

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Первая встреча 11
Глава о загадочных и необъяснимых событиях, произошедших тридцать лет назад, и о первой встрече с удивительным животным — волком.

2. Сжигая мосты 14
Как можно познать себя с совершенно иной стороны, оставить позади все лишнее в жизни — ненужные чувства, мысли и людей.

3. Петля 16
Даже если человек сбился с избранного им пути, он способен выйти из этой ситуации и извлечь уроки.

4. Аутсайдер 22
О том, почему не стоит бояться прослыть аутсайдером, а также о том, в чем польза регулярного бега.

5. Одиночество 30
Глава о том, в чем глубинный смысл, красота и благо одиночества — как волка, так и человека.

6. Уединение 32
Почему так важны уединение и тишина — и почему тем, кто ищет свой путь, тоже следует обратить на это внимание.

7. Охота 44
Что значит быть охотником в самом широком смысле этого слова, охотником во всех жизненных ситуациях.
8. Сбросить покровы..... 46
Глава о том, почему полезно и приятно — как для тела, так и для души — пребывать в этом мире обнаженным и почему в этом нет непристойности.
9. Танец 52
Вы узнаете о том, почему танец — это универсальный инструмент в духовных и телесных практиках, и о том, чего можно достичь, танцуя.
10. Жил-был волк..... 55
В этой главе вас ждет увлекательная и поучительная история, настоящая притча о жизни одного волка и его стаи.
11. Символы 67
Здесь рассказывается о символизме татуировок на человеческом теле и о том, как выбрать подходящий именно вам рисунок.
12. Динамика 72
Глава, которая поведает о том, почему для волка движение — это не просто сама жизнь, но и единение с миром и Вселенной.

13. Легенды 74
Здесь изложены основные сюжеты о волке, в той или иной форме вошедшие в мифологию и эпосы многих народов мира.
14. Острый слух..... 84
Современный человек не уделяет достаточно внимания этому чувству — и напрасно. Стоит начать по-настоящему слушать и слышать.
15. Любовь..... 86
Глава говорит о том, что любовь — это начало всего, причина и следствие одновременно, и поэтому нельзя ее опошлять, как это делают многие из нас.
16. Смелость и подвиг 94
Вы узнаете, что такое смелость и чем она отличается от подвига, а также о том, что на самом деле значит быть смелым, а не просто глупо рисковать.
17. Независимость 98
Глава поведаёт о том, что чем больше у нас разнообразных привязанностей, тем мы более зависимы, и о том, как же достичь независимости.
18. Свобода 101
О том, как прекрасно, когда человек свободен, может быть самим собой и не играет какую-то навязанную ему роль.

19. Смерть..... 103
В этой главе — размышления на самую тяжелую и болезненную тему для каждого из нас.
20. Страх и отвага 108
Глава о том, что такое страх и как его победить.
21. Честность..... 114
О природе честности и лжи, о том, почему честность может и должна стать одним из основных принципов человека, ступившего на путь развития.
22. Цель и мотивация..... 119
Размышления о том, что такое цель, целеустремленность и мотивация, и о том, как избежать ловушки разума и слишком сильных желаний.
23. Тотальность..... 124
Чем вредна поверхностность во всем и насколько важно всегда пребывать в состоянии «здесь и сейчас».
24. Исцеление 127
Глава рассказывает о том, в чем состоят суть и основные принципы истинного исцеления, когда устраняется сама причина нездоровья, а не его симптомы.

ТОТЕМЫ

1. Волк 132
2. Заяц 135

3. Ворон.....	140
4. Дятел.....	144
5. Мышь.....	147
6. Змея.....	151
7. Тигр.....	155
8. Медведь.....	158
9. Олень.....	162
10. Лиса.....	165
11. Бабочка.....	169
12. Ящерица.....	173
13. Пантера.....	177
14. Муравей.....	181
15. Орел.....	185
16. Лебедь.....	188
17. Паук.....	192
18. Пчела.....	196
19. Таракан.....	200
20. Муха.....	204
21. Лягушка.....	208
22. Сова.....	212
23. Норка.....	215
24. Лось.....	219



ВОЛЧЬЯ ГОЛОВА — МОЙ КЛИЧ УДАЛОЙ.
СТЯГ МОЙ — С ВОЛЧЬЕЙ ГОЛОВОЙ.
КОГДА РЕЕТ ВОЛЧЬЕ ЗНАМЯ,
ДУХ МЯТЕЖНЫЙ ВЛАДЕЕТ МНОЙ.

