

Мини-курс «5 упражнений Голтиса»

Описание методики Голтиса «Исцеляющий импульс»
+ 5 упражнений с эффектом суперкомпенсации



Версия 3.0

<http://goltisclub.ru/>

<http://impuls.bodyarchitecture.ru/>

<http://3treninga.ru/>

Упражнения от Голтиса —
профессионального путешественника,
специалиста по выживанию в
экстремальных условиях, автора
методики «Исцеляющий импульс»

Российский клуб Голтиса

5 упражнений с эффектом суперкомпенсации



СПРАВКА

Вот как описывает суть Исцеляющего Импульса сам Голтис:

В теле человека расположены так называемые ферментативно-гормональные центры (ФГЦ), которые обеспечивают каждую клеточку нашего организма жизненной благодатью и силой.

Бывает, что каналы, ведущие к этим центрам, засоряются. Это происходит вследствие разрушительного образа мыслей, безнравственных поступков, неправильного питания, гиподинамии - и ФГЦ уже не могут в полной мере выполнять свои функции.

К тому же организм вынужден тратить массу энергии на выведение шлаков и токсинов - а ведь эти силы можно было бы использовать более продуктивно! В результате появляются различные болезни, и гипофиз (в наибольшей степени страдающий от негативных эмоций) запускает программу старения.

Однако, даже её можно повернуть вспять! В моей практике часто встречаются пожилые люди (70-80 лет) с целым “букетом” болячек - спустя год систематических занятий они не только избавляются от телесных недугов, но и начинают выглядеть на 20-30 лет моложе!

Помимо этого, благодаря “Исцеляющему импульсу” фантастически возрастает силовая выносливость, уходит чувство усталости (для полноценного отдыха хватает 4-5 часов сна в сутки), повышается работоспособность, тело становится упругим и пропорциональным, избавляется от лишних килограммов.

Мини-курс «5 упражнений Голтиса»

Простая методика физической подготовки. Эффект суперкомпенсации

- ✓ Заряжаться энергией на весь день!
Ощутить прилив сил!
- ✓ Экономить время на посещениях спортзала
и утренних пробежках!
- ✓ Проверить эффективность методики Голтиса до того,
как...
- ✓ Призвать былую физическую форму к ответу!

Не верь обещаниям – Проверь!

Посвяти 15 минут 1 раз в 2-3 дня простым упражнениям мини-курса. Даже, если ты профессиональный спортсмен или заядлый бизнесмен, эффект будет по-любому.

Система подходит для ооочень занятых людей или лентяев... На выбор :)

- © Упражнение, рисунки Голтиса. Вукста В.И. 2006-2010 <http://goltis.info>
- © Формулировка упражнения. Хисамов Марат, 2009-2010 <http://goltisclub.ru>
- © Текст обзора, оформление, аннотация, Хисамов Марат, 2009 <http://3treeninga.ru>
- © Распространение <http://bodyarchitecture.ru> <http://3treeninga.ru> 2009

Мини-книга — прикладная. Упражнение от Голтиса — главная часть. Подлежит сверхвнимательному изучению. Ибо техническая четкость выполнения — залог успеха.

- Основная фишка — в применении суперкомпенсации, т.е. Физическая нагрузка и дни отдыха рассчитаны специальным образом, чтобы результат был быстрым.
- Без открытого сердца смысла в занятиях физкультурой в конечном итоге нет, поэтому читайте в конце миникниги статью Голтиса «Раскрыть сердце»

Успехов!
Марат

- <http://impuls.bodyarchitecture.ru/blog>

Обязательно соблюдайте график входа в нагрузку!

Усиление миникурса приходит подписчикам на е-майл, чтобы торопыги и невнимательные к рекомендациям люди не начинали усиленных тренировок раньше времени

Перед выполнением данных упражнений проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом и получите допуск.

