

ДОРОГА К ХРАМУ

Побывав в очередной раз в Индии, Геннадий Йозефович расстался с несколькими килограммами и неверием в собственные силы.



Встать надо пораньше, часов в шесть, а то и за полчаса до того. Зависит от сезона. Зимой можно поваляться чуть дольше, летом — забыть о сне вовсе. Встать, выпить горячего чая с имбирем и горным медом, помедитировать, вслушиваясь в предрассветную тишину, одеться по-походному и выйти на улицу, где уже дожидается проводник. Если все сделать правильно — наплевать на сон и пойти до рассвета, по пути можно увидеть, как солнце встает над Гималаями, как просыпаются люди и птицы, как распускаются цветы. Если отправиться к храму днем, то где-то на полпути жестокое солнце напечет макушку, и последние 300 ступеней, что 300 спартанцев, встанут насмерть, преградят путь к вершине.

Проводник складывает в приветствии ладони на уровне груди, улыбается, хватая рюкзак с бутылками Himalayan, лучшей



На этой странице
Комната для чаепития в отеле Ananda in the Himalayas.
Ночной вид отеля Ananda in the Himalayas. Музыкальный павильон, расположенный на территории отеля.



На странице слева
Вид на Гималаи из номера отеля Ananda in the Himalayas.
Веранда для медитаций.

местной воды, напяливает на бритую голову панаму, коротко инструктирует (беречь колени, беречься от сумасшедших индийских водителей, ничего не давать встречным детям, пить много воды) и устремляется вперед. Первые пятьсот метров надо пройти по необъятному парку магараджи Тегри-Гарвала, потом — по непроснувшемуся шоссе, где еще не лихачат водители расписных грузовиков, но уже разгуливают коровы, затем вступить на тропу, уходящую вверх, и начать восхождение. До храма — километров пять-шесть, зависит от выбранного маршрута, и 800 метров вверх. Дышать нелегко, но как-то сладко: разреженный горный воздух, невероятно вкусный, врывается в легкие и с шумом выходит наружу. Кажется, воздух этот как наждаком очищает все внутри: вытягивает городской смрад и сигаретный дым, не оставляя и следа копоти.

Ты проходишь по желтым горчичным полям, сквозь деревни, мимо школ, из окон которых на тебя смотрят десятки чер-

ных глаз. Потом, после подъема по козьим тропам, взбираешься по лестнице в триста ступеней, разуваясь и вступаешь на территорию храма, туда, где дерево с красными ленточками, святилище с идолами, запахи благовоний, жасминовых гирлянд, горящего масла, где звуки колокольчиков. И где старый священник, строгий и добрый, благословляет и вяжет нитку на правое запястье. От сглаза. Где беззубые старухи-приживалки. Где душераздирающий вид на Гималаи, которым нет ни конца ни краю. Где покой и смирение.

Потом — путь домой. Пеший или на джипе, заботливо присланном за тобой в деревню. Проводник не спешит, не подгоняет. Он знает своих клиентов — городских, резких, нервных, слабых; с излишками веса, с непомерным эго, с истерзанными душами. Собственно, клиенты приезжают сюда, в предгорья Гималаев, во владения магараджей Тегри-Гарвала, висящие в километре над Ришикешем, городом, разрезанным пополам священным Гангом, чтобы становиться другими, чтобы придать в себя, чтобы учиться вновь радоваться жизни; и прогулка в горы, к храму — часть интенсивного курса, который мудрые индусы, построившие Ananda in the Himalayas во владениях магараджи 10 лет назад, предлагают своим гостям.

Курс длится неделю. Или десять дней. Или четырнадцать.



*Дышать нелегко, но как-то сладко:
разреженный горный воздух,
невероятно вкусный, врывается
в легкие и с шумом выходит наружу.*

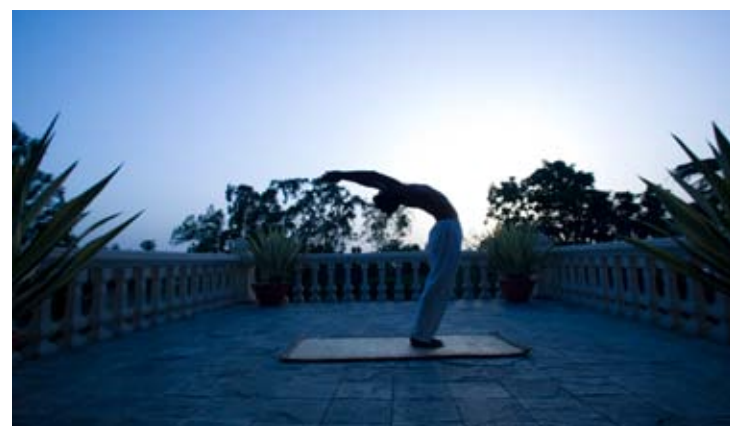


*Сюда хочется вернуться. Чтобы снова отдать себя в руки
массажистов, поющих гимны и окуривающих благовониями.*

дцать. Зависит от желаний и возможностей тех, кто нуждается в помощи. Или просто хочет отдохнуть. Или почиститься, как говорит одна моя приятельница, с которой мы вместе, еще на заре Ananda, приехали на поезде из Дели в Харидвар, а оттуда добрались до Ришикеша на джипе, на нем же поднялись в горы и оказались во владениях магараджей. Тех самых, Тегри-Гарвала. Обедневшие властители гор тогда только-только начали привыкать к своей новой роли, и монарший дворец едва стал называться отелем, а новый корпус, где нас поселили, еще пах краской. Мартышки врывались в комнаты, воровали яблоки и устраивали инвентаризацию багажа; обслуга не знала, что делать; массажисты, вывезенные с юга, из Кералы, мерзли и слишком усердствовали. Мы тогда — в выданных пижамах — метались по парку, забегали в спа, заказывали ненужные процедуры, ели в ресторане невкусную еду и страдали от неведения и жалости к самим себе. Все было отчаянно красивым, но каким-то бессмысленным, бесполезным.

