



# Содержание

Предисловие редактора .....	10
От автора .....	12

## ГЛАВА 1. УТРО МОЛЬФАРА

Город, дождь, огонь .....	20
Бубны, лоферы, выбор .....	22
Бег, «я», «Я» .....	26
Помощь, время, дерево .....	28
Практика соединения с красотой мира .....	31

## ГЛАВА 2. ЧЕРНОВИКИ ДЕТСТВА

Люди, шкатулки, караты .....	36
Личное дело № 1: Маргарита .....	39
Вода, черновики, маргаритка .....	43
Медитация тепла (практика понимания и прощения родителей) .....	46
Каблуки, очки, хамелеон .....	49

### ГЛАВА 3. МАГИЯ / ГАРМОНИЯ

Кардамон, рыбы, подводные камни .....	52
Раковина, кольцо, простота .....	55
Первые люди, проницаемость, настройки .....	57
Медитация дерева Ур (медитация любви / ровности).....	61
Ритм, страх, консонанс .....	67
Родители, не боги, не герои .....	71
Этика, сила, музыка сфер .....	73
Род, равновесие, смысл .....	76

### ГЛАВА 4. ЛЮБОВЬ И ВАРИАЦИИ

Интервью, конгресс, письмо.....	80
Личное дело № 2: Александра .....	82
Мороженое, миры, апгрейд.....	88
Отказ / жертва, сомнения .....	93
Силы, склянки, притча .....	96
Практика возвращения сил .....	101

### ГЛАВА 5. БОЛЬ ФАЛЬШИВИТ

Нелепость бегства, рак, вареники .....	106
Любовь, боль, любовь .....	109
Вдох, выдох, вход .....	112
Практика отказа от боли .....	115

Скука, допинг, память .....	120
Миф, буквалисты, суть .....	123

## ГЛАВА 6. ЗАБЫТЫЙ МОТИВ

Обида, выгода, провал.....	128
Передышка, асаны, замок .....	131
Личное дело № 3: Петр.....	135
Медитация «Коридор предков» (практика связи со своим родом).....	140
Глюкофон, легкость, волна.....	145

## ГЛАВА 7. НОТА БЕЗУМИЯ

Апгрейд, связь, песчаная буря.....	150
Уязвимость, уравнение, «шкурка» .....	153
Практика огня (практика освобождения от лишнего).....	157
Свет, пересохшее горло, счастье .....	160
Обещания, «стоп», парадокс.....	164
Медитация «Мать пещер» (практика избавления от противоречий).....	167
Заполнение пустот, желания, космос .....	169
Практика встречи со своим истинным «Я» (практика «Пробуждение спящего») .....	172
Разговор-молчание, паузы, тишина.....	175

## ГЛАВА 8. СУМЕРКИ МОЛЬФАРА

Быт, бытие, табу .....	178
Личное дело № 4: Борис .....	180
Дискомфорт, бережность, правила игры .....	183
Западный вариант, мимика, ликбез .....	185
Ритуал, статусы, «ты» .....	188
Практика возвращения энергии жизни .....	191
Поющая чаша, будущее, ставки .....	196
Перо, заявка, поток бытия .....	199
Практика обретения своего места в мире .....	204
Билет, пиджак, неудача .....	206

## ГЛАВА 9. ЗВУКОВОЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Поезд, гул, полутьма .....	210
Ожидание, я в себе, я вне себя .....	212
Волны, резонанс шумана, чувства .....	216
Глухота, экспрессионизм, молчание .....	220
Взаимосвязь, кнопки, красота .....	224
Практика глобального понимания .....	229
Личное дело № 5: Агния .....	232
Практика глобального понимания (продолжение) .....	236
Остроумие, белила, Магритт .....	240

ГЛАВА 10. МУЗЫКА ПРОЩЕНИЯ (КОДА)

Грани, музыка, органика.....	244
Трудности, крючок, благо .....	248
Практика радикального прощения.....	250



## ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

Перед вами совершенно необычная книга.  
Ни на что не похожая.

Ничего подобного, кажется, еще не было.

«Что же это?» — изумленно спросите вы, раскрыв ее на какой-нибудь случайной странице.

Вы ее раскроете, войдете в нее, как в теплую воду, и не захотите выходить. И ваше изумление будет только расти.

Что же это такое, как это воспринимать и «считывать»?

Это художественная проза — или оригинально «упакованная» прикладная литература?

Это поток сознания вымышленного героя — или действительно один день из жизни эзотерика наших дней, который делится с нами правилами подлинного Бытия?

Это современный философский роман — или изящно и остроумно сформулированные

практические советы автора новой системы медитаций?

Это стилевые поиски — или радикальное предложение нового способа жить?

Так что же это, наконец: книга вопросов или книга ответов?

Решать, как всегда, вам, читатели.



## ОТ АВТОРА

Прощение. Я думаю о том, какое это нежное и высокое слово, похожее на прощание. В нем столько музыки, столько светотени, столько радости и горечи сразу! Почему?

Это слово помнит многое, содержит многое, знает о многом. Это слово — своеобразный маленький спектакль: в нем свернуто несколько актов человеческой пьесы с огромным количеством действий (может быть, с бесконечным количеством действий).

В этом слове, как в цветке, сложены лепестки каких-то древних смыслов, которые так нужны нам всем сейчас. Этот бутон оказывается тяжелее на некоей чаше весов, чем наш громоздкий эгоистический бунт. Прощение — одно из ключевых слов в судьбе человека — и человечества. Это слово возникает после первой же коммуникации между Богом и людьми. И становится



проблемой после второй же коммуникации — между человеком и человеком.