В случае применения Вами указанных упражнений, Вы делаете это под Вашу полную единоличную ответственность за точность исполнения и получаемый результат.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Содержание

- Суть «Исцеляющего импульса» (ИИ) стр.2
 - 7 принципов первой ступени ИИ стр.5
- Миникурс «5 упражнений Голтиса»**
- Блок физических упражнений
 - Подъем на носок стр.6
 - Приседание стр.7
 - Дельта стр.8
 - Отжимание для грудных мышц стр.10
 - Пресс стр.11
 - Режим тренировки стр.12
 - 12 принципов питания стр.15
 - Блок «Открытое сердце» стр.16

В создании новой версии миникурса активно участвовали инструкторы:

Марат Хисамов – ПК ИИ в Нижнем Новгороде, Москве, Санкт-Петербурге, Риге, Германии.
[Расписание в блоге «Импульс»](#)

Наталья Ливанова – Санкт-Петербург и весь мир :) [Расписание выездных семинаров на сайте клуба](#)
Единственная из инструкторов проводит [семинары по Исцеляющему импульсу для детей от 0 до 9 лет.](#)

[Видео «Голтис про ИИ для детей»](#)

Сергей Мищук – инструктор 1 ступени ИИ, проводит практическую часть на семинарах Голтиса.

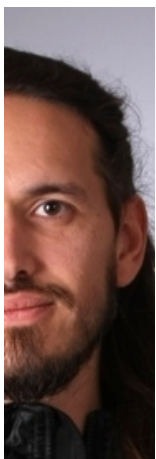
[Полугодовой вебинар Сергея Мищука «Что происходит в самом теле? Исцеляющий импульс»](#)

7 принципов первой ступени методики «Исцеляющий импульс»

Ограничения. Не выполнять упражнения во время простудных заболеваний и острых болезненных синдромов.
Хронические заболевания и заболевания любого другого характера - требуют индивидуального подхода и индивидуальной коррекции.

Максимальная амплитуда выполняемых упражнений

Работа внимания от начальной фазы (растяжение мышцы) до конечной фазы (сокращение). Крайние фазы четко фиксируются сознанием. Время фиксации положения тела в крайних фазах – 1-3 секунды. Для некоторых упражнений – указывается отдельно.

	25-мин. аудиовещание о принципе максимальной амплитуды — в блоге «Импульс».
	В рассылке напишу, как получить 2 вещание - по остальным принципам
	Марат

Максимальное напряжение работающих мышц

При работе в полсилы, КПД исцеляющего импульса сводится к нулю.

Максимальное расслабление мышц антогонистов и других групп мышц, которые не участвуют в упражнении

Включение в работу «лишних» групп мышц приводит к эффекту рассеивания исцеляющего импульса.

Включение эффекта внутренней визуализации:

при максимальном сжатии клетки и межклеточного пространства происходит освобождение от токсинов, свободных радикалов, «тяжелой» воды, искажающей информацию о самоисцелении клетки.

Дыхание

Вдох – через нос, выдох – через сжатые губы (способствует активизации внутриклеточного дыхания). Начало цикла дыхания соответствует началу выполнения упражнения (от стадии растяжения до стадии сжатия). Динамика дыхания соответствует динамике движения (в заданном ритме).

Техническая четкость выполнения упражнений

(порядок исполнения, исходное положение, расстояния, углы, геометрия динамических усилий и т.д.)

Несмотря на внешнюю простоту, в технике есть нюансы, которые либо многократно усиливают эффект, либо переводят в разряд общегимнастических. **И внешнее повторение увиденной формы приведет к иллюзии понимания методики.**

Принцип Суперкомпенсации

четкое соблюдение графика полного восстановления, адаптации и накопления биоэнергетического и биохимического потенциала клетки (мышцы). Избежание деструктивного результата по причине «лишней» нагрузки, вследствие которой организм истощает мышечные и внутренние резервы, что приводит к разрушению всех систем организма в цепочке связей: мышцы – сухожилия – суставы – внутренние органы. Избежание «пропусков» – одна пропущенная тренировка сводит на нет результаты двух предыдущих.

