

18+

МАИТРИ ВЭЙ

МИРНАЯ ЕДА

ПИЩА, СПАСАЮЩАЯ ЖИЗНИ



Маитри Вэй

**Мирная еда. Пища,
спасающая жизни**

«Издательские решения»

Вэй М.

Мирная еда. Пища, спасающая жизни / М. Вэй — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. «Мирная еда» — это искренняя история женщины, которой пришлось заново учиться жить после тяжелого инсульта и паралича в 28 лет. О поиске исцеления и ответов, которые заставили начать путь, изменивший не только её саму, но и судьбы многих других. Личный опыт автора переплетается с научными фактами о питании, и неожиданными открытиями, заставляя по-новому взглянуть на здоровье, мировые процессы и самих себя.

© Вэй М.

© Издательские решения

Содержание

1. Вступление	6
2. Родиться чтобы спасать	7
3. Осетры	8
4. Рыбки	10
5. Моё здоровье до	11
6. Собаки	12
7. Любовь	14
8. Собаки заболели	15
9. Событие X	16
10. Мальформация	17
11. Восстановление	18
12. Лошадь	19
13. Лама	21
14. Непал	23
15. Израиль	25
16. После полугода	27
17. Фотография	29
18. Снова Непал	30
19. Подарки гималайских эльфов	31
20. Трансформация	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Мирная еда Пища, спасающая жизни

Маитри Вэй

Личное признание на грани между болью, чудом и переосмыслением.

Всеми множеству живых существ посвящаю.

© Маитри Вэй, 2026

ISBN 978-5-0071-0966-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Все говорят, что хотят мира — даже те, кто начинает войну. Горе и разрушения ничему не учат людей. Войны вспыхивают вновь и вновь. Задумайтесь: что не так с человечеством? Что если дело не в политике, религии или деньгах, а гораздо фундаментальнее, глубже — и одновременно прямо под носом? И более того — каждый из нас может ежедневно выбирать мир?

Мне понадобилась катастрофа, чтобы понять это.

Эта книга — для того, чтобы вы смогли её избежать.

Короче — чтобы спасти мир. В том числе в каждом отдельном человеке.

1. Вступление

Каждый из нас сталкивался с тяжёлой ситуацией в жизни. Многим даже посчастливилось побывать на грани выхода за её пределы.

Но мало кто обнаруживал себя парализованным в отделении реанимации, будучи симпатичной молодой 28-летней мамой двухгодовалой дочки и трёх собак, в абсолютном замешательстве — «а куда мне, собственно?» — в полном сознании, на той самой грани между двумя мирами.

По какой-то причине меня вышвырнуло из моей привычной, пусть и не самой лёгкой, реальности на эту грань. И теперь, конечно же, я понимаю, по какой.

Возможно, эта книга и является одной из тех причин, по которой я там оказалась.

Не в том смысле, конечно, что я так усердно над ней корпела, что чуть не отправилась на тот свет, а в том, что я должна была пережить весь этот фантастический опыт, чтобы потом поделиться им с вами.

На самом деле, если бы эта история произошла не со мной, то мне было бы крайне сложно поверить в её правдивость.

Или я бы списала многое на художественные приукрашивания, усугубления и полёт фантазии автора, но для меня крайне важно быть с вами максимально откровенной и донести тот самый бесценнейший опыт, что был послан мне судьбой, в первоначальном виде, и осознания, полученные вследствие него.

Жизнь гораздо более изобретательна, причудлива и мудра, чем любой вымысел.

И ещё, пожалуйста, будьте снисходительными и чуткими к моему рассказу. В нём я выво-
рачиваю наизнанку сокровенные моменты и уязвимые части моей души. Я всегда верила в преобладание света в человеке, и пусть эта книга усилит его в вас.

2. Родиться чтобы спасти

Я родилась, чтобы помочь выздороветь моей маме. У неё обнаружили миому — опухоль в матке, и врачи порекомендовали ей родить ребёнка. И на свет появилась я. Хотя не должна была, учитывая сходящие на нет отношения моих родителей и наличие уже моего старшего брата. Вскоре они развелись.

Спустя много лет я осознала, что пришла в этот мир спасти и исцелять других. И сам факт моего рождения и получаемый впоследствии опыт напрямую указывали на это. Таких знаков судьбы было множество, как сейчас я с увлечением и восхищением обнаруживаю, вглядываясь в изумительные её узоры и переплетения.

Тут психологи могут диагностировать у меня синдром спасателя — да и на здоровье, как говорится.

Моё первое лето я встретила на даче, на большом зелёном речном острове с длинным озером посередине, маленькими деревушками, несколькими турбазами и чудесной природой.

Мама частенько выставляла меня «проветриваться» на соседнюю турбазу. То есть я, будучи младенцем, просто-напросто оставалась там одна спать в коляске под сенью раскидистых дубов.

Я бы, конечно, со своей дочерью на такое не решилась, но в смелости своей мамы я никогда не сомневалась.

По рассказам бабушки и мамы, в эти часы моего одиночества меня повредила посещать собачка, вероятно, из соседней деревни. И эта самая собачка оставалась на страже моей августейшей особы на протяжении всего времени моего «проветривания». Собачка не подпускала к коляске чужих, а у родителей не брала еду, когда они пытались её покормить. Ангелы порой приобретают странные формы.

Это, как вы, вероятно, понимаете, был ещё один знак, и впоследствии собаки, и вообще животные, будут играть ключевые роли в моей жизни. Настолько ключевые, что перевернут её с ног на голову (очень неплохая поза в йоге, кстати).

А потом, в возрасте десяти месяцев, я попала в больницу с диагнозом «сальмонеллёз». Я потеряла половину массы своего маленького тельца, и врачи еле успели спасти меня. Из-за ослабленности и последствий болезни я научилась ходить только после полутора лет, хотя довольно активно передвигалась ползком, что, вероятно, усилило мою связь с четвероногими.

Знаете ли вы, что является основным источником инфицирования сальмонеллой? Яйца и куриное мясо. Очень символично в моём случае.

3. Осетры

Я выросла в месте, где чёрную икру продавали вёдрами и ели ложками — по крайней мере, в нашей семье со скромными доходами в летнее время я ела её практически каждый день. А осетры со вспоротыми животами плавали по реке пачками и гнили на пляжах — к отвращению отдыхающих и радости собак, которые обожали в них валяться. Мясо осетров продавать было невыгодно: слишком много хлопот и риска для браконьеров. Однако осетрину с тушёной капустой мы ели тоже регулярно, а вот шашлык из осетра — только по праздникам. Скажи мне кто тогда, что я буду защищать всех рыб на планете, я бы очень удивилась, а может быть, и вспомнила бы гораздо раньше, кто я на самом деле.

Потом осетров не стало. Их всех истребили, и сейчас огромная, полноводная река лишилась своего доисторического наследия, существенного механизма в экосистеме. И красоты.

Вы когда-нибудь рассматривали осетра с точки зрения наблюдателя, а не пожирателя?

Как он плывёт, плавно передвигаясь по дну. Он прекрасен! Это же просто ископаемое чудо, дожившее пока ещё до наших дней, — со вздёрнутым носиком и покрытое костяными пластинами-звёздочками. У него нет костей внутри, только снаружи. Внутри одни хрящи, и поэтому люди особенно любят его есть. Я не сомневаюсь, что внутри наших тел найдутся тоже какие-то деликатесы, но это же не повод лишать нас жизни. Также и с ними.

Все тёплые месяцы моего детства я проводила там же, на даче, и именно о них воспоминания особенно яркие. Жаль, что некоторые из них не сохранились — ввиду слишком малых лет — например, о том, как мои старшие брат с сестрой бросили меня в лесу, от чего я, кстати, не сильно расстроилась.

