

18+

МАРИЯ НИКОЛАЕВА

# Рефлексия пандемии

СТО «ФЕЙКОВ»



Мария Николаева

**Рефлексия пандемии.  
Сто «фейков»**

«Издательские решения»

**Николаева М.**

Рефлексия пандемии. Сто «фейков» / М. Николаева —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-566753-3

Пандемия окончена, ограничения сняты — настала постковидная эра. Это время для переосмысления той трансформации, которой подверглись социальные структуры, личные взаимоотношения, да и сам человеческий облик. В качестве подспорья для прослеживания постепенных сдвигов в сознании, автор предлагает вниманию вдумчивого читателя повестку, которая волновала практически всех. Здесь собраны статьи, написанные по горячим следам новостной повестки на дзен-канале. Фото на обложке: автор в Германии (2014).

ISBN 978-5-00-566753-3

© Николаева М.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие.	6
1. Самоизоляция:	7
2. Разлука и солидарность – единство в противоречии	9
3. Пустынники и затворники – примеры для подражания	10
4. Карантин как принуждение к социализации	12
5. Психический громоотвод при обездвиживании	13
6. Лекция о любви к Родине (без слайдов)	14
7. Справка о реабилитации после возврата из-за границы	16
8. Внимание к повседневной деятельности	17
9. Противовирусная ароматерапия	18
10. Азиатская зараза на личном опыте	19
11. Выброс мусора как дезинфекция жизни	21
12. Психологическая поддержка петербуржцев	22
13. Иммунные качели самочувствия	23
14. Интенсивная вентиляция легких в йоге	24
15. Стресс от выхода в свет после карантика	25
16. Синдром отрицания тревоги	26
17. Обеззараживание чистым воздухом	27
18. Психосоматика в «изоленге»	28
19. Недостижимый идеал спарганцев	29
20. Праздник труда в преодолении трудностей	31
21. Серотонин для домоседов	32
22. Новая нереальность	33
23. Отважные россияне	34
24. Вредные привычки	35
25. Хикикомори с местной спецификой	36
26. Медитация против инфекции	37
27.1. Священник о пользе коронавируса	39
27.2. Отставка главного морализатора	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# Рефлексия пандемии Сто «фейков»

**Мария Николаева**

© Мария Николаева, 2025

ISBN 978-5-0056-6753-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Автор в автобусе от Посольства РФ направляется на вывозной рейс в аэропорт Подгорицы для эвакуации из Черногории (19.03.2020)

## **Предисловие. Конец ковидной эпохи**

Два года пандемии подошли к концу, все ограничения снимаются по всему миру – и наступает так называемая «постковидная эра». Это время для переосмысления той трансформации, которой подверглись социальные структуры, личные взаимоотношения, да и сам человеческий облик. Понятия самоизоляции, дистанцирования, безопасности стали новой нормой, предопределяющей поведение уже на глубинном подсознательном уровне, невзирая на снятие ограничений. Мы просто перестаем замечать, как мы изменились, а ведь мир никогда уже не будет прежним.

В качестве подспорья для прослеживания постепенных сдвигов в сознании, я предлагаю вниманию вдумчивого читателя проследить повестку, которая волновала практически всех в первый год пандемии. Здесь представлены статьи, написанные по горячим следам новостной повестки и опубликованные ранее на моем канале «Стратегия самобытности» на платформе Дзен. Яндекс (2020-2021). Я сохраняю их в том самом виде, в каком они были видны при суженном ракурсе восприятия человека, непосредственно находившегося в ситуации, хотя и прикладывающего попытки к пониманию.

По сути, вы имеете дело с «фейками, проверенными временем». Сейчас многие из предположений давно опровергнуты, и вы самостоятельно увидите просчеты в прогнозах, которые не оправдались, поскольку на данный момент все тайное стало явным. Однако внешняя рефлексия дает прекрасную возможность покопаться в самом развитии мысли, попытках осмыслить происходящее, выходящее за рамки тех парадигм, которые ломались при наступлении новой реальности. Каждый может почувствовать себя разоблачителем фейков, но не каждый – их преодолеть.

Постепенно повестка вопросов будет расширяться на темы здорового образа жизни, отношения к старению и смерти, генетики и других бурно развивающихся направлений медицины. Общие вопросы остаются подвешенными в вечности, и каждое поколение решает их по-своему с учетом опыта предков. Вот почему даже частные аспекты полезны для переосмысления, и ни одна ошибка не пропадает даром. Среди таких «ошибок» – безвременно ушедшие люди, достойные члены общества, некрологи по которым также включены в сборник. Уход из жизни по неосторожности или трагическое стечение обстоятельств – все равно личный выбор человека.

*Мария Владимировна Николаева  
Санкт-Петербург, 2022*

## 1. Самоизоляция: затвор, ритрит, карантин

Я нахожусь в режиме самоизоляции после вывоза из Черногории. Карантин – далеко не единственный повод для уединения, и ранее я много практиковала пребывание в полном одиночестве, поэтому сейчас чувствую себя прекрасно. Самодостаточность – одно из важнейших качеств философа, а затворничество для духовного прогресса применяется во всех мировых религиях. Многие подвижники обрели спасение и просветление благодаря длительному заточению в кельях или пещерах. Однако сама по себе сенсорная депривация весьма опасна для человека, ведущего обычный образ жизни, и пребывание в одиночной камере считается худшим наказанием для преступников, отчего многие сходят с ума в буквальном смысле. Отличия же достаточно очевидны.

Наиболее близким для понимания русского человека является практика духовного делания, которую применяли уже ранние христиане, уходя в пустыни или затворяющиеся в кельи. Стремление быть наедине с Богом в непрерывной молитве до полного единения, или обожения, издревле считалось высочайшей добродетелью в «Добротолюбии», где даются также подробные рекомендации по организации быта и практики. Особенно ценными являются наставления по укрощению страстей, то есть действенная психотехника, позволяющая контролируемо развиваться в полной самоизоляции. Я сама часто делала такие затворы в юности, самый длительный продолжался ровно 3 месяца летом 1995 года, когда я была на каникулах перед выпускным годом в философском институте.

Широкое распространение в наше время получила практика медитации, особенно буддийская випассана, где тоже используется формат ритритов, или отшельничества. Правда, в современной версии 10-дневного ритрита по Гоенке никакого уединения нет, соблюдается только молчание при большом скоплении людей. Мне же довелось в 2000-х сидеть випассану месяцами в буддийских монастырях в странах Юго-Восточной Азии, где действительно предоставляются отдельный кутир, и практикующий ни с кем не контактирует, кроме мастера, для снятия вопросов и инструкций в дальнейшей практике. Конечно, можно обратиться также к другим системам восточной медитации в индуистской йоге или китайском даосизме, где также на нужных этапах встречаются ритритные форматы.

Сидящим на карантине предлагаю ознакомиться с моим онлайн-курсом «Восточные методы медитации» из 9-ти вебинаров, проведенных пару лет назад из Петербурга и Черногории, ныне выложенных в открытый доступ:

Что же касается карантина в случае реальной болезни, при нахождении в больничной палате или санатории, такую ситуацию тоже можно рассматривать как форму духовного роста. В христианстве болезнь часто приравнивается к мученичеству, а в индийской аюрведе лечение считается своеобразным тапасом (подвижничеством), позволяющим исправить карму, чтобы изменить свое поведение в дальнейшем. Отсюда следует, что психотехники мировых религий применимы не только для здоровых людей в самоизоляции, но и для больных. Да и преступников в тюрьмах уже во многих странах обучают медитации, чтобы время на исправление проходило с максимальной пользой, например, в Таиланде.

Итак, нам есть, чем заняться две недели в атмосфере домашнего уюта!

Пользуясь случаем, выражаю также благодарность всем, кто принял участие в организации вывозных рейсов из внезапно закрывшей границы Черногории – прежде всего авиакомпании «Победа», приславшей пустые самолеты для эвакуации пассажиров, российскому МИДу, добившемуся разрешения на вывоз и открывшему «горячую линию», работникам Посольства России, представитель которого лично курировал отправку трансферов из Тивата в Подгорицу,

а также местным властям Черногории, принципиально готовым продлить визу, но передавшим информацию о готовящемся вылете, и хозяевам гестхауза, бесплатно возившим на машине, когда встал не только общественный транспорт, но и такси.

Желаю всем успешной самоизоляции в это смутное время!

## 2. Разлука и солидарность – единство в противоречии

Самоизоляция в нынешних условиях – явление довольно парадоксальное, поскольку выполняется по социальному запросу и ради близких. Просьбы не контактировать с людьми, чтобы не подвергать их опасности, исходят как от властей, так и от врачей. Эгоисты продолжают активное общение, игнорируя благополучие окружающих. Таким образом, сейчас всеобщее единство в мире устанавливается дистанционно через видео-звонки, и данная ситуация служит хорошей лакмусовой бумажкой на психическую готовность каждого человека оказаться наедине с самим собой, имея вокруг лишь ментальные проекции воображаемых друзей и родни. Причем, никто не гарантирует, что воссоединение обязательно состоится.

Когда каждая страна собирает со всего мира только своих граждан, многие оказываются по разные стороны границ быстро и неожиданно в силу не совпадающего гражданства. Людей разлучают порой прямо на паспортном контроле, и они не знают, когда будет возможность увидеться вновь. Истории людей, вынужденных расстаться, увлекательны для внешнего наблюдателя, но могут быть весьма болезненны для героев. Именно здесь полезно настроить психические алгоритмы грамотного расставания, независимо от того, встретитесь ли вы снова, или нет. Все внимание должно быть сосредоточено на текущей деятельности, настоящем окружении, иначе постоянное перемалывание мыслей о тех людях, которых сейчас нет рядом, нарушит нормальное состояние.

Если мужчинам свойственно философски относиться к разлукам, да и вообще многие исповедуют культ непривязанности в любви, то женщины в гораздо большей степени подвержены внутренним страданиям и эмоциональным выбросам по поводу неожиданного прекращения контактов даже с домашней собакой, не говоря уже о более значимых членах семьи или объектах привязанности. Вот почему полезно понимать общие принципы установления самодостаточности с учетом женской психики, а еще важнее уметь применять их на практике. В режиме самоизоляции вы можете заняться их изучением и отработкой, что будет лучшим времяпровождением, чем бесконечные переживания на темы «как он там», «с кем он там», да и «жив ли он». Итак, приступим —

Теперь вернемся к самому началу и вспомним, что самодостаточность в самоизоляции нужна нам ради солидарности, как ни парадоксально. В духовной практике совершенствование мИкрокосма необходимо с целью достижения единства с мАкрокосмом. На социальном уровне речь идет о мЕзocosме, ведь необходимость посидеть пару недель в одиночестве отнюдь не главный вызов. Главный вызов – это реально взаимодействовать с теми, кто является ближним просто по факту расположения поблизости. Хотелось бы быть в другой стране с избранным человеком, а приходится «любить и жаловать» врача в аэропорту, соседа по палате, а то и полицию. Крайне неприятное занятие для большинства обычных людей, однако ведь справляются при той или иной степени запаса психической прочности.

Итак, самоизоляция – отличный тренажер для духовного роста!

### **3. Пустынники и затворники – примеры для подражания**

Я нахожусь в самоизоляции 10-й день – дело совершенно обыкновенное, поскольку в личном опыте духовной практики провела месяцы, а в общей сложности, наверное, несколько лет в затворах и ритритах. Хочется вспомнить тех, кто вдохновлял меня в ранней юности в начале 90-х годов. Главным руководством к духовному деланию мне служило Добротолюбие – классическое пятикнижие, где собраны наставления отцов-пустынников. Вообще, отшельничество и затворничество несколько отличаются, поскольку в первом случае подвижник может и вовсе не иметь крыши над головой, а во втором – находиться в изоляции даже посреди монастыря. Сейчас многие сетуют на вынужденную самоизоляцию, вот почему хочется вспомнить образцовые примеры для подражания.