Мини-курс «5 упражнений Голтиса»

Упражнения с суперкомпенсацией для быстрого результата

I. Подъем на носок

Исходное Положение: Стоя на краю бруска, скамейки, ступеньки, на любом возвышении с ровным краем. **Опора на плюсну (смотри рисунок).** Пятки – висят, не касаются пола. **Стопы параллельны** (на расстоянии 15-20 см). **Спина прямая.** **Руками держаться** за любые устойчивые объекты, для обеспечения равновесия. Держитесь руками уверенно и надежно, чтобы не превращаться в эквилибриста. **Удерживайте главную задачу** — проработать икроножную мышцу.

Обе стопы сохраняют контакт с опорой и в исходном положении и во время исполнения. Как если бы их приклеили.

Исполнение: Перенести вес **полностью** на одну ногу. Подняться этой ногой «на носок» (максимально вверх) и опуститься (максимально вниз). Другая нога не участвует в подъеме, свободна, при этом сохраняет контакт с опорой в течение всего исполнения.

Сделать максимум сколько можете, но не больше 12 повторений.

Потом перенести вес на другую ногу и сделать столько же повторений сколько получилось на первой ноге.

Начинайте упражнение с более слабой ноги. Определите более слабую ногу опытным путём. Проверяйте параллельность стоп в течение всего времени исполнения.

Описание пошаговое и содержит критерии для контроля правильности. Каждую инструкцию **воспринимайте в связке с остальными предложениями** описания и с 7 принципами методики.



Упражнение для икроножной мышцы

© рисунок, Голтис, 2009 специально для bodyarchitecture.ru

Партнер выпуска мини-книги:
Бизнес Клуб Результат

Избранные ссылки:

[Секрет Сильных Решений](#)

[Как выбрать между тем, что правильно и тем, что легко?](#)

Опора обеих стоп — на плюсну. Показано заштрихованной областью/ на рисунке



Мини-курс «5 упражнений Голтиса»

Упражнения с суперкомпенсацией для быстрого результата

II. Приседание на 2 ногах с переносом веса

Исходное Положение: Стоя. Стопы параллельны (на расстоянии 15-20 см). Под пятками брусок 3-5 см высотой. Спина прямая.

Руки просто висят. Не следует руками «помогать» вставать.

Обе пятки сохраняют контакт с бруском и в исходном положении и во время исполнения.

Исполнение: Перенести вес **полностью** на одну ногу. **Присесть** на ней полностью. Плавно, контролируя движение вниз, не проваливаясь под весом.

В нижней точке на секунду задержаться, чтобы **убедиться, что присед максимальный.**

Встать на этой же ноге. Без рывков.

Перенести **вес на другую ногу и присесть-встать** таким же образом.

Повторить 12 раз. Лево-правой, лево-правой, лево-правой и так далее. В итоге получится 24 приседа (на каждой ноге по 12).

Пока одна нога работает — вторая отдыхает и не участвует в движении, при этом сохраняет контакт с опорой в течение всего исполнения.

В ситуации, когда, **делая технично, не дотягиваете до 12 приседаний, допускается помогать свободной ногой.** Но лишь чуть-чуть, ровно настолько, чтобы доделать присед хоть с трудом, но рабочей ногой.