Что, вероятно, ещё больше укрепило мои отношения с природой.

Наши соседи по даче и турбазе называли меня «дитя природы» — настолько органично я туда вписывалась, а возможно, и за мой полудикий внешний вид и образ жизни.

Птички, собачки, кошки — всех их я старалась спасти, защитить и обогреть. Да вы тоже, наверное, строили домики бездомным животным и кормили их целым двором... а потом они исчезали куда-то... и глубинная тревога поселялась в детских душах.

Одно из самых, пожалуй, болезненных воспоминаний того нежного возраста — как я пыталась защитить бездомную собаку от издевательств моего старшего брата, с огромной для меня по тем временам шестилетней разницей в возрасте. Для него, одиннадцати-двенадцатилетнего парня, это было развлечение; для меня — чувство бессилия перед большей силой, несправедливостью, жестокостью и, несмотря ни на что, — отчаянные попытки защитить слабого...



4. Рыбки

А ещё я была заядлой рыбачкой...

С удочкой я проводила много времени на озере и порой довольно успешно. Зачастую это были небольшие рыбёшки, которых родители вялили, увешивая нашу кухню гирляндами из нашего детского улова, источавшего весьма спорный аромат...

Весной озеро разливалось, и один год половодье было особенно значительным. Я сидела на мостике через небольшую протоку, свесив ноги, и вдруг с трепетом обнаружила огромную медленно проплывающую прямо под моими ногами махину — с широченной спиной, а точнее животом, и чешуйками, поблёскивающими тусклым золотом на солнце.

Рыба не уступала мне своим размером, а возможно, и превосходила. Помню это благоговение, смешанное со страхом, перед этим царственно плывущим существом.

Через несколько недель протока высохла, оставив лужу, отделённую пятьюдесятью метрами от озера. И когда я в очередной раз пришла на мост, то заметила, что лужа странным образом шевелится. Присмотревшись поближе, я ахнула: крошечный водоём просто кишел маленькими сазанчиками, и их спинки уже возвышались над поверхностью! Их было просто несметное количество. И я поняла, что их мама проплавала под мостом, чтобы найти безопасное место для рождения икринок. Они родились — но сейчас даже мой детский ум понимал: от гибели их отделяют несколько часов, максимум сутки. Солнце и июньский зной беспощадно высушивали лужицу.

Шансов выбраться у этих малышек не было никаких. И я, не особо задумываясь, начала операцию спасения — сначала ладошками, потом, осознав, что преодоление расстояния до озера и обратно занимает у меня слишком много времени и сил, стала носить рыбок в своей рубашке. Комары были в восторге. Вода в луже скорее напоминала грязную липкую жижу. Вязкое дно и подступы к основной части с мечущимися рыбками сильно затрудняли работу. Но я старалась, старалась делать это как можно быстрее, понимая бедственное положение этих маленьких созданий. Я выдохлась, а рыбок в луже как будто даже и не убавилось — несмотря на все мои усилия. В отчаянии, грязная, со слезами на глазах, я побежала домой искать помощи.

И я её нашла. Не очень помню, кто были те дети, с которыми мы в сумерках с ведёрками и чашками вычерпывали этих рыбок вперемешку с грязью и бежали отпускать в озеро — раз за разом, до помутнения сознания, с одной только целью: спасти жизнь! Глубинной до безумия, как сама человеческая природа.

Помню нас в темноте, измазанных, как дьяволята, — измученных, вымотанных, погрызенных особо злобными июньскими комарами, но бесконечно счастливых. Ведь мы смогли спасти всех! Никого не оставили в этой грязевой ловушке! Ангелы порой выглядят странно-вато, но вас не должно это смущать.

Что отличало этих рыбок от тех, которых я вылавливала на удочку? Размер — скажете вы. Возможно. Но по-мне — так это то самое бедственное положение и то самое сострадание как естественная человеческая реакция на него. Всё остальное — навязанные стереотипы и представления социума.

5. Моё здоровье до

Вы думаете, почему я рассказываю это в книге про еду? Всё банально взаимосвязано — и гораздо глубже, чем мы можем предположить.

Если рассмотреть вопросы здоровья, то с годовалого возраста до рокового дня в 28 лет никаких серьёзных заболеваний я не переносила, за исключением частых простуд и полного набора хронических заболеваний ЛОР-органов — тонзиллит, гайморит, бронхит. Что вполне меня устраивало — особенно в школьные годы, как легальный повод прогулять уроки, где я периодически проявляла бунтарские черты характера при всей своей миролюбивой натуре. Например, ношение джинсов вместо совдеповской школьной формы в виде коричневого платья с белым фартуком. Эх, меня даже к директору вызывали, где я аргументировала свою позицию нежеланием подвергать опасности свою женскую репродуктивную систему в холодное время года — что, впрочем, было вполне оправданно и определённым образом предопределило, или точнее проявило, мою природу: не только как борца с системой, но и как целителя, сторонника холистического подхода к медицине. Хотя все эти проявления появятся позже обозначенной точки X.

До того события моё питание вполне отвечало термину «традиционное». Более того, наиболее правильно было бы назвать меня заядлой мясоедкой: я не раз проговаривала фразу «день без мяса прожит зря» и, нанося визит подруге, вместо конфет приносила кусок окорока.

А самое более или менее удачное блюдо, которое у меня выходило готовить, тоже было на основе мяса.

6. Собаки

Помните собаку, которую я защищала от своего брата? Позже с ней произошла одна из тех историй, которые врезаются в память и в самое сердце — и застревают там на всю жизнь.

На самом деле эта собака была одним из трёх щенков, обнаруженных мной под забором ближайшей турбазы — в том самом нежном возрасте, в котором находилась и я сама. Это произошло через дорогу от моей «летней резиденции», куда родители наотрез отказались принять пополнение. Ну а я, естественно, всё равно «удочерила» малышей — просто ухаживая за ними на этой самой турбазе. Всё лето я возилась с моими подопечными. Связь, выстроенная между нами, пустила корни глубоко в наши души. Уезжать на зиму в город и оставлять пусть уже немного подросших «детей» было невыносимо. И моё маленькое сердечко сжималось при мысли о том, что их ждёт.

Следующей весной меня встретили двое из моей стаи. Радости и счастья с обеих сторон не было предела! И очередное лето прошло в частых совместных проделках и приключениях.

На второй год из двух моих собак осталась одна. Маленькая, с короткой блестящей чёрной шерстью, заострёнными ушами и чёрными невероятно умными глазами. Я называла её Вавкой. Местные жители — чёртом. Потому что чтобы выжить в холодный сезон, ей приходилось приспосабливаться и таскать кур из деревни. И чем старше она становилась, тем виртуознее оттачивались её навыки.

Я тоже росла и уже не так часто приезжала на остров. Появились интересы в городе. Я не видела Вавку несколько лет. Родители рассказывали, что она стала главарём местной собачьей бандитской группировки, наводившей страх на местных жителей и туристов. Многие опасались ходить в одиночку по округе. Видимо, получив болезненный опыт от человека, Вавка стала защищаться — а иногда, вероятно, нападать первой.

Однажды я поехала на остров навестить бабушку с дедушкой. Меня предупреждали: нужно быть осторожной, вокруг несколько бродячих собачьих стай. По пути, проходя по дороге между двумя заборами, после поворота я вынуждена была остановиться и замереть. Холодок побежал по спине.

Впереди была большая разношерстная и явно агрессивно настроенная стая. Некоторые уже с приподнятым загривком. Некоторые немаленького размера. Собак было около двенадцати. Никаких людей вокруг. Любое моё движение могло стать сигналом к атаке.