Расцвет пустынночества пришелся на IV – V века новой эры, и большинство известных нам подвигов совершалось в Скитской пустыне Египта. Странные люди, порой образованные по тем временам и весьма состоятельные, оставляли все в городах и уходили в уединение. Они искали возможности пребывать наедине с Христом, поскольку изначально христианство позиционировалось как религия личного богообщения, тогда как церкви появились в более поздний период. Три главных составляющих, дошедшие в монашестве и до наших дней – это пост, бдение и молитва. Аскетические подвиги отцов, проведших в пустыне по 30—40 лет доселе кажутся сверхчеловеческими, да и впрямь они творились не индивидуальными усилиями, а по великой милости божией.

Пост сводился как правило к одному приему простой пищи в день, причем существовал принцип есть «не досыта», а также мера объема съедаемого определялась собственными пригоршнями. Еда служила лишь поддержанию жизни в теле, но не должна была разжигать страсти, поэтому отшельники следили, чтобы готовить нарочно невкусно. Некоторые доходили до того, что бросали в еду золу из костра, чтобы отбить вкус и не увлекаться удовольствием от единственной трапезы. Бдение старались сделать круглосуточным, для чего многие дополнительно использовали вериги и столпничество, даже обращение к Богу не прерывалось ни на минуту. И, наконец, непрестанная молитва как основа духовного делания позволяла заполнить ум одним божественным.

Впоследствии практику Иисусовой молитвы возродил на Афоне великий подвижник Григорий Синаит, живший в XIII – XIV веках. Именно он стал одним из авторов «Добротолюбия», а среди его учеников на первом месте по праву находится Григорий Палама, основатель практики исихазма. На церковнославянский язык перевел «Добротолюбие» всем известный Феофан Затворник, живший и подвизавшийся уже в XIX веке и бывший епископом Православной российской церкви. Прошение об увольнении ради ухода в затвор было полной неожиданностью, а мотивировалось тем, что он «совсем осуетился» и нуждается в покаянии и предании занятиям, к которым тяготеет его душа, а именно к той самой непрестанной молитве. Фактически, он провел в затворничестве последние 20 лет жизни.

Одной из заслуг Феофана Затворника является также сборник «Древние иноческие уставы», который доселе вот уже четверть века стоит у меня на полке, будучи многократно вычитанным от корки до корки с карандашными подчеркиваниями наиболее ярких изречений. Доселе многие высказывания кажутся очень точными рекомендациями по самоизоляции даже в нынешней ситуации всеобщего карантина. Например, он писал: " Есть люди, кои думают, что расширяют круг свободы в неограничении своих желаний, но кои на деле походят на обезьян, самовольно запутывающих себя в сети». Действительно, есть такие люди, и мы уже знаем их

имена как новых героев желтой прессы. Также актуально наставление: «Пока будете покоить тело, не ждите ничего доброго», а сущее откровение: «Угрюмая жизнь не есть Божия жизнь!»

Всю указанную литературу вы легко найдете в открытом доступе, если пожелаете иметь достойный источник вдохновения для самоизоляции.

## 4. Карантин как принуЖДЕНИЕ к социализациИ

На протяжении своей долгой жизни я неоднократно бывала на грани принятия решения уйти в монастырь, а медитативных ритритов отсидела немерено. Всякий раз, когда меня спрашивают, почему же я остаюсь в миру, мне приходится честно отвечать, что я слишком люблю уединение, а уход в монастырь связан с принятием именно общинного образа жизни.

Монастырь представляет собой гораздо более жесткий вариант социализации, чем обычная мирская жизнь, где у человека всегда есть возможность отдохнуть от себе подобных и даже от самого себя. В монастыре же превалирует община, нет личных интересов, а самое главное – никакой возможности остаться на минуту в одиночестве: вместе медитируют, вместе работают, вместе учат тексты, спят в одной комнате. Во вьетнамском дзен-монастыре я столкнулась с тем, что даже душевые кабинки были из волнистого мутноватого стекла: разглядеть интимные места не получится, а вот общий силуэт просматривается, поэтому ничего предосудительного монашине не сделать, даже если очень захочется.

Сложившаяся ныне ситуация напоминает мне аналогичную социализацию. Каждый год, возвращаясь с зимовки в Европе ранней весной, я просиживала дома в Петербурге один-два месяца, раз в неделю спускаясь в магазин за продуктами. Мой странный образ жизни никого не интересовал, а большинство о нем и вовсе не догадывалось. И вот теперь неожиданно по моему сценарию пошла вся страна, да и почти весь мир.

Разница только в том, что теперь моим сидением взаперти стали активно интересоваться социальные службы. Каждый день настойчиво проверяют, действительно ли я нахожусь дома и как я себя чувствую, не поплохело ли. Вежливо отвечаю, что все прекрасно, однако у них работа такая, на другой день опять спрашивают. Это было бы смешно, однако теперь дома никак не отключиться от внешних процессов. Допустим, хорошо работаешь всю ночь напролет, а днем боишься проспать проверку, решат, что сбежала. Или вот ванну не принять, не бежать же голой в пене к домофону!

Я представляю, каково сейчас большинству моих коллег с творческими специальностями, особенно тем, кто привык работать по ночам, а днем отключать телефоны. Это не только писатели, но и программисты, дизайнеры, художники и многие другие. Такое обжитое внутреннее пространство вдруг оказывается вывернутым наизнанку, и человек вынужден постоянно проецировать себя на прозрачные стены. Вот где аскеза начинается, а вовсе не от того, что поговорить не с кем. Суровое испытание публичностью настало для всех любителей уединения, больше они не одиноки в этом занятии, полностью утратив право на монополию.

Не приходится удивляться, что вдруг нашлись тысячи волонтеров, ранее не пылавшие особой любовью к людям, а профессия доставщика стремительно набирает престижность и доходность. Других вариантов бегать по улицам не предусмотрено до лучших времен. А ведь двигаться-то и вообще жить, дышать любому нормальному человеку хочется. Вырваться из клетки. Раньше я думала, что степень спрессованности людей кроме монастыря выше разве что в тюрьмах или спецназе, а ведь данную модель в считанные дни можно отработать на целых городах-миллионниках, причем не прибегая к помощи войск, за счет одной лишь социализации, мотивируя бдительность граждан друг к другу.

## 5. Психический громоотвод при обездвиживании

Возможность побыть дома в покое радует далеко не всех обывателей. Всякий нормальный человек привык двигаться, осуществлять некую деятельность, которая кажется ему полезной или приятной, а особенно совмещать оба качества жизни. При резком затормаживании внешних процессов возникает эффект, хорошо известный в психологии, а именно вытеснение, когда нереализованные желания начинают разъедать человека изнутри. Не будучи в состоянии ничего сделать, он сильнее переживает, лихорадочно обдумывает варианты, да и тело требует хоть какого-то выхода энергии. При отсутствии владения психотехниками, такой человек обречен кидаться на стены и заламывать руки в тоске.

На самом деле этот эффект хорошо знаком тем, кто когда-либо пытался начать медитировать. По сути, в настоящее время все обычные люди, не склонные к саморазвитию, вдруг оказались перед необходимостью сидеть ровно, дышать плавно, отпустить бесполезные мысли и напрасные чувства, позволить им пройти бесследно, пребывая в умиротворении. Помнится, среди моих учениц на острове Бали была одна американка, которая в лежачей позе для випасаны импульсивно дрыгала ногами всю сессию. Потом она объяснила, что вообще не представляет себе, как можно не спать и никуда не бежать, ведь это норма жизни мегаполиса – постоянно куда-то торопиться. Так вот теперь это вылезает у большинства!

Здесь есть простые рекомендации, например, научный руководитель моего диплома по йоге в нулевых теперь каждый день ставит у себя в соцсетях отчеты типа «100 приседаний, 50 отжиманий, 20 этажей вверх-вниз». Да, асаны прорабатывают тело достаточно хорошо, но не хватает элементарной физической нагрузки, приходится приспособливаться. Я сама нахожусь в самоизоляции вот уже 12-й день после вывоза из Черногории, и пользуюсь помимо практики йоги двумя тренажерами – проезжаю на велосипеде по 15—20 км за час, а также не меньше часа вращаю обруч. Эти действия хорошо включают все тело, ускоряют кровообращение до реального потоотделения, а это верная гарантия, что физиология работает на полную катушку, то есть организм жив и дышит.

В действительности, хорошая физическая нагрузка уже во многом снимает психологические проблемы. Вспоминается, как лечили истеричек в 19-м веке – давали лопату в руки и отправляли копать огород от забора до обеда. Точно так же, борясь с блудной страстью, ранние отшельники ворочали валуны в пустыне. Однако более тонкая проработка не помешает, если вы владеете дыхательными или медитативными техниками. Самые азы пранаямы я излагала в онлайн-курсе, ныне выложенном в открытый доступ, да и вообще в данном плейлисте вы найдете более сотни материалов, весьма полезных в самоизоляции.

Гораздо более сложным становится положение тех, кто сидит взаперти не один и не в кругу любимых членов семьи, а оказался заперт с теми родственниками, которые постоянно конфликтуют. Не случайно участились жалобы на домашнее насилие в социальные службы, ведь ранее ссоры и споры отчасти смягчались дистанцированием, а при общем карантине отдалиться можно только запираясь в туалете, но и оттуда иногда приходится выходить, чтобы уступить удобства обидчикам. И вот здесь уже одним самосовершенствованием не обойтись, нужны навыки психотренинга, умение защищаться от энергетического бытового вампиризма, то есть оттачивать искусство взаимодействия.

Среди моих книг лучшим пособием в науке поведения будет исследование индийской нити-шастры, где в забавных притчах разбираются наиболее распространенные проблемы, конфликты, семейные коллизии и пр.

## 6. Лекция о любви к Родине (без слайдов)

Отбывая 12-й день карантина после возвращения из-за границы, я заметила, что соотечественники не очень рады, что россиян вывозят обратно на родину. Бурные дискуссии под статьями о возвращении «вирусоносителей», как нас теперь называют, показывают подлинное злорадство широкой публики. Причем, главным аргументом почему-то выступает именно приписываемая всем эмигрантам, экспатам и даже туристам привычка поливать грязью родную страну. Прожив за границей добрых 15 лет в 35 странах Азии и Европы, я составила себе иное мнение о людях, которые достаточно свободно перемещаются в пространстве. Как мне кажется, ругать власти и народ гораздо чаще принято внутри страны.

Прежде всего хотелось бы отметить тотальное непонимание, что означает «вывоз» россиян в текущей ситуации. Многих возмущает, что на это якобы тратятся бюджетные средства, то есть налоги, собранные с тех граждан, которые честно работают и никуда не ездят. Это не соответствует действительности в большинстве вывозных рейсов. Так, в ожидании трансфера из Тивата в Подгорицу у меня было время побеседовать с представителем Посольства России в Черногории. Он подчеркнул, что нас вывозят авиакомпании по билетам как своих пассажиров, поэтому попасть на вывозные рейсы можно только за деньги и по спискам. Вывоз МЧС производится иначе – нужен только российский паспорт, берут всех бесплатно – но таких случаев даже в нынешней обстановке вообще нет!

Второй казус – это возмущение из разряда «зачем вы туда поехали в трудное для страны время, ведь вас предупреждали» и т. п. Допустим, я уезжала в октябре, а обратный билет покупала в феврале на 19 марта, и ровно в намеченную дату и вернулась, хотя это называлось уже «вывозом». Спрашивается, какие трудности были у страны в октябре? Таких туристов, которые выезжали непосредственно в разгар пандемии крайне мало, а многие даже старались вернуться раньше намеченного. Проблема была именно в том, что решения о закрытии границ многие страны принимали внезапно, не давая времени на изменение планов. Так, 15 марта я ходила в местный центр регистрации узнать обстановку, меня заверили, что 19 марта я спокойно улечу, ведь аэропорты работают, а уже в полночь границы жестко закрыли, и 16 марта мы проснулись в ловушке.

Третий вопрос, которые задается, «Какого черта вы куда-то вообще поперлись? Вам на родине плохо?» Нет, я комфортно чувствую себя в культурной столице, будучи петербурженкой в пятом поколении по одной из линий предков. Просто по второму образованию я философ-индолог, поэтому закономерно прожила в Индии, на Бали и в десятке других стран Юго-Западной Азии добрых 12 лет. В итоге уже три десятка написанных книг, обучение у 50-ти восточных мастеров, а зарабатывать приходилось переводами с английского, благо нетрудовых доходов не имелось. Нелегкая и временами опасная, но крайне продуктивная жизнь для профессионала, оттачивания экспертности. По первому образованию я философ-антиковед с дипломом по древнегреческой философии, поэтому последние 6 лет живу почти наполовину в Европе, что тоже закономерно.

И, наконец, меня удивляет, что любовь к Родине для многих увязывается с не переменным нахождением в конкретных границах между вот этих трех берез. Я выросла в СССР, где нам со школьной скамьи прививали идеи интернационала, то есть даже при закрытых границах – широкое сознание всемирной миссии. Сейчас в школьную программу включены как классика произведения «русского зарубежья», и творения эмигрантов считаются национальным достоянием, хотя они создавались в Париже и Нью-Йорке. Да и при посещении российских посольств за границей я не встречала настороженного отношения, типа «А что это вы тут делаете, гражданка?» Напротив, всегда помогали с оформлением доверенностей и даже паспорта, чтобы я могла спокойно продолжать находиться за границей.

Обратите внимание, что вывозят на Родину именно туристов, то есть тех, кто находится за границей по краткосрочным визам, тогда как россияне с двойным гражданством, видами на жительство, имеющими там работу и/или семью никуда возвращаться не собираются – и никакого всплеска внезапной ностальгии не выказывают – у меня много таких друзей. Однако именно эти люди, как правило, прикладывают много усилий для развития очагов русской культуры за рубежом, создавая «русские дома» (некогда я читала лекции в таковом на Мадейре), проводя совместные мероприятия с посольствами и пр. Я никогда не слышала, чтобы они поливали грязью далекую родину, хотя и возвращаться «домой» тоже не собираются, если их не вынуждают к этому обстоятельства, а вот сейчас порой вынуждают.

Давайте не будем прижизненно судить, кто из нас внес больший вклад в русскую культуру и развитие страны. История все поставит на свои места. Русский человек повсюду родину с собой возит, нравится ему это или нет!

## **7. Справка о реабилитации после возвраТА из-за границы**

Завершились две недели моего личного карантина после возвращения из Черногории первым вывозным рейсом 19 марта. Анализы на коронавирус показали отрицательный результат, что и требовалось доказать, благо в этой стране на момент вылета было всего пара подтвержденных случаев, а в районе моего двухмесячного проживания в Которе не выявлено доселе. Теперь, как все свободные граждане России и конкретно жители Санкт-Петербурга, слава богу, я имею полное право выносить мусор, выходить за продуктами в магазин и дезинфекцией в аптеку, даже выгуливать собачку, которой впрочем не имеется в наличии. По вполне понятным причинам затушевываю на справке личную информацию, как свою, так и врача.

Впрочем, ограничений остается более чем достаточно, и сейчас многие сетуют, как выживать целый нерабочий месяц. Конечно, многие мои рабочие проекты, связанные с преподаванием, остаются заморожены, поскольку в случае восточных практик далеко не все можно переносить в онлайн. Прежде всего я планирую сосредоточиться на развитии Дзен-канала и продвижении своих книг на Ридеро и ЛитРес, – то есть работать по своей основной специализации как писатель. Разумеется, все ученики, которые уже находятся у меня в коучинге или давали заявки на скайп-консультации, получают необходимые наставления по теории и практике. Однако планировавшееся оформление самозанятости после прекращения работы через центр дистанционного обучения я тоже пока откладываю, никакой дополнительной рекламы до полного выхода страны на работу.

Теперь обращаюсь преимущественно к ближайшему окружению, которое порой думает, что я сижу без дела и рада просто поболтать с кем угодно. В действительности у меня довольно сложная семейная ситуация, поскольку отец является инвалидом первой группы по онкологии (плюс три инфаркта и прочее) и после 9-летней борьбы с раком иными средствами сейчас начал проходить химеотерапию. Чтобы не оказаться на карантине вместе со мной, родители заблаговременно уехали из города на дачу, но сейчас отца должны транспортировать обратно в квартиру, чтобы было проще проходить лечение и быть ближе к нужным сервисам. Просьба отнестись с пониманием, что домашняя обстановка напряженная, поэтому я благодарна любой помощи, но прошу напрасно не беспокоить.

Я достаточно серьезно отношусь к ситуации в мире, поскольку еще в детстве много болела воспалениями легких а с пневмонией оказалась в реанимации уже в возрасте 3-х лет, когда врачи не давали уже никаких гарантий моего выживания, не допуская даже родителей. После выписки мой дед-подводник забрал меня в деревню на Псковщине, где я и провела дошкольные годы, поправляя здоровья на парном молоке и всяческих народных средствах. Последнюю четверть века я практически вообще не простужаюсь и давно забыла, что такое кашель с насморком, благодаря сознательному изменению всего образа жизни и регулярным занятиям восточными практиками. К почти 50-ти годам у меня сильный иммунитет, я в прекрасной форме, но степень реальной опасности мне известна!

Итак, впереди целый месяц для самоисследования и саморазвития!

## 8. Внимание к повседневной деятельности

Сейчас нам создали прекрасные условия для медитации, а некоторым придется дополнительно попоститься за отсутствием денег на еду, что в разумных пределах вполне оздоравливает, равно как и одухотворяет. Прикладывать сознательные усилия нужно только к бдительности или внимательности, чтобы предстоящий месяц в домашней самоизоляции привел к ясному видению реальности как таковой, очищению энергии и четкости намерений. Все лишнее должно отпасть за ненадобностью, и только самое важное выкристаллизовывается день ото дня, готовя нас к полной трансформации образа жизни после выхода из заточения. Так проходит любой медитативный ритрит, если все делать качественно.

Давайте рассмотрим применение випассаны, ведущей к просветлению, как психотехники с концентрацией на повседневной деятельности. Нам нужен базовый объект для сосредоточения внимания, и обычно с данной целью выбирается наблюдение за дыханием при сидении или движением стоп при ходьбе, но в действительности мы задействуем все четыре позы: мы можем стоять, ходить, сидеть, лежать, а по сути больше ничего. Базовый объект служит неким экраном, на фоне которого становятся заметны четыре категории помех – мысли, чувства (эмоции), телесные ощущения и внешние сигналы, воздействующие на органы чувств. Итак, нам нужно проработать в каждом из четырех положений тела каждую из четырех возникающих помех на фоне избранного базового объекта.

Конечно, даже в идеальных условиях чистое наблюдение за своими внутренними процессами, где мы отмечаем помехи, тем самым их снимая, постоянно чередуется с какими-то необходимыми домашними делами – личная гигиена, приготовление пищи, стирка одежды, уборка дома и пр. Всю повседневную деятельность легко превратить в медитативный процесс, просто используя каждый предмет, требующий внимания, как базовый объект для отслеживания помех. Проще говоря, вы моете посуду, используя руки или мочалку как базовый объект, со всем вниманием к каждой тарелке и кружке, а если у вас возникают посторонние мысли, чувства, ощущения или отвлекающие сигналы, то вы просто переводите внимание на помеху, констатируете, например, «знаю, что думаю» – и возвращаете внимание на руки, снова концентрируясь на мытье посуды.

Таким образом, все обычные, даже можно сказать обывательские действия ведут нас к окончательному просветлению, как бы высокопарно это ни звучало. Сейчас очень много переживаний на тему того, как же мы будем выживать, что мы будем делать после домашней изоляции, что останется от наших сбережений и связей с людьми. На подобных переживаниях люди просто теряют время, которое каждый мог бы использовать максимально эффективно для личностного роста, чтобы выйти из заточения полным сил с ясным и отчетливым стремлением к вполне определенным действиям. Точно так же любая проблема может стать тренажером для саморазвития в социуме. Так, я сейчас изучаю питание после химеотерапии, которую проходит мой отец с онкологией, что дает много откровений по поводу профилактики для моих учеников.

Итак, давайте наслаждаться каждым моментом внезапного вакуума! Ибо подлинная реальность есть пустота, вернее животворящая пустотность.

## 9. Противовирусная ароматерапия

Оказывается, я не одна такая умная. Всегда вместо духов и дезодорантов использую только натуральные эфирные масла. Прекрасно зная также об их антисептических свойствах, порой применяю их для обеззараживания. Очередной флакон скоро заканчивается, захожу в аптеку, благо для меня это товар первой необходимости, и спрашиваю сначала мяту, говорят нет, потом эвкалипт, опять нет. Удивленно прошу показать, куда переставили их на витрине, чтобы выбрать что-то другое, и слышу в ответ: «Ничего нет». Видя мою изумленную физиономию, аптекарша объясняет, что все давно расхватили, а производство не поспевает за нуждами граждан, которым известно, что повсюду эфирные масла советуют как защиту от вирусов.

Разумеется, большинство ингаляторов для облегчения дыхания и разнообразных средств против закладывания носа содержит эвкалиптовое масло, многие другие препараты основаны на мятном масле и т. д. Однако конкретно противовирусными считаются прежде всего хвойные масла: сосна, кедр, можжевельник, пихта и ель. Таким эффектом обладают также некоторые цветочные ароматы, например, лаванда и розмарин, а также универсальные целители, вроде шалфея и чайного дерева. Кроме прямой дезинфекции, испарения масел обеспечивают противовоспалительный эффект, если уже началось повышение температуры или локальные очаги, вроде нагноений. Причем, необходимо и достаточно просто дышать, ибо сами масла – сильные концентраты.

Помимо непосредственного уничтожения всяческой патогенной микрофлоры, а отчасти и «микрофауны» (спасает от чертей и прочей напасти для людей суеверных), эти эфирные масла укрепляют иммунитет, то есть противостоят заражению уже со стороны самого организма. Именно поэтому аромат должен быть естественно приятен, чтобы действительно хотелось вдыхать и упиваться, иначе он не только не подействует, но и может вызвать аллергию. Вот почему строгих рекомендаций в ароматерапии не дается, имеется широкий спектр, из которого нужно сделать индивидуальный выбор. Таким образом, это опытная дисциплина, а не догма, как бы того ни хотелось адептам фармацевтической промышленности, привыкшим к рецептам.

Среди эфирных масел, которые рекомендуют сейчас повсеместно от коронавируса, чаще всего упоминаются орегано, тимьян, лавр и опять-таки чайное дерево. Масло орегано вообще является важнейшим антисептиком как совершенно натуральный одновременно анти-вирусный, антимикробный и антигрибковый препарат. В чистом виде его иногда принимают вовнутрь в малых дозах на базе какого-либо носителя (одна капля масла в ложке меда или оливкового масла). Часто его добавляют в кремы для рук, однако можно приготовить смесь на основе растительного масла. Как довольно сильнодействующее средство НЕ применяется в чистом виде, а также противопоказано детям, беременным, кормящим. В общем, как всегда, перед употреблением посоветуйтесь со своим врачом.