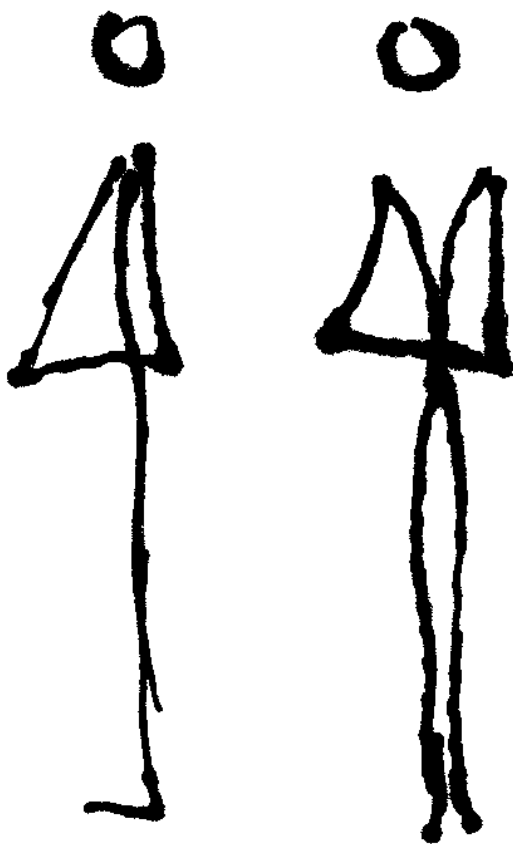
Партнер выпуска мини-книги:
Бизнес Клуб Результат
Избранные ссылки:
[Бизнес или хобби? Про ловушку для новичков](#)

Приседания на 2 ногах с переносом веса на одну, потом на другую ногу

© рисунок, Голтис, 2009
специально для bodyarchitecture.ru

Мини-курс «5 упражнений Голтиса» Упражнения с суперкомпенсацией для быстрого результата

III. Отведение согнутой в локте руки в сторону



Вид сбоку

Вид спереди

Упражнение для дельтовидной мышцы

© рисунок, Голтис, 2009
специально для bodyarchitecture.ru

Исходное Положение:

Стоя. Спина прямая. Стопы параллельны (на расстоянии 15-20 см).

1. Одну руку отвесить вдоль тела и согнуть в локте до прямого угла. Эта рука — рабочая.

Проверка: Предплечье - перпендикулярно воображаемой стене за спиной.

Нагружать будем дельтовидную мышцу рабочей руки, средний пучок. Это «рабочая мышца»

Пальцы вместе, выпрямлены, свободны - без напряжений и без расхлябанности.

Проверка: Кисть, предплечье и плечо - в одной плоскости. Другими словами, к ним можно приложить лист фанеры... и он хорошо приложится :)

2. Другая рука будет нагружать рабочую мышцу, для этого пальцы кисти наложить на предплечье рядом с запястьем рабочей руки.

3. В исходном положении: всей душой **стремитесь рабочей мышцей поднять рабочую руку, а нагружающей рукой не давайте и даже прижимайте локоть к телу**, преодолевая старание рабочей мышцы.

То есть рабочая мышца напряжена и растянута.

Партнер выпуска мини-книги:
Бизнес Клуб Результат

Избранные ссылки:

Откуда берутся
неуверенные в себе
люди?

Примечания:

Всё написанное применяйте одновременно.

Примите исходное положение и проверьте по всему описанию

Нагружающую руку называют еще рука-тренажер ибо она тренирует, регулирует нагрузку по всей траектории, гениально заменяет тренажеры.

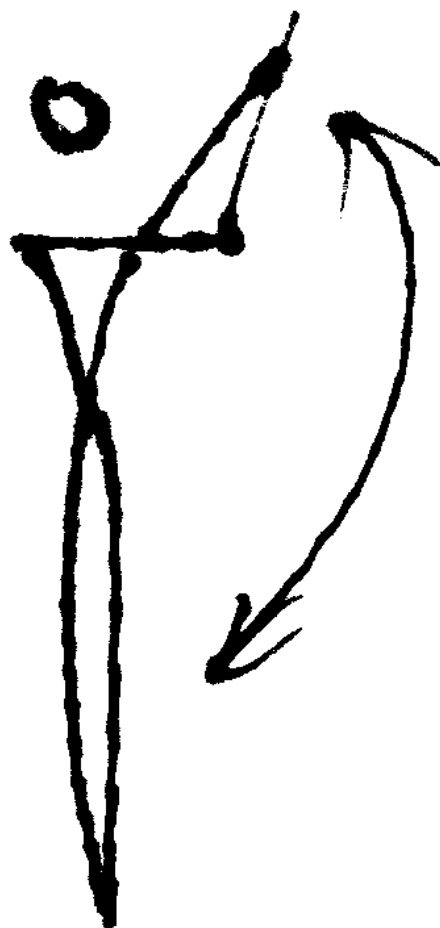
Пояснение по рисунку Голтиса есть в одном из писем специальной рассылки по миникурсу. **Подпишись:**

<http://impuls.bodyarchitecture.ru>

Мини-курс «5 упражнений Голтиса»

Упражнения с суперкомпенсацией для быстрого результата

III. Отведение согнутой в локте руки в сторону



Исполнение:

1. Сократить рабочую мышцу:

Поднимаете рабочую руку вверх через сторону до максимального сжатия рабочей мышцы. Как **взмах крыла, только согнутой в локте рукой**.

Проверка: локоть неотрывно скользит вдоль воображаемой за спиной стены. Не отклоняйте локоть ни вперед ни назад.

Нагружающей рукой противодействуйте рабочей мышце. Создавайте наибольшую нагрузку равномерно по всему пути, однако позволяйте рабочей руке подняться.

Проверка: крайнее верхнее положение — при самом сильном сжатии рабочей мышцы, а не при самом высоком положении локтя над полом. Не допускайте подмену задачи.

2. Растянуть рабочую мышцу:

Нагружающей рукой следует заставить рабочую руку вернуться в исходное положение. То бишь **прижать локоть рабочей руки к телу**.

«Опустить крыло, которое не хочет того», - как сказал Сергей Мищук :)»

3. Движение всегда плавное, без рывков. В крайних фазах рабочая мышца остается напряженной, не расслабляется.

12 повторений одной рукой, затем руки меняете местами. Шутка. Руки меняются ролями. Нагружающая ставится рабочей, рабочая — нагружающей и вперед: делать 12 повторений.

Примечания:

Рабочая мышца напряжена всегда и так сильно как возможно, не отдыхает ни секунды за все 12 повторений, даже в крайних точках!

Нагружающая рука либо растягивает напряженную рабочую мышцу либо позволяет ей сжаться, либо удерживает в крайних фазах — вот и всё.

Голову держите прямо, к плечу не опускайте. Плечевой сустав не задирайте.

Корпус неподвижен как постамент, не кривите его.

Соблюдайте 7 принципов методики и читайте пояснения в спецрассылке миникурса:

<http://impuls.bodyarchitecture.ru>

Партнер выпуска мини-книги:
Бизнес Клуб Результат

Избранные ссылки:

О трех путях
повышения прибыли

Упражнение для дельтовидной мышцы

© рисунок, Голтис, 2009
специально для bodyarchitecture.ru

Мини-курс «5 упражнений Голтиса» Упражнения с суперкомпенсацией для быстрого результата

IV. Отжимание в упоре лежа. Упражнение для грудных мышц

Исходное положение:

Упор лежа. Стопы вместе.
Опора на ладони и на носочки стоп
(или на колени, если с носков
делаете меньше 4 отжиманий).



Таз слегка приподнят, на 15-20 см.
Спина прямая, ноги прямые (когда опора на носки, а не на колени). Подбородок тянется вперед-вверх.

Линия между серединами ладоней строго перпендикулярна линии, которая идет вдоль тела.

Пальцы вместе, включая большой. Смотрят вперед и чуть вовнутрь, на 5-10°

Расстояние между ладонями определяется так:

Ложитесь на пол. Руки располагаете перед собой, кулаки упираете друг в друга, до плотного касания костяшками.