И тут что-то заставило меня взглянуть в ближайшую ко мне собаку — ту, что явно возглавляла стаю. Чёрный контур, знакомые, впечатанные в воспоминания формы. Но совсем другой взгляд.

— Вавка, — сказала я негромко и неуверенно.

Собака впереди дёрнулась, как будто её прошибло током.

— Вавка, — хрипло повторила я, опускаясь на колени.

И тут напряжённая, как струна, стоящая в стойке и готовая к броску фигура опустилась животом на неровную каменистую поверхность дороги — и поползла ко мне, смешно, как щенок, задирая передние лапы и бешено виляя хвостом.

Её банда замерла и недоумённо взидала на нас с Вавкой, обезумевших от счастья встречи и узнавания. Видимо, нечасто им приходилось сталкиваться с таким отношением от людей. Некоторые даже робко повиливали хвостами.

А потом каждая из собак, проходя мимо и огибая меня нарочито осторожным движением своего тела, выказывала такое уважение, от которого мне хотелось одновременно плакать и вытянуться как генерал, принимающий парад.

Стая удалялась во главе с моей Вавкой.

И знаете — я безумно ею гордилась. Она смогла не только выжить за все эти годы скитаний по острову, но и организовать своё сообщество, свою семью — ту, в которой люди ей отказали.

Это была последняя наша встреча.

Позже, лет через десять, появились мои собаки — шар-пеи. На самом деле все они были больше чем собаки, и правильнее было бы написать: у моих собак появилась их я. Надеюсь, вы понимаете. Глубина наших отношений лежала глубоко за пределами мирских представлений. И кто кого обучал — ещё нужно выяснять.

Первым был Брайтон, и он заболел чем-то непонятным для врачей. Возможно, вы слышали, что шар-пеев называют «страшным сном ветеринара» — столько в них причудливых проблем со здоровьем, начиная с аллергии и заканчивая наследственной лихорадкой и амилоидозом почек.

Так вот, совсем скоро я поняла, что ветеринары недостаточно компетентны в вопросах здоровья моей собаки, и стала читать, анализировать, искать разные мнения, опыт врачей и других владельцев — ведь я должна была помочь своей собаке. И я вылечила его. И поняла, что питание играет существенную роль. А еще я поняла, что не стоит особо рассчитывать на систему любого здравоохранения, в том числе и собачего. И ответственность за жизнь и здоровье лежит в основном только на мне.

Потом у него обнаружили дирофиляриоз — паразитов в сердце — и сказали, что жить ему примерно год-два, пока паразиты не закупорят легочную артерию.

Как я себя чувствовала? Не дай вам Бог когда-нибудь испытывать подобное. Но именно это научило меня искать и не сдаваться. И я нашла. И вылечила его снова.

Потом появилась Ассоль — родившаяся в день моего рождения, родившаяся оберегать и согревать меня, родившаяся, возможно, и для того, чтобы преподать мне такой духовный урок, которого некоторые так и не удосуживаются получить когда-либо в жизни.

Где-то между появлением второй и третьей собаки, у меня родилась очаровательная малышка-дочь и, можно сказать, присоединилась к стае.

Я глубоко любила и продолжаю любить своих собак.

7. Любовь

Самое время поговорить о любви. Когда мы любим, мы стараемся делать для наших любимых всё самое лучшее. Естественно, это распространялось и на моих собак. Однажды я отправилась на рынок, чтобы купить им еды.

Обычно я покупала её у одного и того же мясника. Это было мясо и мясные обрезки, но в этот раз он странно на меня посмотрел и спросил, не хочу ли я взглянуть ещё кое на что — по хорошей цене.

Конечно! Я всегда рада побаловать своих любимцев.

Немного стеснясь, мясник достал внушительных размеров чёрный пакет.

В пакете лежала открытая коровья матка, а в ней — телёнок, не доживший примерно до половины срока.

Вы думаете, меня это шокировало? Вовсе нет. Я несказанно обрадовалась возможности угостить своих любимых собак таким свежим молочным мясом. Почему то, что заставило прятать глаза даже мясника, не вызвало у меня и тени сомнения? Напротив — я испытывала искреннюю радость. А речь идёт о насильственно прерванной жизни двух существ, не имеющих существенной разницы в самооценности с моими собаками — которые тоже могут быть любящими, заботливыми, весёлыми и которые обладают всем спектром чувств, как и наши домашние питомцы. Как и мы.

Слепая любовь к одним, без мудрости и широкого восприятия реальности, может застилать глаза и приносить невероятные страдания другим.

Подумайте: сколько таких же, как наши собаки и кошки, чувствующих живых существ мы выращиваем в глубоких страданиях и убиваем — ради нашей прихоти, как бы ради любви...

8. Собаки заболели

Собак уже было три. Причём третья прилетела ко мне из Аргентины, пересекая полмира. Две из них тяжело заболели — и снова: ветеринары, отсутствие диагноза, бесконечные анализы, капельницы, бессонные ночи за компьютером в экстренном изучении всего, что могло бы хоть как-то помочь найти выход. Физиология, фармакология, генетика, гематология и бесконечный анализ данных в попытках найти хоть какую-то зацепку. До появления искусственного интеллекта было лет примерно двадцать, и я вынуждена была использовать только свой собственный.

Днём что-либо изучать было практически невозможно — полутораговая дочка требовала всё моё внимание. Помощи не было никакой. Оставалась только ночь. Я заглатывала пласты информации. Спала иногда три-четыре часа. Недосыпание стало хроническим. Но как остановиться, если рядом с тобой медленно угасает любимое живое существо?

Через несколько месяцев нечеловеческих усилий я нашла ответ и единственную лабораторию в городском университете, которая подтвердила предполагаемый мной диагноз.

Но организм собаки был уже серьёзно повреждён инфекцией — почки и печень, причём инфекцией, от которой была сделана прививка. Это заставило меня глубоко погрузиться в иммунологию. Несмотря на курс антибиотиков, давших дополнительную нагрузку, моя собака напоминала маленькое облезлое привидение, и мне приходилось настолько филигранно маневрировать в её питании и применении различных препаратов, чтобы удержать её бледное ослабленное тельце на плаву, что в итоге это сделало меня профессиональнее любого ветеринара, которого я знала или о котором слышала, — по многим вопросам. И особенно в диетологии.

Я продолжала усердно бороться за её жизнь.

9. Событие X

А моя жизнь постепенно разваливалась на куски — ну, по крайней мере, у меня было на тот момент полное ощущение этого. Отношения с мужем ухудшались с каждым днём. Оставаясь одна в квартире с очень активной дочкой и тремя собаками, двум из которых необходимо было особое питание, а одной — постоянная поддерживающая терапия, я готова была выть от усталости и безнадёжности.

Я была измотана своей бесконечной ответственностью и бесконечной безответственностью своего мужа так, что порой нехорошие мысли посещали мою перегруженную голову. В довершение резко ухудшились отношения с мамой, с человеком чьей помощи мы ищем в самых критических ситуациях.

Когда я заболела гриппом с высокой температурой, мне никто не помог. И я вынуждена была продолжать работать — чтобы помочь собакам, да и просто содержать себя и дочь.

Не просите смерть о помощи. Она слышит вас.

Услышала тогда и меня.

Я помню странное ощущение лопнувшей натянутой струны в голове и через некоторое время — небольшое онемение мизинца. Не придавая этому особого значения, потому как уже чувствовала себя плохо, я завершила работу и отправилась в магазин. По пути я почувствовала онемение на бедре. В ту ночь собаки, которые обычно разбредались по разным диванам в квартире, прижались ко мне на кровати. На следующую ночь они также не отходили от меня — прижимаясь, как будто пытаюсь наплатить меня своим теплом.