Развивая тему «изгнания бесов», стоит отметить, что воскурение ладана в церкви тоже является по сути ароматерапией, создающей возвышенное настроение и одновременно очищающей энергетическое пространство от дурных помыслов и соответствующих воплощений на тонком плане. Эфирные масла можно классифицировать по их магическим эффектам, однако конспирологическую версию происхождения коронавируса как всемирной порчи мы здесь рассматривать не будем. Тем не менее, ароматерапия не менее успешно применяется в психотерапии, что также актуально для поднятия настроения в самоизоляции, снятия тревожности, успокоения и взбадривания, да и вообще при помощи запахов можно манипулировать эмоциями, но это уже скорее сфера парфюмерии.

## 10. Азиатская зараза на личном опыте

Запрос: «А можно ли осветить тему эпидемий и привычно ли это дело на Востоке? За полвека, что живу в Москве, такого не помню вообще. Сейчас как у них с этим, обычное ли это явление».

Пандемию свиного гриппа я переживала в пути, активно перемещаясь между Таиландом, Малайзией и Индонезией в период апрель-июнь 2009 года. В принципе, ничего особенно страшного не происходило, просто при пересечении границ меряли температуру, а при столь лихорадочном образе жизни она могла оказаться повышенной просто от нервного перевозбуждения, поэтому я глотала парацетамол перед прибытием просто для профилактики, поскольку термометра у меня не было по факту. Официальные лица ходили в масках, однако повально использовать их не требовали. Когда же я осела на острове Бали на долгие годы, вся эта история ушла куда-то в новостной шум с туманом и вообще забылась.

Конечно, в странах Южной и Юго-Восточной Азии, где я прожила в общей сложности 12 лет, существуют повышенные риски заражения. Сюда относятся не только невидимые вирусы с бактериями, но и гораздо более ощутимые паразиты. Никаких прививок я тогда не делала, да и страховок у меня не было, – просто вырабатывала иммунитет методом отчаянного сопротивления. Однако, помнится, еще на кафедре индологии нам профессор с видом знатока сообщала, что значительная часть Атхарва-веды в Индии посвящена именно методам выведения паразитов, и не случайно к острому красному перцу детей начинают приучать уже с грудным молоком. Пришлось освоить эту науку, да и помимо йоги позже я углублялась в индийскую медицину аюрведу, тоже восходящую к ведам.

Самая первая поездка в Индию в 1996 году закончилась для меня столь плачевно, что многие потом удивлялись, как я решилась стать индологом и уехать туда жить на долгие годы. Не буду описывать все приключения, ибо поначалу кроме легкого расстройства кишечника, которым страдают практически все, кто попадает в Индию впервые, не наблюдалось, но организм быстро перестроил микрофлору, и полгода я ездила нормально. Кризис настал, когда я оказалась без денег сначала на улице Пуны, затем вынужденно в гостях у индианки на ее кровати с ее же угощениями, а потом на вокзале (билетов не было на месяц вперед) с сильным жаром... Я выбралась, однако в Петербурге мне еле-нашли специалиста по таким болезням – какой-то редкий опоясывающий лишай, месяц откачивали антибиотиками, но от нарывов на груди надолго остались шрамы.

Конечно, человек привыкает ко всему, живучесть организма просто потрясающая, поэтому по мере путешествий иммунитет укрепился, и в каких-бы труппах я ни находилась, живя на доллар в день, меня уже никакая зараза не брала вплоть до предвестников пандемии свиного гриппа. Доселе не уверена, были ли связаны эти явления, но и сейчас многие заявляют, что переболели коронавирусом еще в декабре, когда о нем не было ни слуху ни духу. В ноябре-декабре 2008 года на острове Суматра в Индонезии я поселилась в холодный сезон в каменном доме на острове в кратере вулкана Тоба, где стала активно разрастаться плесень по стенам, с которой знакомы многие путешественники в Ю-В Азии. В итоге, кашель дошел явно до пневмонии с желто-зелено-коричневыми отхаркиваниями из глубины легких, никаких аптек в деревнях не было, лечилась, наворачивая целыми тарелками салаты из чеснока с маслом.

На сказочном острове Бали каждый сезон дождей наступала угроза лихорадки денге, и в местных газетах вели статистику заболевших, а порой бывали и смертельные случаи, однако в международную прессу такие мрачные сведения как правило не попадали, чтобы не отпугивать туристов. В принципе, денге будет легче малярии, помереть от нее не слишком перспективно, поэтому особой опасности она не представляла. Тем более что предыдущий сюжет

с воспалением легких в Индонезии добавил мне необходимых антител, и иммунитет стал еще более опытным. Вот почему за пять лет на Бали вплоть до возвращения в Петербург к новому 2014 году никаких новых заболеваний я не переносила. Кстати, даже в Китае в начале 2008 года обошлось без заметных эксцессов.

Тот факт, что белый человек поначалу беззащитен перед азиатской заразой, остается фактом, и сейчас мы дружно к ней адаптируемся.

## 11. Выброс мусора как дезинфекция жизни

В период ограниченных возможностей граждане активно покупают хлеб и выгуливают собак, однако мало внимания уделяют выносу мусора. Почти все занимательные истории про пройдох и сыщиков содержат оправдания первых двух категорий, но мне ни разу не попадались в прессе спекуляции на необходимости избавиться от хлама. Тем не менее, зашлакованность жилища у среднестатистического обывателя, как правило, зашкаливает. Запылившиеся старые вещи мешают дезинфекции, скопившаяся пыль затрудняет дыхание, да и пространство прогулок по дому крайне узкое. Сюда можно добавить психологическую и энергетическую составляющие.

Собственно, большинство хозяек занимается на карантине уборкой на манер монастырей, когда ежедневно моют и без того чистые полы. А вот выкидывать старье многие жалеют, запасают на черный день, усугубляя его вероятность. Берегут даже такие вещи, которые не понадобились во время предыдущих кризисов, не будучи антиквариатом. Просто память – непонятно зачем, а порой даже не понятно о чем. В общем, жалко выкидывать. Одно слово, жадность. Срабатывает тяга к накопительству, которая поглощает жизненный ресурс, отнимает внимание и силы от реально нужных вещей и действий. Содержать в идеальном порядке проще минимальный гардероб, чем целые антресоли поношенного.

Настало самое время произвести ревизию имущества, вместе с которым мы заперты на карантине, и освободить место для себя и будущего. Много можно выкинуть из настоящего момента по щелчку пальцев, чтобы вздохнуть облегченно. Чем больше будет вздохов облегчения, тем чище и свободнее будет дыхание, тем защищеннее наша система от вируса. Тяготы угнетают иммунитет – постоянное беспокойство обо всем на свете, вечное цепляние за каждую тряпку, изнурительное оттирание заскорузлой посуды, пока новая красуется в серванте. Неужели не знакомо? У моей бабушки в деревне всегда были новые вещи в серванте и шкафу, которые в итоге безусловно пережили ее саму, прожившую 90 лет.

Психологическая чистка от травм прошлого тоже во многом связана с избавлением от вещей, которые фиксируют травматические ситуации в прошлом. Почему-то людям трудно расстаться даже с трагическими воспоминаниями, если образующую пустоту нечем наполнить в настоящем. Здесь гораздо успешнее действует принцип замещения одного другим – новые идеи вытесняют старые вещи, создавая место для новой жизни. На энергетическом уровне мы удерживаем негативные воздействия, цепляясь за те материальные субстраты, на которых они паразитируют. Платье «сглазили», носить не хочется, но и выкинуть жалко. Можно отчистить, если умеете, но можно и просто выбросить ради нового.

Желаю всем продуктивного самоочищения – сидеть еще долго!

## 12. Психологическая поддержка петербуржцев

Сегодня губернатор заявил, что горожане нуждаются не только в финансовой, но и в психологической поддержке. Ранее отмечалось, что увеличилась нагрузка на телефоны доверия, причем не столько от одиночества, сколько от невыносимой скученности на самоизоляции в больших семьях, которая обостряет противоречия и ведет к конфликтам. Наш город насквозь пропитан достоевщиной, и в такой токсичной среде быстро возвращаются самые безумные мотивы, порождая все более непредсказуемое поведение. Город живет, несмотря на карантин, индекс самоизоляции часто опускается почти до двойки, люди куда-то мчатся. Никто не хочет мучиться от одиноких дум, а стремится действовать.

Как часто слышишь жалобы на нехватку времени, но когда появилось чистое время, незамутненное никакими делами, наподобие вечности стоящее в четырех стенах, как вода в стакане, человек ужасается самого себя. Все, о чем мечталось условно «после выхода на пенсию», как о тихой жизни в домашнем уюте, спокойном чтении и размышлении, почему-то оказалось совершенно непривлекательным. Речь даже не о тех, кто голодает и вынужден взывать о материальной помощи, а о тех, кто пресыщен и не готов терпеть покой, а жаждет движухи, без которой остается только разыграть внутреннюю драму, побить посуду и позвонить психологу, чтобы пошел, наконец, хоть какой-то процесс взаимодействия.

В данной ситуации хотелось бы снова напомнить о принципиальной разнице между психологической помощью (предназначенной для людей беспомощных) и психотехниками в формате психотренинга. На самом деле, активная позиция как нельзя лучше подходит для прирожденного деятеля, который в создавшихся условиях может «закатать рукава» и заняться трансформацией собственной психики. Да, наставничество не помешает, если ранее подобные занятия казались туманной эзотерикой, неподобающей трезвомыслящему гражданину. Однако именно самостоятельность характерна для саморазвития, поэтому вакуум не является абсолютной преградой – это одно из лучших подспорий.

Если человек не принимает вызов, требующий немедленно взяться за самоисследование и саморазвитие, он обречен на психологическую поддержку. Конечно, психолог утешит и поможет, но ведь временно... Хороший психолог должен подтолкнуть к мысли об ответственности за свои состояния и простимулировать интерес к обучению, как можно своими состояниями управлять. Спрашивается, если я злюсь от страха, как попасть в состояние умиротворения и блаженства? Как превратить одно качество в другое? Какие несложные действия выполнить, чтобы не быть рабом собственных эмоций, а выбирать самому, что чувствовать? Это и есть предмет и назначение такой сферы практических знаний, как психотехника, будь то восточные практики или западный коучинг.

Итак, Беглов ошибается – петербуржцам нужна не психологическая помощь, а качественное образование в области самоуправления. И если тонкая прослойка интеллигенции здесь преуспела, то в массах люди продолжают жаловаться на свои состояния как на некое стихийное бедствие, якобы никак не зависящие от их личного выбора. В одной формуле оно прекрасно выражено фразой из популярного советского фильма: «Муля, не нервничай!» А ведь можно не нервничать! В записи моего онлайн курса «Эмоциональная стабильность» вы найдете развитие данной идеи, а также спектр действенных методов как научиться выравнивать свое состояние, если вас выбивает из равновесия.

## 13. Иммунные качели самочувствия

«Что меня не убивает, то делает меня сильнее», – заявляет иммунитет. Самая сложная задача в укреплении иммунной системы заключается в том, чтобы попасть в указанный интервал: давать нагрузку на организм, чтобы он боролся и укреплялся, но не переходить ту грань, за которой он просто не выдерживает и гибнет. В тепличных условиях человек станет хилым и подверженным любым болезням, а при чрезмерном тренинге может дойти до полного истощения, после чего понадобится длительное восстановление. Прививки от опасных болезней имитируют «золотую середину», обучая тело сопротивляться новому воздействию. За одного битого семеро небитых дают – это о переболевших и вылечившихся.

Здесь к вопросу укрепления иммунитета также применяется общий принцип отличия терапии от тренинга. Хорошо известны случаи, когда человек, возжелавший поправить здоровье, начинает интенсивно заниматься спортом или йогой на физическом уровне, отчего вместо желанного выздоровления переходит от хронической к острой форме заболевания. Вообще, многое из того, что полезно для здоровья в норме, оказывается противопоказанным при болезни. Так, бег помогает укрепить сердце, однако бег становится рискованным при болезнях сердца, и т. п. Можно подобрать йога-терапию в мягкой форме для восстановления суставов, однако тренинговый режим практики их быстро ломает.

Конечно, дозировать нагрузку на иммунную систему должен специалист, или стандартная рекомендация – обратитесь к врачу. Тем не менее, любой специалист опирается в своих заключениях не только на данные анализов и прочие точные показания, но и на опрос пациента о самочувствии. Несмотря на критическую важность рефлексии, крайне мало людей способны адекватно описать свое состояние. Многие не чувствуют даже элементарного сквозняка и доходят до околочения, пока кто-то не скажет отойти от форточки. Таким образом, развитие самочувствия становится одной из важнейших задач при укреплении иммунитета, чтобы не раскачать качели слишком далеко сверх возможных пределов.

Каждый читатель может вспомнить массу примеров, когда польза превращается во вред. Например, баня – это хорошо, но очень плохо при... Врач не в состоянии ходить за пациентом по пятам и постоянно одергивать, чтобы тот не сделал очередной глупости. Тот либо рискует постоянно, либо воздерживается от жизни с закономерным итогом. К сожалению, самочувствие невозможно делегировать врачу, даже обвешанному гирляндой приборов. Ведь результат лечения во многом будет определяться именно самочувствием. Вас спрашивают, стало ли вам легче, а вы не знаете, что ответить. Вроде вот здесь меньше болит, зато вон там больше тянет от напряжения, а вообще все уже надоело!

В текущей ситуации, когда опасность заражения крайне велика, важно разобраться с собственным иммунитетом на уровне самочувствия!

## 14. Интенсивная вентиляция легких в йоге

Появились статьи о методах дренажа легких, которые использовались до появления аппаратов ИВЛ. Заключаются подобные процедуры в незначительном переворачивании тела, чтобы голова была ниже ног, отчего мокроты могут легко отходить даже из нижних долей легких. Разумеется, такие упражнения больному тоже назначает только врач, однако хотелось бы напомнить о доступной профилактике для здоровых людей. Подчеркну, не только не болеющих пневмонией, но и не имеющих иных противопоказаний в виде различных хронических заболеваний органов, не говоря уже об обострениях. В принципе, речь идет об обычной регулярной практике йоги, которая в большинстве случаев начинается именно с интенсивной вентиляции легких для разогрева и разминки.

Практически любой йогический комплекс асан начинается с интенсивных пранаям (дыхательных техник). Бхастрика отлично вентилирует легкие в целом, поскольку акцент делается на быстром чередовании сильных вдохов и выдохов, зачастую с подключением движения рук вверх-вниз, что усиливает приток и отток воздуха. Казалось бы, капалабхати, где акцентируются выдохи при брюшном дыхании, не имеет к очищению легких особого отношения, однако именно она за счет импульсивного движения диафрагмы вверх при каждом выдохе производит встряхивание нижних долей легких, а ведь именно застои в данной области и приводит к наиболее тяжелой пневмонии, порой с летальным исходом. Данные техники являются классическими, вы легко найдете большое количество описаний в книгах и видеозаписей – вводные можно посмотреть у меня:

Возвращаясь к методам дренажа легких в относительно перевернутом положении тела, нетрудно догадаться, что для профилактики застоев слизи в легких прекрасно работают все перевернутые асаны. В практике йоги их огромное количество, обычно они выполняются ближе к завершению комплекса, когда все тело уже проработано. Сюда относятся три большие категории – стойки на плечах, голове и руках. Начинаящим доступна прежде всего первая категория, к которой относится обычная свечка/березка. Тем не менее, из всех стоек на плечах лишь Випарита Карани Мудра не зажимает горло, поэтому с целью очищения легких стоит использовать именно эту позу. А различные вариации положений ног и рук добавляют эффективности, но это уже более продвинутые версии:

Разумеется, практика йоги не спасает от заражения вирусами в случае попадания в опасную зону, однако она повышает сопротивляемость организма, поскольку он уже настроен на те самые режимы работы, которые и требуются для лечения в случае заражения. С высокой вероятностью коронавирус у йога будет протекать бессимптомно даже в случае положительного теста. Если еще добавить обычно очень чистое йогическое питание с большим количеством природных антибиотиков, то вероятность положительного теста тоже снижается. Однако нужно понимать, что «поздно пить боржоми, когда почки отвалились», и речь идет именно о профилактике. Глупо вставать на голову, если вы уже задыхаетесь – здесь остается как можно быстрее вызывать скорую!

## 15. Стресс от выхода в свет после карантитул

Психиатр из Госдумы предупредил сограждан о стрессе от выхода из изоляции. Закономерно, людям придется заново учиться жить в мире, который сильно изменится. Готовиться к выходу из дома нужно заранее, создавая в своей квартире микросоциум с имитацией обязанностей, то есть поддерживать распорядок, не прерывать дистанционное общение, по возможности удаленно работать. Тем не менее, люди с неустойчивой психикой могут тяжело переживать как вынужденное заточение, так и неизбежное возвращение в социум со всеми жесткими требованиями. Главное – присвоить оба перехода и взять за них ответственность. Однако мы можем также обратиться к опыту завершения длительных ритритов в медитативных центрах, где к возврату в мир целенаправленно готовят.

Те, кто проходил 10-дневные безмолвные випассана-ритриты по Гоенке, знают, что после длительного сидения по 14 часов в день с погружением в отслеживание собственных ощущений и мыслей никогда не бывает так, чтобы люди вдруг встали и вышли за ворота медитативного центра. Для плавного включения психики к восприятию внешних явлений всегда выделяется целый день в конце ритрита, когда покидать центр еще нельзя, но уже можно и даже нужно начинать разговаривать с другими практикующими, гулять по дорожкам, помогать на кухне и пр. Это делается специально, чтобы человек адаптировался к взаимодействиям, а не врезался лбом в первый же столб, скоропостижно выйдя из медитации. Конкретные формы завершения карантитул вы можете продумать сами.

Хотелось бы отметить еще один интересный эффект, возникающий после длительного погружения в себя. Дело в том, что инерционность психики имеет также и положительный эффект сохранения медитативного состояния в повседневной деятельности, особенно важно развитие внимательности ко всем своим действиям. Тогда человек выходит из длительного ритрита, сохраняя наработанное спокойствие и концентрацию, отчего он словно окутан медитативным состоянием, более того, распространяет его вокруг себя, изменяя отношение людей и окружающую обстановку в целом. Если вы с пользой провели время в карантитулах, добившись результатов в практике, то вы не только выйдете в изменившийся мир, но и измените его самим фактом своего выхода.

Я люблю приводить один пример на своих лекциях и вебинарах из личной практики в лесном буддийском монастыре Таиланда в 2008 году. Отсидев два месяца по визе, я готовилась выезжать в Лаос, однако чувствовала, что после лесной тишины мне совсем не хочется включаться в суету с билетами и транспортом. Тогда я решила «встряхнуться», посетив тайский бокс в городе Чианг-Маи. Нетрудно догадаться, что там было шумно и весело: я заняла столик прямо перед рингом, вокруг танцевали, разносили вино, а к полуночи начали кричать и буянить. Прошло три часа, и я решила возвращаться в гест-хауз, когда вдруг заметила странный эффект: за все время никто даже не подсел за мой столик, несмотря на толпу и давку, не попытался со мной заговорить, не говоря о более вольных проявлениях. Я сидела в центре буйства одна в полной тишине и покое, как в аквариуме.

Итак, не стоит беспокоиться. Как же мы будем жить после карантитул, нужно просто с пользой провести время изоляции и разработать свою индивидуальную методику возвращения в мир с учетом своих дел.

## 16. Синдром отрицания тревоги

Сознательный отказ людей от использования медицинских масок может быть попыткой убедить себя, что ситуация безопаснее, чем на самом деле. По экспертному заключению психолога, отрицание обыкновенно служит стресс-копингом в ответ на чувство тревоги. Копинговые стратегии – это поведение, призванное совладать с трудностями. Однако, такие люди не только не решают проблему с собственной тревогой, но и усложняют эпидемиологическую обстановку в целом. «Прочитать лекцию в маске – да не вопрос», – так адекватно отреагировал в самом начале пандемии один из вузовских преподавателей на новые вызовы. К прискорбию, мнимая бравада перед самим собой ставит под удар самых близких людей.

Как известно, по поводу ношения масок были самые разнообразные рекомендации от ВОЗ, МЧС и прочих структур. То заявляли, что они вообще бесполезны, то требовали их ношение только для больных, то, наоборот, призывали носить в помещениях, чтобы не заразиться, то возмущались из-за отсутствия в аптеках, а то критиковали надежность самодельных масок. Как бы то ни было, маска при близком контакте и нахождении в помещении с другими людьми – достаточно адекватное средство для взаимного предохранения, хотя на пустой улице излишне. Получается, что человек является более психически здоровым, если он умеет адаптироваться к ситуации, снимая и надевая маску при необходимости, нежели те, кто всегда в маске или всегда без маски.

Другая распространенная защитная реакция – это смех и самоирония, но эти варианты снятия тревоги гораздо более экологичны. Человек может чувствовать смущение и оправдываться, подшучивая над самим собой, однако все нужные меры защиты он принимает, то есть результат в виде безопасности достигается, а тревогу удается редуцировать. Вот почему столь распространенные сейчас мемы про маски, вроде: «Все собаки обалдевают – люди без намордников!» – работают очень хорошо. Для отдельных творческих личностей помогает также креативный подход, при котором они делают оригинальные маски по цвету или стилю, украшая их орнаментами или надписями. Здесь хорошо срабатывает третий способ преодоления барьера перед необходимостью появляться в маске.

Как другой пример адекватного поведения, на авторской фотографии представлен водитель нашего трансфера Тиват-Подгорица перед эвакуацией из Черногории. Страну закрыли в ночь на 16 марта, то есть еще до появления хотя бы одного подтвержденного случая коронавируса, поэтому российскому МИДу пришлось приложить немалые усилия, чтобы добиться вылета нашего рейса 19 марта. Однако меры предосторожности черногорской стороной принимались беспрецедентные – уже три дня было все закрыто, не ходил общественный транспорт, даже такси. До трансфера меня довезли хозяева на машине, а потом мы битый час ждали, пока продезинфицируют автобус и оденут водителя в защитную форму. Он сам над собой подшучивал, делал селфи и отправлял друзьям, но все же в комбинезон с противогазом облачился – так и ехал всю дорогу.

Прилетаю во Внуково – а там почти все россияне без масок, невзирая на пандемию, хотя в Москве выявленные случаи заражения коронавирусом уже были зарегистрированы. Вот такой контраст по реагированию! Я прилетела в респираторе и резиновых перчатках как белая ворона, а надо сказать это довольно сильное давление на психику, но выдержала, ибо сама-то гораздо более опасалась заразиться в аэропорту по прилете. О периоде самоизоляции подробно рассказывала в предыдущих статьях.

Бравада неуместна – учитесь справляться с тревогой другими способами!

## 17. Обеззараживание чистым воздухом

Мистическое совпадение – Колпинский район Санкт-Петербурга показал самое низкое число подтвержденных случаев коронавируса (кроме Кронштадта), тогда как ранее здесь был отмечен один из самых низких уровней загрязнения воздуха по городу. Тем не менее, если учесть, что инфекция поражает легкие, и заражаемость зависит от состояния дыхательной системы, то эта связь не кажется излишне натянутой.

Несмотря на длительные путешествия, официально я проживаю здесь 33 года, начиная с советских времен, когда по сути нас отделял от большого города огромный пустырь, ныне отданный под интенсивную застройку. Однако неизменно рядом протекает Нева, создающая вентиляцию по воздушному коридору от Ладожского озера, на другом берегу – обширная лесозона, да и рядом – лесистые Саперный с Понтонным, которые вошли в топ мест, где можно подышать чистым воздухом в северной столице.

Конечно, карта распределения подтвержденных случаев коронавируса отражает лишь текущий срез ситуации, предположительно на 23 апреля. Более того, в остальном эти две карты по видимости не совпадают. На удивление наибольшее число заразившихся новой инфекцией оказалось в окраинных районах, тогда как центральные попали в «зеленую зону». Однако, всякий петербуржец понимает специфику города – большинство людей работает в центре, куда ездят из так называемых «спальных» районов, а ведь статистика – по месту жительства и/или регистрации! Вот и получается, что высокая доля зараженных в Приморском, Фрунзенском и Невском районах тоже вполне объяснима – самое активное население.

Впрочем, я не ставлю целью доказать корреляцию между двумя картами в целом, меня только заинтересовало феноменальное совпадение по моему району. Возможно, у петербуржцев будут свои наблюдения на сей счет? Например, Приморский район относительно «престижный», оттуда могут гораздо больше ездить по заграницам и, соответственно, возвращаться. Из Фрунзенского района, совершенно «спального» с советских времен, многие ездят на работу в самые загрязненные промышленные районы. В Невском районе находятся две прославившиеся зараженностью больницы – Александровская и Госпиталь Ветеранов, где есть жертвы среди врачей.

Вероятны и другие факторы, однако с учетом лечения кислородом с интенсивной вентиляцией важность чистого воздуха очевидна.

## 18. Психосоматика в «изоленге»

Россияне замурованы в домах уже 40-й день – за такой срок душа могла бы пройти все круги рая и ада и предстать на суд перед Господом, однако большинство занимается самосудом, не имея даже значительного опыта самоанализа. В связи с режимом самоизоляции ленты социальных сетей стали называть «изоленгой», которой можно обмотаться с головы до ног, замещая контакты с внешним миром, но и окончательно отгораживаясь. Корчи души человеческой в дополнительной обмотке вырываются в призывах о помощи, а порой и в явных проявлениях психосоматики. Только ленивый психолог не наблюдает сейчас подобной тенденции.

Хорошо тем, у кого давно имеются наработки во внутренней практике, отчего они могут просто оттачивать свое совершенство, используя время с пользой. Когда же человек не умеет управлять своими эмоциями, они оказываются просто завинченными в условиях снижения деятельности и коммуникаций, отчего начинают разъедать сначала душевный мир, а потом и плотскую оболочку – то есть ведут к внешним симптомам в теле. Напомним, что обычно психосоматическими называют заболевания под воздействием психологических факторов. В режиме самоизоляции люди чаще остаются наедине с переживаниями, и психосоматика торжествует.

«Когда на эмоции не обращают внимания, у тела просто нет другого способа, и оно начинает говорить с нами через болезни. Например, многие могут страдать тем, что першит горло. По сути, это может быть не связано с инфекцией, это может быть проявлением эмоций. Обиды, от которых мы убежали, проявляются в виде болезней горла», – считает психоаналитик.

Аналогичных сигналов можно найти немало: расстройство желудка от «несварения» ситуации, боли в спине от «непосильной» ответственности и пр. Причем лечение болезни никто не отменял, следует обращаться к врачу, но в случае психологических причин даже после успешного лечения симптомы могут проявиться снова. Это, наверное, главный критерий наличия психосоматики, требующей не только физического, но и психологического подхода. Кроме западной психологии здесь давно успешно применяются восточные психотехники, особенно в ритритах, то есть именно в состоянии самоисследования без контактов с людьми.

Другой психолог выделяет следующие источники стресса у россиян: конфликты в отношениях, длительное нахождение в замкнутом помещении (клаустрофобия), неясность информации, потеря денег. А во многих случаях люди начали просто скучать и впадать в депрессию, что привело к росту спроса на антидепрессанты, которые опять-таки работают на снятие симптомов, но не устраняют причину, если человек буквально сам себе не интересен и не знает, чем себя занять в свободное время. Часто это связано с потерей работы, особенно при невозможности платить по кредитам, отчего любимые занятия и хобби не восполняют недостаток занятости, ведь основную проблему они никак не решают.

Всем, кто испытывает острую необходимость разобраться с собой, рекомендую прослушать мой онлайн-курс по самоанализу личной структуры, ныне выложенный в открытый доступ:

Для более углубленного самоисследования и самотрансформации подойдет мой мастер-класс по селф-коучингу, проведенный год назад из Черногории, а ныне тоже имеющийся в свободном доступе —

Желаю всем успешной самореализации, не выходя из дома!

## 19. Недостижимый идеал спартанцев

Президент заверил, что нас не будут сбрасывать со скалы, какими бы немощными мы не были, ведь именно из-за отсутствия сострадания рухнуло государство Спарты. Конечно, так называемое «милосердие по-спартански» доселе вызывает мороз по коже, и, наверное, в наше время наиболее близким аналогом будет эвтаназия, где мучения больных и увечных прекращаются раз и навсегда. Тем не менее, гораздо чаще вспоминается сам «спартанский образ жизни», а здесь было и есть чему поучиться. Многие добродетели спартанцев действительно с трудом прививаются современному государству, которое живет своей жизнью.

1. Лаконичность высказываний. Воинов учили говорить коротко и по делу с самого детства. Согласно историческим свидетельствам, можно было быстрее дождаться речей от мраморной статуи, чем от юного спартанца. Манера высказываться коротко и ясно стала называться лаконичностью, поскольку Спарта находилась в области Лакония. До сих пор считается, что краткость – сестра таланта, однако пустословие превалирует в нашем обществе, особенно после перехода в виртуальную плоскость, где говорить приходится слишком много, лишь бы ничего не делать. Это прекрасное качество спартанцев утрачено большинством из нас.

2. Верность традициям. Интересно, что спартанцам вообще запрещали путешествовать, практически как в СССР. Так сказать «за границу» они могли попасть только во время военного похода, то есть путем расширения собственных границ, а значит, опять-таки оставаясь в своей стране. И наоборот, в город не пускали иностранцев, которые могли принести новшества, представляющие угрозу для традиций, не говоря уже про заразу. Здесь остается только вспомнить недавнее голосование в Госдуме, где дружно отклонили запрет на второе гражданство для депутатов, так что верность традициям по-спартански нам тоже не грозит.

3. Презрение к богатству и славе. Спартанцы решительно отказались от роскоши и богатства, которые их законодатель почему-то считал, ни больше ни меньше, главной причиной падения любого государства. Даже вместо золотых монет использовали бруски из железа. Во избежание прославления и после гибели запрещалось делать надписи на надгробных плитах. Личные имена писались только царям и совершившим геройский поступок воинам, да и то на простом камне. Стоит ли комментировать, насколько далеко мы ушли от подобной простоты и самоотверженности? Критерием успеха у нас служат богатство и слава, что и говорить.

4. Сухой закон и трезвость. Гражданам в принципе запрещалось употреблять алкоголь на протяжении всей жизни. Спартанцы нарочно спаивали рабов, чтобы показать своим детям всю пагубность пристрастия к выпивке. Юноши наглядно видели, как низко падает пьяница, отчего в дальнейшем с брезгливостью относились к вину. Хотя снижение алкоголизма в России наблюдается в последние годы, трудно даже представить всеобщую трезвость нашего населения. Примечательно, что потребление алкоголя сократилось в режиме самоизоляции, по некоторым данным, вроде от такого стресса многие «протрезвели». Однако до спартанцев нам далеко, пока даже не можем мечтать.

5. Высокие идеалы совершенства. Впервые идеи самопожертвования во имя всеобщего блага, высокой ценности долга и прав граждан появились именно в Спарте. Целью каждого спартанца было стать идеальным человеком, насколько это возможно для простого смертного. Почти все утопии, или золотые мечты человечества, восходят еще к спартанским временам. Сейчас в России восстанавливается приоритет личных качеств над собственностью и властью, однако личностным ростом или развитием личного бренда, к сожалению, занимаются опять-таки преимущественно с целями обогащения и прославления, и здесь мы возвращаемся к пункту 3, понимая, что до высоких идеалов современному коучингу ох-как-далеко.

Наконец, что касается падения государственности Спарты, то по мнению многих историков, это произошло вовсе не от излишней суровости народа, а скорее оттого, что верхушка

стала нарушать законы страны, пристрастившись к обогащению и прочим человеческим слабостям. Так стоит ли гордиться, что мы с вами не спартанцы по духу, не уверена. Многому у древних спартанцев и поныне можно поучиться.

## 20. Праздник труда в преодолении трудностей

День Весны и Труда обычно считается всеобщим праздником, если рассматривать труд в широком значении как преодоление трудностей. При более внимательном различении труда и работы оказывается, что первое мая могут праздновать далеко не все, а лишь по совести. Слово труд связано с осознанным преодолением трудностей в творческом процессе с получением нового качества жизни. Слово работа отсылает к рабству, то есть выполнению возложенных обязанностей, не приводящих к принципиальным изменениям в личности и мире. Указанной разнице давно не придается значения, оба слова употребляются как синонимы.

В строгом значении слова трудящиеся в современном обществе находятся в меньшинстве, а значит и праздник 1 мая оказывается не всеобщим. Поскольку нет такой комиссии, которая определяла бы принадлежность граждан к «трудящимся» или «работающим», было бы полезно провести самоанализ по названным критериям, чтобы честно определить для самого себя, чем же все-таки я занимаюсь: тружусь или работаю? Каждому для себя, без публичной исповеди, без аргументов и фактов, благо выходить на демонстрацию не приходится, тем более не приходится прятаться от профсоюзов, загоняющих на демонстрацию.

На удивление, лишь в период самоизоляции каждый работающий человек начал трудиться, то есть творчески преобразовывать рабочий процесс, а не просто механически воспроизводить предписанные действия. Сейчас трудно (от слова «труд») найти человека, которому не приходилось бы отстаивать свое право на труд, изоциряться в нововведениях, как все-таки продолжать трудиться, преодолевать трудности, чтобы осуществлять деятельность. Режим самоизоляции создал такие условия, при которых невозможно просто работать, как прежде, для этого нужно очень сильно потрудиться, а главное – вспомнить о своем праве на труд, о котором за суетой сует многие уже стали забывать, как будто оно всегда имеется.

Есть и еще более возвышенная категория – дело жизни. Отличие дела от работы, да и от труда, прекрасно описано критиком Тыняновым в сюжете о становлении декабристов. Между Пуциным и Кюхельбекером происходит такой разговор:

«– Милый, тебе необходимо нужно дело.

– Я работаю, – сказал Вильгельм...

– Не в этом суть: тебе не работа, а дело нужно».

Если труд повышает качество жизни, то за дело жизни не жалко и умереть, а все-таки столь самоотверженных трудящихся найдется совсем мало.

Поздравляю всех ТРУДЯЩИХСЯ с праздником!

## 21. Серотонин для домоседов

Учёные выяснили, как работает организм, когда человек долго не выходит из дома. Две самые большие проблемы связаны с отсутствием солнечных лучей, которые не заменимы никаким искусственным освещением: нехватка витамина Д и серотонина, который в простонародье называется «гормоном счастья», причем первый необходим для синтеза второго. Дефицит гормона ведет к плохому настроению вплоть до проявлений агрессии, а также могут возникать головные боли, сдвиг биоритмов, бессонница, депрессия, тревожность, снижение иммунитета. Конфеты не помогают, а лишь сигнализируют о необходимой компенсации, поэтому поедание сладостей снимает симптомы, но не позволяет решить проблемы.

Относительно серотонина давно ведется дискуссия, насколько наличие данного «гормона» в продуктах вообще способно восполнить недостаток вырабатываемого в самом организме, вроде это разные вещества по биохимии. Более того, широко распространенный миф о наличии серотонина в бананах оказался едва ли не фейком, если бы фрукты не были полезны в целом по множеству других критериев. Спрашивается, если не конфеты и бананы, то что же? Нужно смотреть на наличие в составе продуктов вещества, из которого синтезируется серотонин в организме, а это триптофан. И вот таблицы по наличию исходного материала имеются в наличии на медицинских и зожовских сайтах.

Итак, если вдруг потянуло на сласти, смотрим список – и включаем в рацион вовсе не конфеты, а совсем другие продукты: красная и черная икра (900 мг на 100 г), твердые сыры (800 мг), арахис (700 мг), миндаль и семя тыквы (600 мг), плавленые сыры (500 мг), грецкие и кедровые орехи (400 мг), семена кунжута и подсолнечника (300 мг), а дальше идут мясные и рыбные продукты, не подходящие для вегетарианцев, упоминаю только икру, поскольку для многих это «пограничная зона», как яйца и молоко. Для удобства я округляю значения, поскольку до миллиграмма никто высчитывать не будет, но при желании более точные цифры можно сверить в любом сетевом источнике, которому вы доверяете.

Эффективность поступления нужных веществ в организм определяется по улучшению состояния, а как было сказано выше, это не только настроение. Физиологические функции серотонина многообразны: проводит импульсы от нейронов к мышцам, защищает от стрессов, нормализует работу эндокринной системы, регулирует тонус сосудов, способствует двигательной активности, помогает выработке целого ряда гормонов, снижает порог болевой чувствительности, ослабляет влияние токсинов, обеспечивает нормальную свертываемость крови, увеличивает перистальтику и секрецию желудочно-кишечного тракта, налаживает менструальный цикл у женщин и многое другое.

Повторюсь, для выработки серотонина необходим витамин Д, которого тоже не хватает без солнечного света, однако с данной проблемой многие знакомы, поэтому в целом население умеет восполнять его недостаток.

При скептическом отношении к важности серотонина, ничего страшного не произойдет, если вы включите в рацион икру, сыры, орехи и семечки. Противопоказания к их употреблению редки, но лучше уточнить у врача.

## 22. Новая нереальность

Путин потребовал учесть «новую реальность» при подготовке мер по восстановлению экономики. Обозреватель поясняет: «То, что власть готова обсуждать поэтапное смягчение ограничений – это не трусость и не „капитуляция под натиском толпы“. Это трезвое признание реалий. Разумеется, очень плохо то, что пока эта реальность включает в себя продолжение эпидемии коронавируса. Но другой реальности у нас нет. Придется учиться жить – а не только сидеть взаперти – в этой». Ранее Попова предупредила о «новой нормальности» после пандемии, видимо, все-таки отличая социальную норму от реальности как таковой. Вопрос, действительно ли мы увидим вскорости какую-то новую реальность.

Конечно, на самом деле речь идет вовсе не о новой реальности в ее субстанциальном смысле, как неизменного основания всех событий, которую в буддийской философии обозначают как полную пустоту. Тот, кто научился в медитации видеть реальность как она есть, понимает, что нас ждет просто смена декораций, не более того. Не только чистое бытие, но и базовые человеческие ценности никуда не денутся, разве что поменяется способ их интерпретации. И дело не только в новых требованиях к соблюдению гигиены, которые изменят условия работы бизнеса и взаимодействия граждан в обществе, но и в смене ментальных декораций, очевидность которой уже начали анализировать.

Совершенно очевидно, что коронавирус навсегда изменил привычки россиян, принудительно сдвинув их в онлайн-пространство, однако за прошедшее время многие там адаптировались и выходить не собираются. Спрашивается, как от этого выигрывают интернет-компании? Согласно исследованиям Ленты, начинается естественный отбор, который прежде всего требует экспертности и доверия. Даже после возвращения в офлайн сохранится тренд на оптимизацию и качество контента. И лишь немногие компании смогут гордо заявить: «Когда пандемия закончится, мы будем в два раза сильнее». На удивление, интернет-реклама переживает не лучшие времена, ведь доселе виртуально продвигали живую жизнь.

Итак, по выходе из карантина, в строгом смысле слова, нам придется учитывать вовсе не «новую реальность», а совсем наоборот – «новую нереальность». Реальность как таковая была и остается незамутненной никакими человеческими процессами, и лишь с опорой на подлинную реальность можно сохранить душевный покой, внутренний мир, надежное равновесие в жизни. Нам предстоит иметь дело с новыми завихрениями сознания (в йоге их называют читта-вритти), упражняться в отрешенном управлении проекций мышления на материальный мир. Реальность-то никуда не денется, но многим покажется, что земля уходит из-под ног. Вот почему умение видеть реальность, как она есть, сейчас важнее всего.

## 23. Отважные россияне

Эксперты рассказали, как изменится сознание россиян после пандемии, создав совершенную утопию «Страх останется надолго». Согласно недалеким прогнозам социологов и психологов, напуганный маленьким вирусом великий русский народ затаится по углам и будет бояться высовываться куда бы то ни было, а именно: у многих пропадет интерес к переезду за границу и путешествиям; провинциальная молодежь отложит поступление в городские вузы, поскольку сильнее привяжется к семьям; пенсионеры разъедутся из крупных городов, ощущая угрозу здоровью. Вот только мне кажется, все будет с точностью до наоборот всем назло.

Период «лежания на печи» затянулся – у русского человека чешутся руки взяться за дело, чтобы свернуть хоть какую-нибудь гору. Испокон веков храбрость, отвага и мужество условно являются национально-архетипическими чертами всех славянских народов. Важнейшими проявлениями русского характера, как отмечают отечественные и зарубежные историки, выступали чувство революционного подъема, героическая доминанта, готовность к подвигу, способность к мобилизации. Было бы странно, если бы теперь все было иначе, нежели очередной всплеск бурной активности граждан, выпущенных на волю из самоизоляции, готовых бороться не только за выживание, но и будущее.

Давайте пристальнее рассмотрим аргументы, которые приводят психологи. Якобы россияне перестанут искать лучшей жизни за рубежом, поскольку будет меньше денег. Напомню, что самые большие волны эмиграции были именно тогда, когда россияне теряли практически все. Именно «невыносимая легкость бытия» делает перемещения гораздо более приемлемыми, особенно с учетом русского авантюризма, ведь многие ездят вовсе не в «поисках лучшей жизни», а влекомые страстью к познанию неведомого, начиная с вызова для саморазвития. Более того, в провинции будет гораздо туже с деньгами, нежели при рассмотрении вакансий по всему миру, поэтому разъедутся, как только позволят.

Далее, якобы люди поймут, что медицина не так уж хорошо развита в других странах, поэтому безопаснее сидеть в России. А когда вообще русского человека настолько сильно волновала медицина? Вообще-то к национальным чертам характера относится способность «жить и умирать без страха», тем более что на фоне текущей пандемии как раз российская медицина никого особенно не вдохновляет, поэтому какая разница, если она в Европе и на Западе в целом не лучше, чем в Африке... Думаю, эффект будет прямо противоположный – раз везде одинаковые шансы умереть, какой смысл сидеть дома, уж лучше мир посмотреть и себя показать.

Наконец, якобы многим еще долго будет некомфортно присутствовать в многолюдных местах, таких как аэропорт или вокзал. Здесь достаточно вспомнить результаты последнего опроса, что сделают россияне после снятия карантина в первую очередь. Да большинство мечтает пройти по городу и обнять друзей, а горе-психологи думают, что широкой русской душе будет прямо-таки страшно развернуться после вынужденного сдерживания. Отнюдь, вот как после долгого плавания команда корабля сходит в портовый город и начинает кутеж, так будет и после отмены самоизоляции, дай бог чтобы не смели ее намеченную поэтапность, ринувшись единым фронтом на улицы и площади, аэропорты и вокзалы.

Сложившуюся ситуацию последнее время нередко сравнивают с войной. Давайте вспомним классику – рассказ «Русский характер» А. Н. Толстого: «На войне, вертясь постоянно около смерти, люди делаются лучше, всякая чепуха с них слезает, как нездоровая кожа после солнечного ожога, и остается в человеке – ядро». Необыкновенно много слоев чепухи слетело с современных россиян за последний месяц, когда пришлось задуматься о главном в жизни, поскольку на ерунду уже не хватает ни денег, ни возможностей. Запертые в своих домах россияне, безусловно, отчаянно решают оба главных вопроса: «Кто виноват?» и «Что делать?» Совсем скоро они ринутся воплощать свои тяжкие думы в жизнь.

## 24. Вредные привычки лишних людей

По всем прогнозам многие не вернуться на работу после снятия режима самоизоляции за невостребованностью «лишних» людей, да и самой «лишней» работы в новых реалиях. На проясняющемся фоне интересны данные опросов, как люди готовятся к выходу в новый мир, сидя по домам. Самые вредные привычки россиян, находящихся на самоизоляции, – переедание, употребление спиртного и малоподвижный образ жизни. Выхожу вчера в магазин, как заведено раз в неделю, а на лавочках сидят какие-то странные личности, явно погрязшие во всех трех грехах, отчего уже не способных даже от парадной отползти, да и некуда ведь пока. Спрашивается, куда они направятся, когда придется встать и пойти.

Казалось бы, за почти два месяца можно было окончить курсы повышения квалификации, кому явно не светит вернуться на прежнюю работу. Однако согласно другому опросу, россияне рассказали о своих увлечениях во время самоизоляции, и оказалось, что изучать новые профессии принялись всего 18%. Спортом начали заниматься 14%, причем возможно, эти цифры совпадают, поскольку выбирать можно было несколько вариантов ответов. Зато 31% опрошенных в качестве нового хобби отметили просмотр фильмов и сериалов, больше читать стали 20%, тогда как 12% и вовсе увлеклись играми. Итого, 70% населения вполне готовы пополнить армию «лишних» людей, не слишком беспокоясь о будущем.

При этом интернет завален статьями и уж тем более комментариями россиян, которые возмущаются тем, что им не на что жить, нечем кормить детей, некуда возвращаться после завершения карантинных мероприятий и вообще непонятно, что делать. Статистика – штука упрямая, и она ясно показывает, что большинство этих людей не прикладывает никаких усилий, чтобы справиться с наступившими трудностями, а просто ноют. Вообще, любые изменения в жизни – это вызов для саморазвития, который каждый человек должен выдержаться с честью. Сложившаяся ситуация должна вызывать у человека с нормальной психикой устремление к самосовершенствованию, открытию новых горизонтов и перспектив.

Кстати, о людях с нормальной психикой – их тоже осталось не так уж много среди «лишних» людей, судя уже по другим данным – свидетельствам горячих линий психологов и социальных служб. В прессе неоднократно отмечали возросшее домашнее насилие, депрессивные состояния, возросший уровень стресса и прочие отклонения от нормы. Конечно, заточение в четырех стенах давит на психику, но ведь не в тюрьме, а в комфортных домашних условиях – всякий человек должен справляться. Более того, существует ответственность за собственное состояние перед окружающими, особенно незащищенными слоями населения, вроде детей. Напротив того, чтобы забыться, они потакают своим вредным привычкам.

В общем, если вы обнаруживаете себя среди перечисленных категорий, то надвигающее десятилетие, обозначенное знаменитым экономистом Рубини как «очень великая депрессия», вам будет трудно преодолеть.