Кулаки, предплечья, локти - на одной линии, строго по проекции ключиц на пол. Примечаете на полу, где сейчас находятся локоти и на это место ставите центры ладоней. В итоге ключицы и центры ладоней лежат на одной линии.

Локти забрасываете максимально вперед! Закидываете, заводите, устремляете, переносите, как хотите назовите, но локти - максимально вперед. Это позволяет отключить трицепс и отжиматься грудными мышцами.

Упражнение для грудных мышц. Отжимания

© рисунок, Голтис, 2009
специально для bodyarchitecture.ru

Исполнение:

Отжиматься в максимальной амплитуде сколько сможете, но не более 9 раз.

Угол, образованный приподнятым на 15-20 см тазом, сохраняете всегда. Подбородок старательно тянете вперед-вверх.

Это создает условия для касания пола ключицами. Может и не получится коснуться, но стремиться к тому следует. Тогда грудные мышцы будут растягиваться в максимально.

Помните, что локти стремятся максимально вперед всегда! 10



Мини-курс «5 упражнений Голтиса» Упражнения с суперкомпенсацией для быстрого результата

V. Упражнение для пресса



Исходное положение:

Лежа на спине. Колени вместе, согнуты до острого угла (не более 90°). Руки у висков либо за головой, но кисти расцеплены (в замок не сцепляйте). Локти в стороны.

Исполнение:

Подъем туловища без отрыва поясницы от пола со скручиванием перед собой в грудном отделе. Максимум сколько сможете, не более 16 повторений.

Начинаете скручивание с **выдохом** так:

Сначала поднимаете голову, прижимаете подбородок к подъязычной впадине и, продолжая закручиваться в грудном отделе, поднимаете туловище до угла 45°. Без отрыва поясницы от пола.

При этом работает верхняя и средняя части прямой мышцы живота, нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, очищается печень и укрепляется диафрагма.



Упражнение для пресса

© рисунок, Голтис, 2009
специально для bodyarchitecture.ru

Партнер выпуска мини-книги:
Бизнес Клуб Результат

Избранные ссылки:

Как правильно подготовиться к переговорам, чтобы уверенно убедить собеседника?

Мини-курс «5 упражнений Голтиса»

Упражнения с суперкомпенсацией для быстрого результата

VI. Режим тренировок



Тренировка по мини-курсу состоит из 5 упражнений:

1. **Икроножные** мышцы (Подъем на носок) — не более 12 раз каждой ногой. Все повторы на одной ноге, затем все повторы на другой ноге;
2. **Ноги** (Приседания) — 12 раз каждой ногой (левой-правой, левой-правой и так далее);
3. **Дельта** (Упражнение для дельтовидной мышцы) — 12 раз одной и 12 раз другой рукой;
4. **Грудь** (Отжимание в упоре лежа) - не более 9;
5. **Пресс** - не более 16.

Порядок выполнения - по нумерации списка. Не менять! На выполнение 5 упражнений - 15 минут.



После тренировки - 1-2 дня отдыха.

Количество дней отдыха выбирайте по состоянию, по самочувствию. Когда окрепнете, сразу же переходите на режим с 1 днем отдыха — это период суперкомпенсации, рассчитанный для указанной нагрузки.

График и способы увеличения нагрузки высылаются примерно через 2 месяца после подписки на рассылку по миникурсу. Так сделал, чтобы особо ретивые не бежали впереди паровоза и готовили связки к нагрузкам постепенно.

Рекомендации по количеству повторений, по технике выполнения, по порядку упражнений и по нагрузке следует соблюдать. Разве что Вы захотите потратить лет 30 на собственные исследования.

Как получать пояснения:

Подписаться на [рассылку по миникурсу](#) и получать в письмах.

Как получать «плюшки»:

Автополучение спецупражнений и рецептов я организовал через микродневники Твиттер. По нажатию кнопки в Вашем дневнике появляется запись-запрос и происходит отсылка на страницу с «плюшкой».