На следующий день онемение расплозлось и усилилось. Я даже дошла до поликлиники, но очередь в регистратуру была настолько внушительной, что я вернулась домой. Ходить стало тяжело. Когда я поднимала дочку на руки, мне становилось ещё хуже — но не было вариантов: я должна была выходить с собаками на улицу и, соответственно, брать её с собой. Вся эта процедура причиняла мне муку; я ощущала, что слабею. Вечером второго дня мне стало совсем сложно передвигаться — правая рука и нога плохо слушались. Я вызвала скорую.

Приехавшие врачи после нескольких вопросов сказали: срочно на носилки и в реанимацию. Помню, я просила перед отправкой в больницу покормить дочку грудью. Видимо, чувствовала, что это будет в последний раз. Мы никогда с ней не расставались больше чем на несколько часов за все эти почти два года. Врачи посмотрели на меня как на полоумную:

— Вы что, девушка, какое кормление грудью?! Вы с ума сошли?! Срочно в реанимацию!

В реанимации мне надели памперсы и прокололи позвоночник, чтобы выяснить состав спинномозговой жидкости. Там я провела три дня без сна — просто не могла спать; так бывает с теми, у кого происходит инсульт. Моими соседями по реанимации были двое без сознания: пожилой мужчина и женщина лет сорока, которую каждые несколько часов начинало трясти в приступах эпилепсии. А мне приходилось на всё это смотреть — и немного завидовать их отключённому состоянию.

Врачи всё ещё не могли понять причину, вызвавшую инсульт. МРТ по тем временам было редкостью, и мне пришлось ждать своей очереди на процедуру три недели.

Ещё в реанимации стало очевидным, что вся правая половина моего тела полностью парализована. Я не могла двигать ни рукой, ни ногой. Странно, что движения лицевых мышц каким-то образом сохранились — хотя онемение всё же до сих пор даёт о себе знать лёгкими покалываниями в правой половине лица.

Полученные наконец снимки МРТ заставили врачей собрать консилиум и вызвать мою маму.

Обширное кровоизлияние в глубинные структуры мозга. Но это было далеко не все «приятные» новости.

10. Мальформация

В одном моём полушарии находилось нечто, с чем, по всей видимости, никто из врачей больницы прежде не сталкивался.

Для многих не секрет, что нашими мыслями мы создаём свою реальность. Но есть и другая причина того, что произошло, — я слишком далеко отклонилась от своей миссии, от своего предназначения, которое мне только предстояло раскрыть.

У меня в голове была мальформация — странный клубок переплетениях сосудов. Врождённая патология, своего рода мутация, и возможная её причина — ухудшающаяся экология нашей планеты.

Проблема заключалась в том, что сосуды этого образования более уязвимы, и, как сказали врачи, подобные инсульты могут происходить и в дальнейшем. В передовом научно-исследовательском институте, который больше походил на космический корабль, я встретила парня, который, имея подобную патологию, пытался восстановиться после третьего инсульта. Он был в тяжёлом состоянии.

И поэтому мне сделали радиохирургическую операцию — выжгли радиацией часть мозга, где располагалась мальформация.

Возможно, узнай я раньше о наличии в моей голове подобного шедевра — а тем более обладай я всеми теми знаниями и опытом, которыми обладаю сейчас, — я могла бы предотвратить инсульт и обойтись без операции, просто поживая себе таким мутантиком без последствий. Но судьба плетёт свои кружева — по крайней мере, пока мы не научимся ею управлять и следовать законам мироздания.

Иногда я думаю: насколько мы, люди, усложняем себе жизнь — сначала создавая проблему, а потом решая её. Мы взрываем недра, отравляем природу в поисках богатств и удовольствий. А затем тратим эти богатства на то, чтобы решить проблемы, возникшие вследствие нашей разрушительной деятельности. Может быть, мы и Номо — но как популяция, никак не sapiens.

11. Восстановление

Восстановление было тяжелым и сложным — бесконечные головные боли, слабость. Я заново училась ходить, есть и писать. То, что для вас, возможно, является ежедневной автоматической рутиной, для меня было огромными победами и достижениями.

Зато когда я первый раз вышла сама (!) на улицу и увидела только что распутившиеся тополиные листочки и травинки под ослабленными медленно передвигающимися ногами — Боже! Все духовные практики меркнут перед этим осознанием безумного счастья бытия в этом самом озарённом моменте! Перед осознанием ценности каждого листочка и каждой травинки, каждого нового сделанного шага — перед запредельной ценностью самой жизни и каждого её проживаемого мгновения.

Долгое время я не могла воспитывать свою дочку — она жила с бабушками.

Я начала постепенно ходить, но даже триста-четыре метра были изматывающими.

Я всё же старалась не сдаваться, посещала разных врачей, пробовала разные методики лечения. Помню, когда меня привезли к главному нейрохирургу города и я спросила, можно ли как-то улучшить моё самочувствие, он посмотрел на мою историю болезни, снимки, потом на меня — своими большими от удивления глазами — и ответил:

— Девушка, вы выжили — и радуйтесь. Я вам больше ничем помочь не могу.

Лекарства тоже не помогали. Разве что, скорее всего, с их помощью у меня возник псориаз, который распространился по всему телу — что делало меня похожа на обитателя лепрозория. Меня даже пытались лечить от псориаза радоновыми ваннами. Радон, если что, — это сильный радиоактивный природный газ. Так что при измерении радиационного фона я, наверное, могла бы начать светиться, как собака Баскервиль на болотах.

Чувствуете, на какое глубокое дно нужно опуститься, чтобы потом устремиться вверх? Это как способ выживания в водовороте: нужно погрузиться на самое дно, а потом резко отскочить в сторону — и наверх. Только так можно выжить и надеяться, что до дна не слишком глубоко.

Иногда душе нужно добраться до дна, чтобы понять: что-то явно нужно менять. И чем глубже дно — тем радикальнее и резче должны быть изменения, чтобы иметь возможность выплыть к свету.

Однако есть ещё одно важное замечание: смотрите по сторонам, когда всплываете. Иногда излишнее упорство без оглядки на других может нарубить щепок.

12. Лошадь

А потом я потеряла зрение.

Я где-то слышала, что иппотерапия — лечение с помощью лошадей — используется при различных нарушениях в работе нервной системы.

Недалеко от дома моих родителей была конюшня, и я решила попробовать этот метод на себе — при том что никогда не сидела на лошади и относилась к этим животным с благоговением и немного с опаской. Сильные, статные, большие существа с немного печальными глазами не вызывали у меня желания вскарабкаться на них, как бы многие ни считали это романтическим. Наша человеческая романтика обходится слишком болезненно для окружающих нас существ.

На конюшне с лошадьми работали молодые девушки. Я объяснила суть своей проблемы, мне подобрали самую покладистую молодую лошадку, и первые пару занятий я просто училась сидеть на лошади без седла, пока та либо стояла, либо передвигалась медленным шагом. Я заметила, что девушка, управлявшая лошадыю, периодически использует прутик — как бы несильно ударяет лошадь по боку, чтобы та начала двигаться или шла чуть быстрее. Ощущения у меня от этого были не самые приятные, как будто это меня ударяют прутиком, и я попробовала просто пообщаться с лошадыю — «попросить» её сделать то или иное движение. И мне показалось, что лошадь меня понимает и каким-то образом чувствует движения моего тела.

Я мягко попросила девушку по возможности избегать прутика, но у меня сложилось впечатление, что она не очень-то поняла меня — или посчитала мою просьбу глупой прихотью человека не из «лошадиного» круга.

За годы общения со многими собаками у меня вышло понимание: при правильном подходе можно наладить очень близкое взаимопонимание с животным. Я уверена, что с лошадьми дело обстоит точно так же — и не только с ними. Более того, они понимают и чувствуют порой гораздо глубже, чем мы.

