С мамой, сенатором Людмилой Нарусовой, на берегу Ганга.

# Есть, молиться, худеть

***Ксения Собчак** посетила индийский spa, где масляные клизмы предваряются молитвами. Просветлилась.*

Словосочетание «Ananda Spa» стало навязчиво меня преследовать года полтора назад. Вначале Шахри Амирханова, а потом и Ольга Слуцкер с Полиной Дерипаской рассказали о сказочном месте, затерянном в предгорье Гималаев, где-то на севере Индии. Но самым сильным аргументом «за» стал разговор с моей знакомой, матерью пятерых (!) малышей, которая призналась, что вся жизнь ее — это дети, заботы и служение семье, но есть одна неделя в году, которая является только ее и ничьей больше: это неделя в «Ананде».

Оставив виртуальных детей и реальную работу в Москве, я смело отправилась навстречу аюрведическому раю. Путь к счастью легким не бывает, но восемь часов в самолете и еще час на вертолете только усиливают впечатление, когда наконец видишь старинный дворец махараджей, площадки для гольфа, тенистый парк и чистых, одетых в национальные костюмы индийцев, весело встречающих тебя с прохладными полотенцами. В номере ты надеваешь заботливо оставленную для тебя белую пижаму-хламиду. И ангелом идешь на свой первый массаж.

Вообще «Ананда» — это не spa-центр для худеющих. Это даже не место, куда едут поправить здоровье. Это место, где при наличии всех вышеперечисленных опций все-таки лечат душу. Аюрведические массажи, легкая низкокалорийная еда — скорее дополнение. Подход кардинально отличается от европейских spa с их дотошностью медицинских тестов, точностью выполнения программ и сложностью процедур. Здесь тебя просто любят. И эта любовь начинает сама по себе творить чудеса.

Милый индийский доктор на ужасном «индише» расспросит тебя о том, к какому аюрведическому типу (вата, питта или капха) ты относишься. Индира Ганди поистине сделала великую вещь, сохранив английский государственным языком, так как в Индии более ста различных наречий и «индиш» — это то, что хоть как-то дает возможность понимать друг друга. Невинный вопрос: «Ду ю лайк Эсс?» — произнесенный с до боли знакомым акцентом Виталия Мутко, заставил меня смутиться и только со временем осознать, что «эсс» в данном контексте всего лишь земля — earth, а не мое любимое слово…

Услышав, что землю я не люблю и холод переношу хуже, чем тепло, доктор трогательно выдал мне вердикт: «Люди с типом питта фактически имеют больше внутреннего огня, чем прочие типы. Они обладают хорошим пищеварением. Они естественно агрессивны и нетерпеливы, интеллектуальны и обладают острым умом». Без ощущения любви к себе и всему живому за такой тест Ксения Собчак совсем недавно показала бы индийскому доктору свою естественную агрессивность в полной красе. Но здесь относишься к этим словам с такой же благодарностью, с какой принимаешь рисунок с солнышком от пятилетнего ребенка.

Окрыленная этими трогательными знаниями из серии гороскопов на последней страничке Cosmo, я помчалась на процедуры с труднопроизносимыми названиями. Abhuyanga — массаж маслами в четыре руки, Choornasvedana — массаж с постоянно льющимся тебе на чакру третьего глаза маслом, Udwarthana — скраб индийскими травами. Перед каждой процедурой тебе, как Христу, омывают ноги, стоя на коленях, а потом читают молитву и сыплют какую-то травку на макушку. Особенно трогательно молитва звучала перед аюрведической масляной клизмой. Только на второй день я догадалась вежливо, как просят девушек из сауны в Медведково обойтись без предварительных ласк, попросить милых индийских терапевтов пропустить молитву. Кажется, они не меньше моего были рады этому избавлению.

Но процедуры здесь не главное, многие едут сюда не за ними, а за йогой. Тем более что Ришикеш — ближайший к «Ананде» населенный пункт — считается родиной йоги. Для занятий сделан специальный амфитеатр, наподобие тех, в которых турецкие аниматоры развлекают скучающих туристов. Независимо от ваших фитнес- и косметологических пристрастий, самое мудрое решение — отдаться во власть местной культуры и заниматься тем, что здесь умеют делать действительно хорошо. Йога и аюрведа — вот мой совет. Плюс невероятно вкусная еда, органическая и легкая, в малокалорийно-

**Спустя неделю *индийские боги* стали какими-то родными жителями питерской коммуналки.**

У храма Кунджапури в предгорье Гималаев.

сти которой мне постоянно приходилось сомневаться. Каждый раз, когда официант приносил мне огромную порцию каких-то овощей, сдобренных специями, да еще и с вкуснейшими лепешками, я с недоверием спрашивала: «Это действительно меню для худеющих?»

Но и это не все. «Ананда» стала для меня уникальной возможностью посмотреть на Индию из окна «роллс-ройса». Это как мягкое, с маслом, вхождение в эту удивительную, безумно контрастную и, в целом, грязную и вонючую страну. И больше всего мне запомнятся не клизмы с лепешками, а ежедневные полуторачасовые восхождения к близлежащему храму Кунджапури.

Подъем в предгорье Гималаев с высоты тысяча двести до тысячи семисот метров даже для меня, подготовленного спортсмена, оказался серьезной нагрузкой. Вознаграждение за труды: тишина, поля горчицы, хибарки местных жителей и выбегающая клянчить конфеты детвора, триста ступенек вверх к храму, монахи и рассказ проводника о семейных разборках бога Шивы со своим зятем, который не пригласил его на важный духовный ритуал. После ежедневного прослушивания этих невероятных историй индийские боги стали какими-то родными жителями питерской коммуналки, а тропа в храм — важным кардиозанятием.

Следующее сильное потрясение — посещение одного из самых больших и известных индийских ашрамов на берегу Ганга в Ришикеше. Во-первых, поразило большое количество европейцев «в теме». Перед глазами до сих пор стоит белая девушка лет двадцати трех, еще чистенькая, повторяющая за гуру индийские мантры и явно живущая здесь уже давно. Я видела людей, которые обрели здесь что-то важное, и на этом фоне рассказ о группе The Beatles, которая в полном составе прожила здесь пару месяцев в 1967-м, кажется вполне заурядной историей.

И еще меня поразил контраст настроений. Каждый раз, по необходимости оказываясь в церкви в Москве, я чувствовала, как меня погружают в страдание, скорбь и смирение. Здесь же ты полтора часа находишься скорее в кругу друзей у костра на вечере бардовской песни. Все, что поется, говорится и делается, пронизано спокойной, отрешенной радостью. В общем, встретите меня через год где-то в ашраме на Ганге — не удивляйтесь. ❖

Между процедурами в Индии у Ксении оставалось достаточно времени, чтобы оценить национальный колорит и вдохнуть национальный аромат.

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА