я взбесился, мне нужно было совсем немного, а она отказала. Я решил прилететь и продать дом, благо у меня был уже на руках обратный билет. Практически автостопом я добрался до аэропорта и вылетел в Россию. Зашёл в дом и сказал ей о своём решении. Ольга ответила:

— У тебя ничего не получится, в доме прописаны я и четверо детей.

Я усмехнулся. Зная практику, благодаря которой невозможное становится возможным, я не сомневался в своём успехе. Автономия. Тогда я был в практике, но открывал каждый вечер. Я тут же отправил на Авито объявление о продаже.

Первые покупатели, пожилые муж с женой, которые приехали смотреть дом, стали триггером для Ольги. Я с первых минут понял, что они не будут покупать, и очень вяло отвечал на их вопросы по принципу «не нравится — не берите». И вообще сказал им:

— Поговорите с моей женой.

Вопрос был про ливнёвку. Она, естественно, ничего не знала, была в замешательстве и не понимала, что им ответить. После их отъезда Ольга, недовольная, забрала своих детей, оставив мне Вику, — и покинула дом.

— Ты так будешь продавать до китайской Пасхи.

Сразу же после их отъезда раздался звонок. Это были реальные покупатели, армянская семья, с которыми мы уже на следующий день совершили сделку.

Дом был продан за наличку, и вот уже мы с Викой едем в такси в Геленджик к моей сестре. Погостив пару дней, мы вылетели в Кению.

Ольга без лишних слов отпустила Вику, ей хватало забот с тремя оставшимися детьми. Периодически созваниваемся теперь по WhatsApp, пару раз она присылала немного денег для Вики. С Ольгой мы не были расписаны, и Вика — единственный наш совместный ребёнок. Мы поддерживаем дружеские отношения по сей день.

# Глава 9. 28 октября. Оазис у порога

Ночью меня разбудила Вика — обкакалась. Я вымыл её с мылом, а испачканную простынь выбросил. Вроде убрался, но неприятный запах остался. Ночью отключили свет, и в темноте я никак не мог понять, откуда он идёт.

Решил выйти проветриться. Взял шляпу, рюкзачок и пошёл к пляжу. Едва рассветало. Пляж встретил полным приливом — редким, когда не пройти ни на север, ни на юг. Сидеть и ждать отлива не хотелось. Я почувствовал — Бог хочет, чтобы я вернулся к семье. Вернулся, лёг досыпать, и почти сразу сорвался сильный дождь.

Сейчас уже полдень. Вика сегодня очень спокойная.

Вчерашняя совместная практика а-ля Рамадан пошла на пользу. Плюс, наверное, ей стыдно за ночной конфуз, но факт налицо: Вика счастливая и довольная.

С утра сказал Халиме, чтобы расслаблялась сегодня и завтра — 28 и 29 числа очень хороши для практики: 2+8=10, а единица — сильное число лидера. Она ушла на огород, и нам из дома слышно, как они с братом и сестрой что-то делают там, весело переговариваясь на суахили.

# 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.