Посмотрите документальный фильм о дружбе человека и крокодила. Хотя это, конечно, особый уровень.

На третий или четвёртый день занятий девушка решила, что пришло время попробовать что-то более продвинутое, а именно рысь — так называемый лёгкий бег лошади, когда всадник как бы подпрыгивает в седле. У меня появилось беспокойство. Я выразила сомнение в необходимости подобного опыта, на что лошадица заверила: всё будет хорошо.

Но лошадь категорически отказывалась скакать. Обычно покладистая, резвая и послушная лошадка, даже после нескольких далеко не слабых ударов прутиком встала как вкопанная. Девушка была в полном недоумении и стала прикладывать всё больше усилий, чтобы заставить лошадь рысать. На мои слабые возражения она будто не реагировала. Лошадь начинала движение, шла чуть быстрее шагом — но категорически не хотела переходить на рысь.

Я не видела, что именно сделала девушка — возможно, ударила лошадь особенно больно. И моя лошадь поскакала — совсем немного, метров сто. Для меня это были крайне дискомфортные подпрыгивания в седле и удары о него, которые я пыталась смягчить.

Этого оказалось достаточно: спустившись с лошади, я обнаружила, что что-то странное произошло с моим зрением. Правая сторона погрузилась в полную темноту. Зрительный нерв в поражённом полушарии мозга больше не проводил сигналы — так же, как я не проводила сигналы от лошади...

Каждый мой глаз с тех пор наполовину не видит. Ничего.

Стоит ли говорить, что я никогда больше не сяду на лошадь? Но причина — не в страхе, а в глубоком уважении к их умению чувствовать и сопереживать. Несмотря на потерю зрения, я всегда буду благодарна той лошадке — за это чувство, за способность «проводить сиг-

нал», за попытки предотвратить моё увечье, за преподанный урок. Долгое время после случившегося я носила кольцо с лошастью — чтобы помнить.

Я получила бессрочную инвалидность. Официально.

13. Лама

А теперь приготовьтесь... Поворот моего сюжета будет точно напоминать творческий вымысел. Но, как я уже писала, моя жизнь гораздо фантастичнее.

Удивительно, но в тот же год, когда судьба вышвырнула меня в больницу с инсультом, она, проказница, умудрилась неожиданно закинуть моего брата — причём довольно силовым способом — сначала в Индию, а потом в Непал, загадочную страну в Гималаях, в которой около двух с половиной тысяч лет назад, по случайному совпадению, родился Гаутама Будда. Но это совсем другая история — о ней я, возможно, напишу в следующей книге.

Так вот, вероятно, под влиянием нового окружения, проникнувшись состраданием ко всем живым существам и особенно к своей сестре (что, надо сказать, случалось нечасто), мой братец отправился в длительное путешествие в те самые Гималайские горы — в отдалённый монастырь, в котором практиковал один из самых мудрых тибетских лам, ну и просто хороший человек, — чтобы попросить помощи в моей тяжёлой ситуации.

Пристально посмотрев на мою фотографию, лама «передал» мне духовную практику, которую я должна была выполнять, если хочу излечиться. Кстати, имя его — Чатрал Ринпоче. И он был настоящим сказочным волшебником. Как Гэндальф. Даже внешне.

Никакого особого интереса к восточным верованиям я не питала — несмотря на изучение истории религий и прочитанные всякие духовные книжицы.

Практика, назначенная мне ламой, показалась мне крайне странной и абсолютно нерациональной, но желание вылечиться было настолько сильным, что я уже готова была попробовать что угодно — лишь бы хоть немного полегчало. После радиоактивных ванн и облучённого мозга меня уже мало что могло испугать, как вы понимаете.

Практика называлась «Спасение жизней». Мне необходимо было взять столько денег, сколько возможно, — желательно все что есть, — купить на них живых рыб, приготовленных для продажи и дальнейшей незавидной участи.

И... отпустить их... в их среду обитания. Произнеся определённую мантру.

Да, да, я знаю. Звучит как сумасшествие. Я тоже так думала.

Мой дом находился рядом с рекой, на горе. А под горой рыбаки продавали снасти и мальков для наживки. За ними-то я и отправилась. Спускаться нужно было по длинной лестнице, и для меня это оказалось особым испытанием — заняло немало времени. После инсульта ходить было сложно. К тому же я чувствовала себя по-дурацки: ну что это такое — тратить почти все деньги, которых и так нет, на какую-то немыслимую глупость и выставять себя идиоткой.

При моём приближении рыбаки оживились и обрадовались — вероятно, женщины их рынок посещали нечасто.

Когда я выбрала большую трёхлитровую банку, полную мальков, и сказала, что куплю всех, рыбаки крайне удивились:

— Зачем девушке столько?

А когда я ответила, что собираюсь их отпустить, — недоумённый гомон пошёл по всему рынку, рыбаки зашевелились, громко обсуждая моё нестандартное, обескураживающее и, в каком-то смысле, возмутительное поведение.

А я побрела с банкой по самому короткому маршруту к реке. Банка была тяжёлой, правая рука всё ещё ослаблена после паралича. Нести было тяжело.

Я смотрела на мальков. Крошечные — сантиметра по два — они занимали почти полбанки и все пытались глотнуть воздуха и удержаться у поверхности. У них были маленькие чёрные спинки, серебристые бока и большие глаза. И они смотрели на меня. А я на них. И было понятно, что им тоже плохо — может, даже хуже, чем мне...

Дойдя до реки и облегчённо выдохнув, я была готова наконец избавиться от тяжёлой ноши. Но берег, закованный в бетон, оказался слишком высоким. Я поняла: если выпущу рыбок здесь, они больно ударятся о воду и, возможно, некоторые погибнут. До пологого берега нужно было идти втрое дальше. В моей душе боролись две силы: одна хотела поскорее закончить эту дурацкую затею и идти домой отдыхать, вторая... вторая чувствовала, что бросить малышей в воду в этом месте — неправильно. После недолгих метаний я всё же побрела через поле вдоль реки. Мальки открывали маленькие ротки, нижние ряды подписали верхние и были уже явно ослаблены. Глядя на них я пыталась идти быстрее — что в моём положении было крайне затруднительно.

И когда добралась наконец до берега и медленно опрокинула банку в воду, я увидела, как радостно эти малыши устремились к свободе.

Приготовленные на мучения и верную гибель, они получили жизнь. Я подарила им жизнь и свободу! Ощущение от этого непостижимым образом озарило меня лучезарным светом изнутри, погрузив в неопишное состояние. Как будто не я освободила — а меня.

Я прочитала странную мантру:

«Все заслуги от моих благих деяний всему множеству живых существ посвящаю».

Странная. А мне? Мне же надо выздороветь.

И я пошла домой с пустой трёхлитровой банкой и с немного поблёскивающим в душе светом.

14. Непал

Через некоторое время я отважилась поехать в Непал сама. Поездка для меня оказалась делом непростым — ощущение было, как будто я прилетела на другую планету или переместилась в параллельный мир. Непал действительно необычен в своей самобытности. Ламы говорят, что каждый, кто попадает сюда, имеет особую карму. Я посещала его раз шесть или семь. Наверное, карма у меня особенно особая.

В тот первый раз я посетила известного доктора тибетской медицины, и он выписал мне тибетские таблетки-шарики, которые я исправно потребляла.

А потом для меня был собран «консилиум» из двух лам и главного тибетского доктора Непала. Один из лам был помоложе и выглядел как чистейший европеец — только завёрнутый в тёмно-бордовую буддийскую накидку. Его историю я уже слышала до нашей встречи: он родился в обычной христианской семье в Австралии, но в возрасте пяти лет их дом посетили буддийские монахи, с которыми мальчик вдруг заговорил на чистом тибетском языке — никогда не имея контакта с этой культурой.