Если понять всю полноту «прости»... Если подождать, пока древние лепестки полностью раскроются, можно многое исправить в жизни каждого из нас. Почему же так трудно прощать?

Я думаю о мудрости языка, таящего для нас подсказки. Родной язык — концентрированная память поколений, вплоть до самых первых, на ощупь ищущих названия смыслом и вещам. Это память многих родов, которые когда-то договорились о звучании смыслов ради того, чтобы им (и нам) легче было понимать друг друга. Потом поколения и поколения обкатывали слова — эти звуко-смысловые сгустки, — точно гальку за щекой.

Странно: древнегреческие ораторы, например, учились говорить четко и внятно, набивая камешками рты. А ученики ораторов уже не чувствовали, что сами слова — это тоже камни. Тяжелые, драгоценные. Наше слово — такое. Если посмотреть сквозь него на солнце, можно увидеть все разворачивающиеся и разворачивающиеся миры. И где-то

там мы с вами сидим, пьем чай и разговариваем обо всем...

Слова языка связаны между собой, как люди. Если дернуть за нитку, торчащую из какого-нибудь слова, можно выйти к целым гнездам смыслов, к родственным словам, означающих то, без чего мы не можем свободно жить. Без чего мы оказываемся заключены в замкнутую комнату повседневности и погружены в суету лишь мелких бытовых задач, без малейшей возможности встать в полный рост, расправить плечи, вдохнуть полной грудью. Мы были бы обречены на такое прозябание, если бы у нас не было памяти языка.

Родной язык сохранил для нас напоминания о том, что все связано в этом мире; сохранил отдельные следы этих взаимосвязей — родственные слова. Я произношу такое легкое, как выдох, и такое тяжелое, как падающий камень, слово «прости»...

Прости, мир, за то, что мы не настолько мудры, чтобы увидеть сразу все твои законы, все твои тонкости. Но мы еще хотим хотя бы в промельках увидеть то бесконечное, что скрывается за словами. В промежутках между ними.

Как удивительно устроены отношения между людьми! Почему никогда не бывает так, чтобы один — вольно или невольно — не обидел другого? Точно споткнувшись и пошатнувшись, мы делаем несколько неосмотрительных шагов и заступаем на «территорию» другого человека, перешагиваем границу (иначе это происходит в любви, об этом стоит еще поговорить).

Почему же бывает так, что мы вторгаемся в мир другого человека без приглашения, вытаптываем фиалки «тимберлендами», совершенно не желая нанести этому нежному и хрупкому миру вред, а просто по небрежности или неловкости? Как часто мы задеваем друг друга — неосторожным словом, неосторожным жестом — просто потому, что в это время мы думаем не об этом человеке, а о каких-то по сути неважных вещах или вообще не думаем. Я сейчас не говорю о намеренном желании обидеть. Даже если мы настолько внимательны к себе, что удерживаемся от агрессивных желаний, от намерений осознанно причинить боль, все равно мы неизбежно обижаем друг друга.

Но ведь мы не хотим ни обижать, ни обижаться! Давайте остановимся и честно ответим себе на вопрос: действительно ли не хотим обижаться? Или нам все-таки бывает это... выгодно? Как плачущий ребенок начинает понимать, что демонстрацией обиженности можно привлечь родительское внимание и получить дополнительную порцию любви, которой ему всегда не хватает, так и взрослые уходят в обиду, неосознанно стремясь выжать из окружающих максимум сочувствия — этого легкого заменителя любви. Обиженные взрослые часто подолгу не хотят прощать. Вызвать чувство вины — вот чего нам порой так хочется, даже когда мы вроде бы отказываемся от мести. Нам нужны особые условия, при которых мы бы соизволили простить. Нам трудно оказаться от этой идеи, кажущейся справедливой.

А пока мы обижаем и обижаемся, куда-то убегает наша настоящая жизнь, тот путь, который в Китае называют Дао. Или, как сказали бы древние греки, наша судьба. Что же тут делать? Как найти собственную связь с прощением? Понять,

почему именно тебе оно нужно? И при этом, если уж нам это так важно, оставаться справедливыми, не терять свое достоинство, не терять себя?

Родной язык, а через него все поколения наших предков подсказывают: простить ПРОСТО. Их не обманешь. Надо только подождать, пока раскроется бутон этого древнего, тяжелого и легкого, нежного и честного слова «ПРОЩЕНИЕ». Этому важному слову и действию я и посвящаю нашу с вами книгу. Нашу, потому что читатели — всегда союзники автора, его попутчики, его сочувствующие друзья, фактически его со-творцы в понимании важного...

Друзья! Я хочу, чтобы ваша жизнь была прекрасной, чтобы она действительно была вашей. Чтобы вы не довольствовались всевозможными заменителями любви, а чувствовали именно любовь, не только чувствовали ее, но и излучали ее, возвращали в мир и жили с ним в гармонии. Если это получится у вас, огромный кусок моей жизни будет полностью осознан и оправдан и все соединится со всем, как и должно.

Давайте слушать возникающую в тишине сердец небывалую музыку — Музыку Прощения. Эту «психоделику» прощения, которая звучала всегда — и которой еще не было. Которой не было до рождения этой книги. Она появляется сейчас, в вашем присутствии, вместе с вами. Потому что мы вместе.

Намастэ!

# Глава 1

## УТРО МОЛЬФАРА