Многое изменилось. Кажется, безвозвратно. Нет, вид из окон тот же: так же поблескивает серебром священный Ганг, так же растут ввысь обросшие лесом горы. И звуки знакомы: откуда-то снизу, из Ришикеша, доносятся молитвы, и музыка, и мычание. Все так же гудят клаксонами грузовики. И запахи, вернее ароматы, ароматы цветов, и специй, и деревенской готовки, ровно так же щекочут ноздри. Но что-то поменялось, и это «что-то» делает владения магараджей другими.

Во-первых, разрослись кусты, деревья, цветы. Во-вторых, даже новые корпуса покрылись очень специальной индийской патиной, превращающей свежую



побелку в благородный антиквариат. В-третьих, слуги и официанты наконец-то нашли применение своим рукам, перестали бояться теней и шорохов, научились угождать. Ну и спа, сердце Ananda и причина приезда, обратилось из гламурной безделицы в нечто вроде санатория, где врачуют тела и души. Отличного санатория.

Каждое утро — кроме того, когда я вскочил совсем рано и отправился к храму, — я вставал до рассвета, часов в семь, пил имбирный чай, облачался в чистую белоснежную пижаму и шел на двухчасовую йогу. Не ту мучительную йогу, которую преподают новообращенные белокожие мастера и к которой мы привыкли в Москве — с выворачиванием членов, стойками на голове, вылезшими из орбит глазами, но человеческую,

На этой странице
Рассвет в Гималаях. Вход в отель Ananda in the Himalayas. Занятие йогой на открытой террасе отеля.

На странице справа
Аюрведическая процедура Широдхара (Shirodhara). Собственный бассейн одного из номеров отеля. Посвящение учеников в монахи перед статуей Шивы в Ришикеше.

Getty/Forebank (1), Corbis/Fotosan (1)



плавную, спокойную. Вернее, неспешную. Потому что спешить в Ananda некуда. И незачем.

После двух часов потягиваний, плавных движений, пранаямы — растяжка в гимнастическом зале. До боли, до свиста в ушах, до искр в глазах. Это как контрастный душ: после «несерьезной» йоги — садистская растяжка. С тренером, которому нравится мучить и у которого хочется мучиться.

Потом — завтрак: фрукты, вымоченный миндаль, зеленый чай. И лекция по веданте, философии хорошей жизни. Ее читает австралиец, застрявший здесь всерьез и надолго.

Затем — аюрведа. Беседа с врачом. Выливание горячего масла куда-то в район третьего глаза, неистовый массаж в четыре руки, прочистка чакр, ушей, глаз, кишечника — чего там еще можно прочистить?

Обед. С далом — индийской чечевицей, чапати — индийским хлебом, ласси — индийским йогуртом. С овощами с грядки и фруктами с дерева. Вся еда, кстати, соответствует твоему типу телесной организации, а тип определяет лекарь.

Занятия в гимнастическом зале (пресс, ноги или что-нибудь

в этом роде) с давешним тренером-садистом, еще йога — теперь уже с мастером, один на один; потом медитация в павильоне на крыше дворца; еще процедуры в спа, легкий ужин на улице, у жаровни с углями, сон — без снов, без пробуждений посреди ночи, без забот.

Все это не похоже на ту Ananda, которую я застал в начале нулевых. Это Ananda, куда теперь хочется вернуться. Не на неделю, но на две. Или три. Чтобы снова отдать себя в руки массажистов из Кералы, поющих гимны, окуривающих тебя благовониями, льющих масло и выворачивающих руки. Чтобы прислушаться к мастеру, ведущему тебя по топям йоги к нормальной жизни. Чтобы научиться довольствоваться малым: кристальным воздухом, простой едой, бормотанием доктора. Чтобы где-то там, в Гималаях, потерять вес и найти себя.

Разве мало?

В Ришикеш, кстати, тоже надо съездить. Именно там ашрамы — общежития йогов, куда стремятся ученики со всего света, именно там битлы когда-то застряли надолго и Джон Леннон что-то важное понял про себя и стал тем, кто написал Imagine. Именно там величественный Ганг, на берегу которого по вечерам поют, зажигают огни, радуются жизни. Надо, надо туда съездить. Или сходить пешком, все с тем же бритым наголо проводником. Чтобы окунуться в реку жизни, почувствовать азарт, а потом — вернуться в заповедник спокойствия. К имбирному чаю, к лепешкам с чечевицей, к тренеру, что издевается над тобой, к мастеру, который учит, к павлинам и мартышкам. В Ananda, которая in the Himalayas.

Кстати, йогой я теперь занимаюсь каждое утро. Сам. Ananda довела. ☺