Тут, пожалуй, учитывая обстоятельства, следует добавить: никогда в этой жизни. Родители, естественно, были в шоке. А монахи заявили, что узнали в их сыне своего прежнего учителя и что мальчик является его перерождением.

Короче — крышесносительная история.

И вот я сижу рядом с этим уже выросшим мальчиком, которому около тридцати, и поверить в такую байку крайне сложно. С другой стороны — а какой смысл им так изощрённо фантазировать?

Я спрашиваю у австралийского перерожденца:

— А вы что-нибудь помните из своей прошлой жизни? И говорите ли на тибетском?

Он ответил, что да, помнит — но гораздо хуже, чем в детстве. То же самое и с тибетским языком: большую часть жизни он провёл в Австралии, учась в школе и институте, работая, — и воспоминания стали постепенно стираться, так что сейчас ему приходится учить тибетский заново.

Меня позабавил его ответ, и я спросила, как его родители воспринимают случившееся. Австралийский лама вздохнул и с грустью ответил, что родители в принципе уже привыкли — а вот его бабушка, католичка, до сих пор воспринимает его как демоническую сущность.

«Консилиум» явно обещал быть интересным...

Почти вся уникальная компания собралась. Помню, как мой брат наклонился ко мне и предложил спросить у другого, более старшего и внушительного ламы о чём-то, что меня особенно интересует.

И тут мне интересно — что спросили бы вы на моём месте? О мироздании? О своём будущем?

Ну, так или иначе — я спросила.

— А существует ли снежный человек на самом деле?

Ну а где ещё об этом спрашивать, скажите мне, если не в самом сердце Гималайских гор — у наиболее подкованных в этом вопросе людей, которые по долгу службы проводят много времени далеко в горах, в заповедных пещерах? Тем более что этот лама провёл там несколько лет в глубоких практиках. Оказалось, что я в принципе по адресу.

На консилиуме мне задавали разные вопросы, и главный доктор Непала по тибетской медицине выписал мне определённые лекарства — тоже в шариках. Ближе к концу нашего собрания я всё-таки задала главный вопрос: почему это случилось со мной? Почему я чуть не умерла и превратилась в инвалида?

Ответ мудрого ламы был очень странным:

— Это эффект тени.

— Что за эффект тени?

Лама объяснил: на этой планете самая тёмная, разрушительная энергетика аккумулируется на бойнях, где убивают невинных животных. Энергетически это как ядерный взрыв с выбросом страшной чёрной энергии.

— Ты попала в тень этой энергии.

Если честно, я тогда не поняла, о чём речь. Где я и где бойня? Я в самом центре города живу! Понятия не имею, где в нашем городе бойня — и причём тут вообще я?

Потребовалось время для осознания.

Но консилиум был для меня диковинным и явно увлекательным. Как, возможно, и я как пациент — для буддийских светил.

И если уж вдаваться в восточную мудрость и понятие кармы, то стоит вспомнить пару случаев, произошедших со мной в преддверии предстоящей переломной встречи уже в Земле Обетованной.

Я ела рыбу — и одна из мелких костей буквально воткнулась мне в горло, да так, что пришлось пройти крайне неприятную процедуру по её извлечению в больнице. Через несколько месяцев, поедая уже крайне аккуратно очередную рыбу, мелкая кость вонзилась в дёсну — и через несколько дней её раздуло до такой степени, что пришлось обращаться к хирургу-стоматологу, чтобы избавиться от изнуряющей боли. Знаки Вселенной потрясающе прямолинейны — всё дело лишь в нашей способности их видеть.

Вы поймёте, о чём я, дочитав эту книгу.

15. Израиль

Несмотря на радиоактивные ванны, кремы и примочки, состояние моего тела, усыпанного проявлениями псориаза, не улучшалось. Даже если пятна затихали и становились немного менее выраженными, то через некоторое время начинали проявляться и вспыхивать с новой силой — и зачастую занимали существенные площади по всему телу.

Я продолжала заниматься разведением собак — и довольно успешно. Щенки с именем моего питомника улетали на ПМЖ в другие страны. Будучи особо ответственным заводчиком, я плотно общалась с новыми владельцами, и с некоторыми из них мы становились друзьями.

Вот так одна моя «собачья родственница», уже ставшая подругой, живущая в Израиле, пригласила меня в гости — чтобы я смогла посетить Мёртвое море и попытаться улучшить состояние кожи.

Если честно, она моя космическая родственница — а не только собачья, — и роль, которую она сыграла в этом захватывающем приключении, невозможно переоценить. А точно зная, что она прочитает эту книгу, не могу удержаться: «Шлю тебе космический привет, моя дорогая, и обнимашки». Ну, я думаю, вы понимаете и не будете возражать.

Так вот, моя подруга, сама не ведая того, спровоцировала самую судьбоносную встречу моей жизни.

Счастлив тот, кто находит своего гуру на жизненном пути. Мне посчастливилось сделать это неоднократно — и позже я осознала, что это особое умение: видеть учителей вокруг и извлекать уроки из проявлений реальности.

Ваш великий учитель может быть облачён в неожиданные формы — и необязательно в человеческие, если ваше сердце достаточно открыто для этого. Моё, на тот момент, было разбито завершившимся недавно романом — и этого было достаточно. Наш собственный опыт боли зачастую помогает глубже чувствовать чужую.

Да и вообще — где ещё встречать гуру, если не в земле обетованной? А точнее — в воде.

Лечебное Мёртвое море было прекрасным, но слишком мёртвым, и моя прекрасная подруга повезла нас с дочкой в Эйлат — на Красное море, кишашее фантастическими созданиями. Чтобы полюбоваться на них поближе, мы отправились в подводную обсерваторию. Это не аквариум, где живут рыбы, — это скорее наоборот: подводный аквариум для людей, а рыбы плавают вокруг в море и смотрят на них. Хотя, честно говоря, большинство рыб проплывает мимо, не особо озадачиваясь присутствием за окнами изумляющихся *Nomo sapiens*.

Можно много смотреть и восхищаться фильмами Кусто — но когда видишь всё это в реальном времени перед своими глазами, это совершенно другие ощущения. Это живое!

Фантастический подводный мир Красного моря восхищает своим разнообразием и причудливостью форм. Сложно поверить, что этот удивительный инопланетный мир является всё же частью нашей планеты: губки, моллюски, полосатая рыба-крылатка, похожая на экзотического индейского вождя в перьях и лентах...

Мы ходим восхищённые от одного окна к другому. Очередное окно оказывается как бы вмонтированным в каменистый грот, в который издалека проникает солнечный луч с морской поверхности. Прекрасная, божественная декорация для эпохального поворота, меняющего цепь событий. Знай я, что это именно тот момент, — сделала бы больше фотографий.

По этому лучу в мою сторону приближалась необычная рыба с большими мультяшными — и какими-то человеческими — глазами. То, что рыба плыла целенаправленно ко мне, а не мимо окна, как все «нормальные» рыбы, тоже вызывало изумление.

Рыба подплыла к самому стеклу и буквально уставилась на меня — зависнув в одном положении и выражая явную заинтересованность. А я смотрела на неё с другой стороны. Пола-

гаю, от такого взаимодействия мои глаза тоже начали приобретать мультяшные формы. Мы изумленно смотрели друг на друга.

Уловив, что рыба иногда открывает рот — почти как моя дочурка, когда только появилась на свет, — я, передразнивая, тоже открыла рот. Рыба повторила за мной. Я немного подождала и закрыла рот — зеркальное действие со стороны рыбы. Решив проверить, не показалось ли мне, повторила несколько раз с разными временными промежутками. Эврика! Пучеглазая рыба копировала мою мимику!