## 25. Хикикомори с местной спецификой

Некогда специфическое японское явление добровольных затворников-социопаатов может прижиться в России после завершения режима самоизоляции. Социологи уже обеспокоены тем, что вкусив прелести домашнего уюта, многие не захотят покидать свои дома, когда это снова станет возможным. Раньше подобные тенденции все-таки пресекались нормальной жизнью, а теперь потенциальным хикикомори дали реально прочувствовать, насколько им хорошо внутри без выхода наружу. Конечно, свою лепту внесет и бурное развитие онлайн-сервисов, обеспечивающих домоседство без лишних хлопот затворника.

Речь сейчас идет именно о психических отклонениях, а не подвигах затворничества, когда время самоизоляции используется для саморазвития и духовной жизни. Хикикомори выбирают тактику избегания мирских проблем, не противопоставляя внешним достижениям какой-либо личностный рост. Они просто прячутся в норе, питаются и развлекаются, отчего скорее деградируют, чем прогрессируют. Именно здесь и кроется подвох, отчего торжество хикикомори грозит довольно быстро обернуться их разочарованием. Да, обстоятельства способствуют развитию склонности к отшельничеству, однако данный образ жизни становится массовым, поэтому перестает служить вызовом обществу.

Интересно, что социолог признает низкий процент подобных социопаатов, однако среди тех, кто может заразиться тактикой избегания решения проблем называет прежде всего молодежь. Не удивительно, если вспомнить, что в Японии феномен хикикомори формировался именно молодыми людьми, которые, казалось бы должны пылать страстью к деятельности и достижениям. Тем не менее, именно молодежь чаще оказывается неприспособленной к окружающей среде в силу малого опыта жизни, а отказываясь от выхода из дома, она снова лишает себя какого-либо опыта, в итоге круг замыкается. Чем дольше сидишь, тем меньше смысла выходить и наверстывать упущенное, да и не хочется.

На Руси кикиморы давно известны – сидят они безвылазно в болоте, их отличает вредный характер и стремление напакостить прохожим.

Пикантную изюминку в русском менталитете добавляет склонность к «стукачеству», как ее называют журналисты. По наблюдению редакции на основании поступающих сообщений от читателей, жители крупных городов разделились на тех, кто нарушает режим самоизоляции, и тех, кто за ними наблюдает из окон и по возможности «сдает» полиции, бдительно информируя также всевозможные инстанции. Конечно, такое поведение дополнительно стимулирует осознание правильности домоседства, даже некоторой доблести, а значит, закрепляет затворническую модель поведения, которая дальше будет самовоспроизводиться автоматически. Ни для кого не секрет со времен Спинозы, что психика – это автомат, управлять которым могут не все, а лишь специально обученные люди.

Хотя хикикомори разобщены, здесь можно говорить о создании оригинальной секты без единого центра по факту сонастроения.

Желаю всем успешного выхода из самоизоляции!

## 26. Медитация против инфекции

Я практикую медитацию в целом около 30-ти лет, преподаю 12 лет, что не исключает ношения маски с перчатками, использования антисептиков, да и следования режиму самоизоляции. Сейчас активно обсуждаются случаи заражения и гибели священников РПЦ, которые вовсе не указывают на ранее скрытую от мира бездуховность, как иногда пытаются истолковать. Инфекции поражали многих людей с весьма высоким уровнем сознания, так известный философ-экзистенциалист Серен Кьеркегор скончался от туберкулеза во время эпидемии гриппа, великий философ Гегель умер от холеры по официальным данным, да и среди ученых Дмитрий Менделеев умер от воспаления легких, а Софья Ковалевская от осложнений после перенесенного гриппа. Известный индийский мистик Шри Ауробиндо страдал от туберкулеза и нефрита. Этот перечень можно продолжить.

Итак, мы с полной очевидностью не находим какой-то прямой линейной зависимости между духовностью с осознанностью и защищенностью от инфекционных заболеваний, вплоть до вероятной гибели от инфекции. Скорее мы можем говорить о духовном и сознательном отношении к эпидемиологической ситуации, предполагающей соблюдение общих правил защиты от инфицирования. Даже в таком случае заражение все равно остается вероятным, и высказывание покойной, якобы «вирус поражает только тех, кто не пробужден», не выдерживает критики, что не исключает соблезнования близким и признания ее заслуг при жизни. Давайте рассмотрим сам механизм взаимодействия материи и духа, который позволяет понять, почему духовность не спасает от вирусов.

Мне уже попадались спекуляции на законе кармы, якобы вирус служит орудием возмездия за прошлые деяния. Причинно-следственные связи крайне запутаны, и надо понимать, что любое событие в жизни человека обусловлено тысячами цепочек таких связей, которые в каждый момент создают уникальную комбинацию обстоятельств для данного человека, однако могут быть изменены другими его поступками в настоящем, равно как и служить испытаниями на пути духовного роста. Вот почему огульное осуждение, раз человеку стало плохо, значит, он сам плохой, вообще не работает. В частности, неприменимы подобные трактовки и при попытках выделить из тысяч причинно-следственных связей одну «грешен -> вирус», забывая о прочих факторах, совокупности воздействий, главном итоге. Скорее, гораздо очевиднее кармическая связь «без маски -> заразился», где к заражению явно приводит собственная непредусмотрительность.

Что же касается возможности воздействовать на материю при помощи медитации, то она действительно существует, хотя сильно опосредована самим механизмом взаимосвязи, который имеет разные объяснения. Например, теория материи как низкочастотных, а духа – как высоких вибраций, вполне приемлема даже для современной физики. Вот только превращение мысли в дело, а тем более в вещь (читай: изменение частоты вибраций) требует такого огромного количества затраченной энергии с таким длительным сроком воздействия, что в случае эпидемии вирус быстрее сделает свое дело на чисто физическом уровне, чем мы успеем трансформировать свое намерение в физиологические изменения тела. А абсолютно неуязвимым будет лишь так называемое «бессмертное тело», идея и достижение которого во всех традициях – доселе великая тайна, хотя отдельные исторические примеры имеются в мировых религиях.

Это не означает, что медитация бесполезна, просто на практике она ограничена психологическим воздействием на состояние человека, корректируя психосоматические проявления, вместе с чем укрепляя иммунитет, от которого по преимуществу зависит сопротивление инфекции и выздоровление в случае заражения. Польза безусловно имеется, тем не менее, способность обеззараживать пространство силой мысли, как и воскрешение умерших, оста-

ется неким идеалом, не будучи актуализированной способностью любого духовно практикующего, даже с изрядным стажем. Предлагаю смотреть на вещи трезво – и использовать каждый инструмент по назначению, прежде всего на должном уровне: протирать руки антисептиком, а состояние сознания – медитацией.

Нелишне будет напомнить о технике безопасности при занятиях медитацией, поэтому даю ссылку на свой вебинар в открытом доступе:

А то, что последние пару десятилетий я практически не болею простудными заболеваниями, я отношу к телесным практикам.

Желаю всем адекватности в балансе физического и духовного!

## 27.1. Священник о пользе коронавируса

Протоиерей Димитрий Смирнов называл коронавирус «чрезвычайно полезным явлением», и вот теперь сам попал в больницу с подозрением на заражение, как сообщают масс-медиа. По мнению главы патриаршей комиссии по делам семьи во всякой эпидемии есть польза, поскольку она позволяет людям проявить свои лучшие качества. Безусловно, священник совершенно прав, и давайте поразмышляем, какие добродетели помогает развивать в себе текущая ситуация прямо по православному перечню. Существует два списка добродетелей: первый просто перечисляет их, а второй противопоставляет соответствующим грехам, вырастая из них.

Итак, проверяем себя на соответствие 12-ти добродетелям:

**Смирение.** Главная христианская добродетель ныне помогает принять всю несправедливость мироздания, сотворившего проклятый вирус.

**Благоразумие.** Очевидно, неблагоразумие крайне опасно, может привести к заражению и даже гибели, приходится все взвешивать.

**Мужество.** Требуется для перенесения выпадающих на нашу долю трудностей с достоинством, не теряя способности действовать.

**Справедливость.** Многим очень хочется осуждать всех на свете от правительства до соседей, но нужно выносить правильные суждения.

**Умеренность.** Самоограничение, начиная со свободы передвижения, приводит к урезанию потребностей и сокращению удовольствий.

**Вера.** Когда привычный мир рушится, невозможно сохранять душевный покой без веры в нечто более основательное, чем привычный социум.

**Надежда.** Многие усилия прикладываются исключительно с надеждой на лучшее, что когда-нибудь совсем скоро станет гораздо лучше.

**Любовь.** Сохранить теплые чувства к ближним непросто, однако иначе мы не стали бы беречь друг друга путем самоустранения друг от друга.

**Целомудрие.** Возникает благодаря контролю над блудной страстью, крайне необходимо при вынужденной разлуке в самоизоляции.

**Усердие.** Необходимо прикладывать усилия, чтобы сохранить прошлые достижения и обрести новые навыки, полезные после карантина.

**Терпение.** Наверное, главное качество добровольного затворника, чтобы не сорваться, а продолжать методично выполнять предписания.

**Доброта.** Трудно не озлобиться на весь мир, но ведь можно стараться сострадать ближним, а по возможности и помогать (как волонтеры).

Хватило ли двух месяцев режима самоизоляции, чтобы проявить все самые лучшие человеческие качества, или нужно чуть больше времени?

Для более углубленного изучения вопроса предлагаю посмотреть мой вебинар «Болезнь и здоровье в контексте духовной практики» —

## 27.2. Отставка главного морализатора

Протоиерей Смирнов наконец-то освобождён от должности главы патриаршей комиссии с формулировкой «по состоянию здоровья». На протяжении своей долгой карьеры он успел прославиться таким количеством скандальных высказываний, что любители изящной словесности даже составляли целые подборки перлов. Например, в марте он заявил, что девочкам лучше готовиться к материнству, а не ходить в школу, а ранее во время встречи с представителями православного сообщества назвал гражданских жен, живущих с мужчинами без регистрации брака, бесплатными проститутками. Россияне реагировали на подобные заявления весьма бурно в той манере, к какой подростки сопротивляются любому ханжеству, то есть прежде всего дружным смехом, а отчасти и по-взрослому – гневным возмущением, требуя проверить отдельные высказывания на признаки экстремизма. Это вряд ли, а вот признаки занудного морализаторства были довольно очевидны.

По определению, морализаторство – это понятие, обозначающее такие моральные высказывания или рассуждения, в которых оценка и осуждение оказываются привязанными (будь то по заблуждению или лицемерию) к абстрактным критериям и доминируют над пониманием реального положения дел. Давайте оставим на совести отца Дмитрия, были ли его высказывания следствием искреннего заблуждения или намеренными провокациями, однако сами факты полной оторванности от реальной жизни и попытки воспроизводить постулаты эпохи домостроя, думаю, совершенно очевидны. Вопросы школьного образования и гражданских свобод вообще не входят в ведение церковных чиновников, поэтому вмешательство в законы государства явно нарушает принцип отдельности церкви от государства, который ведь предполагает отнюдь не только невмешательство государства в дела церкви, что любят подчеркивать.

Осмысление проблемы морализаторства на заре советской эпохи, что можно считать реальным достижением того периода, несмотря на значительные перегибы, базировалось на гегелевско-марксистской традиции, согласно которой морализаторство проявляет себя как идеологическая защита бессильной социально-исторической практики. Конечно, в наше время подобные высказывания тоже отдают изрядным морализаторством, коль скоро советское социальное устройство тоже нуждается в идеологической защите. Это не означает, что нужно делать кальку с предыдущей исторической эпохи, вернуть всех девочек из школ по домам за рукоделие, а всех девушек отправлять под венец в состоянии девственности и тому подобное. Современный мир требует адекватного обустройства общества, где личная ответственность человека за свои действия гораздо выше, поэтому они сами могут сделать нужный выбор.

## **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.