Акын Суюнбай Аронулы, XIX век

1

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

Давным-давно, когда я был еще совсем другим человеком, я вдруг почувствовал, что со мной что-то происходит. Что-то новое и доселе неведанное. Это было лет тридцать назад. Я начал замечать в себе новые качества, новые желания и побуждения. Началось все с необъяснимого желания бежать куда глаза глядят. Я просыпался ни свет ни заря, еще затемно выходил на улицу и бежал. Бежал, пока не взойдет солнце. Тогда я себе объяснял это тем, что начинаю новую жизнь, а бег полезен для здоровья как физического так и психического — ведь во время бега наше тело производит «гормоны счастья», выбрасывая в кровь охапки эндорфинов, без которых жизнь может показаться сущим адом. Я наслаждался своим новым увлечением, а жизнь и правда начала меняться. И не просто в лучшую сторону, а в какую-то совсем другую степь — меня уводило от самого себя, но мне было не страшно потерять прошлое. На удивление, все изменения радовали меня своей новизной, а стремление бежать

уводило все дальше от прошлых заблуждений. Во время своих утренних одиночных марафонов я стал осознавать некоторые ранее недоступные моему пониманию истины.

Но однажды произошло нечто из ряда вон выходящее. Дело было зимой, я был в своем лесном доме, в своем любимом одиночном «полете», когда ты можешь отрешиться от всего, что создает такой невыносимый сумбур в голове, что даже тело начинает болеть. Многим знакомо это ощущение: от обилия житейских проблем начинает ломить все кости в теле, суставы начинают трещать, а организм усиленно сопротивляется тому хаосу, что поселился в голове и не дает спокойно уснуть по ночам.

Было темно. Шесть часов утра. Зима. Лютая стужа, но без пронизывающего ветра. Все вокруг, казалось, застыло, и время остановилось. Электронные часы на моем запястье помутнели, цифры расплылись, и экранчик показывал какие-то кристаллические структуры вместо часов, минут и секунд. Я побежал в эту застывшую хрустальную чистоту, в эту тишину предрассветного леса. Я бежал и ни о чем не думал. И вдруг осознал, что бегу не один. Это ощущение было таким ярким и таким однозначным, что я повернул голову и увидел слева от себя бегущую собаку. И тут же припустил еще быстрее. Это была не собака. Это был крупный черный волк. Он смотрел вперед, но, когда я обернулся во второй раз, не сбавляя темпа бега, волк поглядел на меня. В этот момент первые лучи солнца упали на его морду, и глаза его показались

мне отлитыми из чистого золота. Они блестели и испускали золотистый свет. Волк бежал и смотрел прямо мне в душу. Я не чувствовал ног, но, к моему удивлению, продолжал бежать, не сбавляя скорости. Волк не отставал — мы бежали вместе и поглядывали друг на друга. Я понял, что он неопасен. Мне показалось, что это он мне сам сказал: «Не бойся. Я с тобой». Мы бежали и бежали, но, когда стало светать и над суровым зимним лесом взошло бесконечно далекое солнце, волк внезапно исчез. Я остановился и оглянулся вокруг. Стал думать, а уж не сплю ли я? Посмотрел на часы. Электроника отогрелась и показывала нечто невообразимое — было девять утра! Мы с волком бежали три часа, а я не заметил, как прошло время, я даже не устал и не запыхался. Оглядевшись по сторонам, я осознал, что понятия не имею, где нахожусь. Я был в самой чаще непролазного леса.

Интуитивно я кое-как нашел дорогу обратно и пришел в свой лесной сруб уже только к полудню, если не позже. Но что удивительно, я не замерз, но был полон невероятной энергии и испытывал такой эмоциональный подъем, что не было никаких сил даже есть. Я тут же стал сам себе пересказывать все произошедшее со мной. А потом понял, что надо делать. Я нашел старую тетрадь, смахнул с нее пыль и каким-то огрызком карандаша стал записывать события этого утра...

Недавно я снова был в том лесном доме и, выгребая ненужный хлам, наткнулся на эти записи. И понял, что хочу поделиться со всеми теми переживаниями, которые изменили меня навеки...

2

СЖИГАЯ МОСТЫ

СЖИГАЯ МОСТЫ

Когда-то я был совсем другим волком. Я был оборотнем. И принадлежал к стае таких же оборотней-волков, которые жили по волчьим законам. С волками жить, по-волчьи выть. Эта поговорка хорошо отражает ситуацию тех лет. О, это было целую вечность назад и кажется, что не со мной, а с каким-то другим человеком.