Затем я отклонилась вправо — рыба последовала за мной. Влево — та же картина. Меняю положение головы — она повторяет то же самое всем корпусом.

Моя подруга фотографирует и смеётся:

— Это не рыба! Это рыб! Влюблённый в тебя!

Мы хохочем, и я ещё несколько минут играю и кривляюсь с рыбой.

Нет никаких сомнений: рыба ведёт себя как обезьяна и мало чем от неё отличается в плане реакций — а по моему опыту общения с приматами, еще и гораздо более приветливо.

По выходу из подводной обсерватории у меня начала формироваться мысль: если рыбы настолько осознанные и любопытные существа — какое право я имею убивать их и есть?

Через несколько дней, покидая Израиль на фоне всё ещё растрёпанных душевных чувств и несложившихся отношений, я окончательно решила: рыб больше не ем. И всех остальных животных — разумеется, тоже. Потому что если рыбы способны на подобное, то поесть остальных было бы уж совсем неприлично.

Отказываясь от мяса, я в принципе была готова есть хлеб с водой. Ну и гречку. На практике же оказалось, что существует много всяких продуктов, на которые при традиционном питании внимание как-то не распространялось. И для меня начал открываться совершенно другой мир — в плане съедобных продуктов и вкусовых ощущений, что явно расширяло кругозор, а забегая вперёд — ломало шаблоны.

Шаблонное мышление, стереотипы — это, конечно, существенная помеха на пути эволюции сознания. Но какое же наслаждение, когда, выламывая рамки, вырываешься на свободу!

Главное — постараться вслед за рамками не сильно наломать дров.

16. После полугода

После полугода вегетарианского питания (я всё ещё продолжала есть молоко и яйца) я обнаружила, что чувствую себя гораздо лучше: активность явно возросла, двигаться стало легче, головные боли не так часто беспокоили, а псориаз начал отступать — хотя какие-то пятна ещё оставались.

Я стала искать в интернете больше информации о вегетарианстве и более разнообразные рецепты.

Параллельно начал происходить определённый сдвиг — а точнее, развитие сознания в разных сферах.

Как я уже упоминала, я была заводчиком собак, и после инсульта, когда возможность работы сильно ограничилась, разведение собак давало мне определённый смысл, стремление к чему-то, возможность себя проявить и даже прокормить. При том что это было, скорее, моим страстным увлечением.

За это время я смогла добиться такого уровня, что собиралась ехать на World Dog Show в Словакию с очень эффектным псом собственного разведения по имени Путь К Звёздам, а по простому — Пути. Все билеты, вступительные взносы, гостиница были оформлены и оплачены уже за полгода. У моей собаки были все шансы победить, а если даже и нет — то прогреметь в среде любителей этой породы на весь мир: благодаря редкому окрасу и красивым формам.

Но до меня внезапно дошла прописная истина о преобладании содержания над формой — хотя особых сомнений в этом я никогда не испытывала.

В итоге за пару месяцев до ожидаемого события, которое обещало стать венцом моей карьеры, я отменила всё и потеряла большую часть вложенных денег.

Я прекратила свою деятельность как заводчик собак — из-за чего мои «коллеги по цеху» усомнились в моей вменяемости, причём довольно громко.

Но меня уже не волновали ни высказывания о моих «промытых на востоке мозгах», ни разведение собак как таковое.

Почему я так поступила, возможно, спросите вы.

Я просто стала задавать себе вопросы. Для чего и для кого я это делаю? И какой в этом смысл? Задавать себе вопросы и по возможности отвечать на них — полезная привычка.

Ответы оказались разрушительными для моих достижений в области кинологии: я люблю своих собак, но то, что я делаю, — это не для них. Это для меня. Для моих прихотей, для моего интереса. Конечно, этот интерес многому меня научил, я получила несколько томов глубочайших знаний — но мои собаки не нуждаются ни в выставках, ни в достижениях в разведении. Каждый из них нуждается в моей заботе, любви, уходе — и в том, чтобы много, много гулять. Они нуждаются в свободе бегать по полям, нюхать, копать, играть, общаться с другими животными и людьми.

Разведение, селекция — то, на что я потратила массу времени, — это в сущности нацизм: возвышение одного вида над другими, как бы провокационно это ни звучало. Сами эти породы — искусственное размножение и культивирование определённых признаков, от которых собаки ничего не выигрывают и которые зачастую приносят им мучения. Селекция ответственна за множество страданий.

Более того: мы, заводчики, способствуем культивированию мысли о том, что определённая порода лучше, престижнее других, что собаки без «паспорта» могут отстреливаться за ненадобностью, бегать по улицам, калечиться под машинами, становиться жертвами живодёров, замерзать в подворотнях, набивать до отказа приюты — вонючие, душные, переполненные.

И все потому что их происхождение и внешний вид подкачали. Ничего не напоминает?

Мне напомнило. И я остановила всё: славу, ощутимую финансовую составляющую, связи и сферу общения. Ни на секунду не пожалев об этом впоследствии.

Мои собаки, конечно же, остались со мной — но они остались моими друзьями, ангелами, учителями, а не выставочными образцами.

И если вы думаете, что заводчики собак — милые люди, вы заблуждаетесь. Разведение животных для продажи разъедает душу. Даже если это делается под самыми благовидными предложениями.

Собака друг человека?

Друзей не продают и не покупают. Друзьям помогают в беде. Всё остальное — от лукавого.

17. Фотография

Я уже упоминала, что я упёртая?

Ну, если да — ещё повторюсь.

После того как я частично потеряла зрение, возможности для деятельности сузились ещё больше — но моя упёртость заставила меня продолжать заниматься любимой с детства фотографией.

Выстраивая кадр, я могла видеть только половину изображения, за «слепую зону» отвечала в основном интуиция. Мне было крайне проблематично поймать или даже просто увидеть «тот самый» момент. Но я продолжала фотографировать.

Думаю, что именно поэтому мой питомник собак стал знаменитым — я просто фотографировала тех, кого любила, и это чувствовалось: мои собаки на природе, смешные и счастливые. Я получала огромное удовольствие, наблюдая за ними, за их проделками и фиксируя особые моменты.

Эта способность помогла мне гораздо позже провести целых три выставки от городского музея изобразительных искусств. И хотя героями моих фотографий по-прежнему были животные — смыслы уже были совсем другими.

Моими моделями стали коровы с томными глазами, величавые лошади, гедонисты умяшки-свинки, курочки, бездомыши щенки из приюта — и человеческие дети в момент доверительного контакта между столь непохожих друг на друга существ. В основном в этом участвовала моя дочь.

Я старалась выхватить своей камерой этот экзистенциальный момент. Момент пересечения двух разных миров — двух разных биологических видов. Момент стремления друг к другу — несмотря на страх и неуверенность, несмотря на огромные различия. Такой уязвимый момент невинности и чистоты. Соприкосновение душ — момент истины. Сложно переоценить его значимость в нашем мире.

18. Снова Непал

Через полгода после того, как я отказалась от мяса, я снова поехала в Непал и поднялась в горы.

Подъём — с раннего утра до вечера, с небольшими передышками, по отвесным ступеням, для передвижения по которым я иногда использовала все четыре конечности. За спиной — рюкзак с едой, камерой и всем нужным в дороге. Всё время приходилось дышать глубоко и тяжело. Добравшись наконец до ретритного домика, я выпила несколько глотков чая — и просто вырубилась.

Следующий день я провела с чудесной семьёй шерпов: двумя весёлыми дочками, коровой, щенком, курицей — и с абсолютно умопомрачительным видом на соседние горы.

А на следующий день — спуск. И если кому-то кажется, что это проще, чем подъём, — рекомендую попробовать и убедиться, что это вовсе не так. Плюс моё наполовину ограниченное зрение, плюс последствия инсульта, всё ещё дающие о себе знать. Мои бедные ножки, никогда такого не делавшие, еле шевелились — а мне предстояло залезть ещё на одну гору, пусть и не настолько крутую.

По пути меня погрызли сухопутные пиявки — и идти стало намного легче.

К вечеру мы вскарабкались и добрались до маленького буддийского храма, где планировали заночевать. Но вопреки ожиданиям, храм был закрыт — и мы оказались под открытым небом в горах, в которых, если что, промышляют голодные леопарды, а случаи, когда они помогают отправиться в нирвану, не так уж редки. Спускаться вниз — не вариант: уже начало смеркаться. Решили устроиться под навесом храма на лавочках, хотя по сути защищены мы были только крышей и одной стеной — всё остальное представляло собой шведский стол для леопардов. Тем более что все так умотались, что вероятность заметить приближение хищника в глубоком сне, в окружении благоухающих трав Гималайских гор, — равнялась нулю. А что делать? Спать хотелось невыносимо.

И вот из ниоткуда к нам пришла благодатная подмога — худющая, слегка облезлая собака, которая устроилась на полу под навесом рядом с нами и прокараулила всю ночь, пока мы сладко спали в спальных мешках.

Помните мою самую первую собачку-охранницу — пришедшую из ниоткуда, когда я была младенцем?

19. Подарки гималайских эльфов

Наутро наша гималайская собачка убежала по своим гималайским делам, а к нам пришли местные жители — которые стилистически мало чем от неё отличались, — и принесли целую тарелку варёной картошки, других овощей и несколько яиц. Это растрогало меня до предела!

Если бы вы видели их жилища и их самих! Примитивные, низкие, крошечные постройки-мазанки из глины, тут же и подобранной, — без дверей и окон: точнее сказать, есть только проёмы, а в них — пустота. И это в Гималаях, где зимой, особенно по ночам, бывает просто люто холодно — не минус, конечно, но помнится, в такие ночи я несказанно деревенела от холода в гостинице Катманду под двумя одеялами. Сами же обитатели этих склонов одеты в мятую испачканную одежду, на голове — скатавшиеся космы, торчащие в разные стороны. И при этом они улыбаются так искренне и просто — как цветочные эльфы из волшебной сказки.

Невозможная суровая реальность — и одновременно запредельная милота.

Еду эти эльфы выращивают на тех же склонах, где, как вы понимаете, нет никакой системы орошения, — и большую часть времени заняты именно этим. Рядом с жилищем тусуются пара кур-супермоделей повышенной костлявости.

Я, если честно, никогда таких стройных и подтянутых кур не встречала.

То есть вы понимаете, КАКИМ БОГАТСТВОМ эти косматенькие эльфы с нами поделились — причём просто так, от широты души.

Это был один из самых щедрых подарков, полученных мной в жизни. Ведь щедрость — не в том, сколько ты потратил, а в том, сколько у тебя после этого осталось.

Вернувшись домой, я обнаружила, что потеряла восемь килограммов за две недели. Так что дарю вам бесплатный курс по гималайскому похудению.

А ещё я сходила к своему неврологу — у которой не была полгода — и она мне не поверила. Сказала, что в моём состоянии и с моим диагнозом подняться в горы невозможно. После операции врачи запретили мне летать самолётами, управлять автомобилями, нырять с аквалангом — и даже плавать рекомендовали с осторожностью. Вообще: избегать каких бы то ни было нагрузок и перепадов давления, а лучше лечь и не шевелиться. И в какой-то степени, конечно, они были правы — помните лошадь и как я потеряла зрение? Но всё это было ДО смены питания.

Сейчас я с интересом наблюдаю, как фантастически меняется реальность — вокруг и внутри меня.

20. Трансформация

По ходу пьесы моя маленькая дочка стала интересоваться: а что это мама не ест мясо? Я просто ответила, что мясо — это животные, и я не хочу убивать их и есть. Что, как я понимаю, было для неё потрясением — но об этом чуть позже.

Через пару месяцев после возвращения из Непала я поняла, что моё состояние ещё улучшилось, и решила поискать побольше вегетарианских рецептов в интернете.

До этого, как вы понимаете, все трансформационные процессы происходили только внутри меня, моего сознания, а моими основными инфлюенсерами, как теперь говорится, были рыба и другие животные — да ещё древний лама, который что-то там нашаманил со своими практиками.

Никаких нынешних зож-веган-пп-сыроедных просветлённых гуру я до того момента не встречала. Да и не уверена, что слышала про веганов как таковых.

И тут в поиске вегетарианских рецептов меня прямёхонько заносит на сайт Центра защиты прав животных «Вита».

После просмотра короткого ролика о животноводстве — «Гамбургер без прикрас» — меня повергает в шок.

Я плакала три дня, понимая, что это я, я — своим выбором, своим существованием — каждый день за эти тридцать два года способствовала бесконечным мукам абсолютно невинных существ, которых всегда любила и жестокость к которым вообще-то порицается в обществе.

Но это — на поверхности. На которой все мы любим животных и возмущаемся насилию над ними. В реальности мы сами оплачиваем и взращиваем это насилие каждый день — своим выбором еды, одежды, косметики, развлечений и даже лекарств. Мы платим такую запредельно чудовищную цену за наши привычки и хотелки, что если бы производимые нашими действиями страдания можно было перевести в какие-нибудь кармические единицы, то отрабатывать их пришлось бы не одну жизнь и не одну смерть.

Но не духовные принципы воздаяния потрясли меня, а наше человеческое невежество, равнодушие и порой просто садистское игнорирование чужой боли — причём всё это может находиться зачастую во вполне себе милом и в принципе добром человеке.

Даже я, изначально погружаясь в слишком правдивые факты животноводства, рассуждала примерно так: ну, мясо — понятно, но что не так с молоком? Коровы не мучаются, когда у них берут молоко. А шерсть — ну пасётся себе овечка на лужайке, ну состригли с неё немного шерсти — что такого жестокого-то? А яйца? Да курицы всё равно их несут — что плохого, если мы будем использовать их для так фанатично необходимого нам «незаменимого» белка?

Преступная наивность! Я не могу назвать это по-другому.

Если хотите узнать обратную сторону этого «что такого?» и немного приоткрыть занавес нашего махрового эгоизма и невежества — занавес, который создаёт социум и само наше сознание, блокируя и уводя нас в сторону от неприглядной правды наших преступлений против тех, кто нуждается в нашей помощи и защите, — посмотрите фильмы, уже ставшие легендами, которые вы с лёгкостью найдёте в интернете: «Земляне», «Доминион», «Скотозаговор», «Поедая планету», «Гонка на вымирание».

Одно из озарений, пришедших ко мне после их просмотра: нанося вред животным, мы по сути разрушаем себя. И я сама являюсь наглядным примером этого. Но пока ещё не поздно — всё возможно обернуть вспять.

Иногда реальность предлагает нам две таблетки — синюю и красную... классика.

Вы можете прочувствовать, принять реальность и измениться, оторвав себя от системы, а можете присосаться к ней сильнее, закрыть глаза и, самозабвенно наслаждаясь сочным биф-

штексом, предать тех, кто отчаянно ждёт вашей помощи и избавления от бесконечных мучений и боли. Что выберете вы?

Короче, я стала веганом. На это осмысление и изменение ушло около двух месяцев и последний засохший кусок сыра, доедаемый по микрокусочку — с осознанием того, что я больше никогда, никогда не буду его есть...

К слову сказать, через несколько месяцев я смотрела на себя тогдашнюю с нескрываемым удивлением и усмешкой: ну надо же так нездорово быть привязанным к какому-то определённому продукту!

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.