Недавно старые друзья пригласили меня на праздничное мероприятие по случаю дня рождения одной из ключевых фигур. Все эти годы мы поддерживали хорошие отношения, не теряя друг друга из виду. Но в этот день я вдруг понял, что никуда не пойду. Я осознал, что наше общее прошлое осталось далеко позади, и произошло это уже давно. Просто мы не замечали этого, общались «на автомате», не задумываясь, зачем вообще нам это нужно. Говорить «о тачках, телках и бабках» мне давно неинтересно. А в этом кругу тематика разговоров строго ограничена старой традицией, которая стала настолько банальной, что просто тошно. Я понял,

что оборотень растворился во мне и исчез без следа, а его место занял благородный волк, которому неведомы злоба, мелочность, мстительность и прочие сомнительные качества и активности.

Встретив своего настоящего волка и познав себя с совершенно другой стороны, я понял, что ушел от старой этой идеи. Я больше не оборотень. Я отрезал себе путь назад. Стал другим волком. Волком-одиночкой. Мне больше не нужна стая. Стая, которая предала свои принципы, стая, которая снова и снова зовет меня в стиле «Чего не общаешься со старыми друзьями? Чего не хочешь к нам в баню подъехать?», чтобы снова и снова произносить привычные слова, которые, увы, не имеют ничего общего с реальностью. На словах-то все так, да по жизни сидят на пятой точке, ровно сидят. Мало кто остался настоящим оборотнем. А я уверен в себе и в своем пути. Мудрость, интуиция, бесстрашие — все читается в глазах моего волка. Все, что внутри, можно прочесть в глазах. И любовь, и преданность, и многое другое. Волк молчит, но глаза его говорят с тобой. Волк смотрит, и каждый видит в его взгляде что-то свое. Волк — это зеркальное отражение тебя. Заглянув в его глаза, ты увидишь там себя истинного, со всеми страхами, недостатками, проблемами и непониманием.

Я такой, как есть, и точка. Мой черный волк ведет меня, и я уже не прячусь от солнца, а наоборот, бегу навстречу восходу. Каждое утро каждого дня своей жизни. Не оглядываясь назад, направляя внимание только вперед, навстречу новому дню. Так же, как это делает мой волк с золотыми глазами.

3

ПЕТЛЯ

ПЕТЛЯ

Спустя какое-то время после встречи со своим волком я, что называется, «сбился с дороги». Не то чтобы я разделял свой путь на правильные и неправильные шаги, о нет. Да и пути как такового нет. Но можно сказать, я сделал «петлю», в очередной раз вернувшись к одной проблеме, которая мучила меня в те годы. В очередной раз хочу подчеркнуть, что я не стесняюсь признать — да, есть вещи, которые очень сильны, но через них тоже надо пройти, и пройти, не прячась от ужаса, а наоборот, встречаясь с ним лицом к лицу.

Тогда я уже прошел свое первое «посвящение» сорокадневным голодом, когда я запер сам себя в своей квартире. Я уже общался с Мариной Михайловной, моим первым Учителем с большой буквы. Я уже поверил в ее необычайный дар предвидения и исцеления, когда она спасла меня от заражения крови после того, как доктора вшили в меня спасительную капсулу «Эспераль», которая под страхом смерти удерживала меня

от выпивки. Но вот действие «Эсперали» закончилось. Ну и, разумеется, как самый любопытный искатель истины в мире, я решил проверить, насколько сильно во мне еще желание «накатить». Я купил осетрины, хотя уже давно не ел продуктов животного происхождения, встал на Аничковом мосту в Питере и, собственно, «накатил». Осознанно набухавшись, я на радостях пошел вразнос. И вот раннее хмурое утро, часов пять, на дворе белые ночи. Я выползаю из «Конюшни» — так назывался ночной клуб «Конюшенный двор», расположенный на набережной канала Грибоедова возле храма Спас на Крови. Представьте — бело-синее небо, особый запах свежего утреннего Питера, купола с крестами. Молись, да и только. И так меня накрыло, простите за выражение...

Я вышел на проезжую часть, рухнул на колени и взвыл. Мне было в тысячу раз хуже, чем когда-либо до этого. Я понял, что вот оно — то самое дно, которого все так боятся и избегают. Меня объезжали машины, обходили люди, даже те, кто вываливался из клуба, — они видели, как я плакал и молился. Зрелище, видимо, было, как говорится, «не для слабонервных». Это был крик души, бесконечное раскаяние, бесконечная мольба дать мне сил пережить этот кошмар и ужас, сделать так, чтобы это больше не повторилось никогда. Это была молитва вне догмы.

Потом я кое-как пришел в себя и поехал домой, чтобы снова запереть себя в квартире и снова отголодать все то, что накуролесил, по-честному. Да, я запер себя, лежал, стонал и, простите, блевал. И думал о том, что