Такая форма обмена помогает распространению курса и дает Вам возможность поблагодарить создателей миникурса.

Если Вы еще не завели себе микродневник, то это легко сделать:

1. На странице <http://twitter.com/mmxplorer> нажмите кнопку **Sign Up** или ссылку **Join today** - откроется анкета
2. В поле **Full name** напишите **свое Имя или Ник**
3. В поле **Username** пишите латинскими буквами без пробелов, придумайте **имя пользователя** (Ник) такой, чтобы справа появилось: ✓ OK
4. В поле **Password** напишите **пароль** и запишите его себе куда-нито вместе с username — понадобится для входа;
5. В поле **Email** впишите свой майл, но внимательнее будьте к каждой букве;
6. Нажмите кнопку **Create my account**
7. Следующие шаги можно смело пропускать, ибо микродневник в Твиттере Вы уже создали, можно получать бонусы и плюшки

Отклики и вопросы пишете



группа «Клуб Голтиса»
на facebook'e



в твиттере
[@mmxplorer](#)



<http://mmxplorer.livejournal.com>
в моем ЖЖ-блоге

И в специальной рассылке посвященной схеме
загара с суперкомпенсацией

Подпишитесь на сайте
<http://impuls.bodyarchitecture.ru>

Поделитесь миникнигой с друзьями!

Марат Хисамов, инструктор
Подготовительных Курсов Исцеляющего
импульса (ПК ИИ) <http://3treninga.ru>

Facebook | Twitter | ЖЖ | Майл.ру | Я.ру

Партнер выпуска мини-книги:
Бизнес Клуб Результат

Подпишись бесплатно:

[Виртуальная экскурсия
по Клубу Результат](#)

И получи подарки:
Журнал №3 Первый шаг
Журнал №6 Удвоение прибыли

Рекомендуемые рассылки

✓ Мини-курс «**Описание методики Голтиса и 5 упражнений мини-курса**»
<http://impuls.bodyarchitecture.ru>

✓ Мини-книга «**Как убрать Галифе на бедрах? Суперкомпенсация**». Упражнение от Голтиса.
<http://antigalife.bodyarchitecture.ru>

✓ Исследование темы
«**Что такое Архитектура тела?**»
<http://sacred.bodyarchitecture.ru>

✓ «**Секреты и рецепты. Чем питаться? Переход на здоровое питание**»
<http://pitanie.bodyarchitecture.ru>

Партнер выпуска мини-книги:
Бизнес Клуб Результат

Избранные ссылки:

Как правильно подготовится к переговорам, чтобы уверенно убедить собеседника?

Партнер выпуска мини-книги:
Бизнес Клуб Результат

[Виртуальная экскурсия по Клубу Результат](#)

И получи подарки:
Журнал №3 Первый шаг
Журнал №6 Удвоение прибыли

Дружественные рассылки

✓ Секрет Голоса. Мини-курс «С Новым Голосом!»
<http://secretgolosa.ru> Бесплатные упражнения, которые преобразят Ваш голос!

✓ Мини-курс «**Идеальное произношение. Английский язык**».
Бесплатный самоучитель серии «Бац! И умеешь!» <http://english.bezakcenta.ru>

✓ Мини-курс «**Идеальное произношение. Немецкий язык**».
Бесплатный самоучитель серии «Бац! И умеешь!»
<http://po-nemetski.proiznesi.ru>

12 принципов правильного питания

1. Принимать пищу только во время настоящего чувства голода. Исключение: ягоды, фрукты, зелень, некоторые овощи.
2. Принимать пищу только в положительном расположении духа.
3. Готовить пищу только в положительном расположении духа. Отказаться от еды, приготовленной в состоянии негативных эмоций.
4. Красивое место. Обустроить, украсить место трапезы.
5. Молитва перед едой.
6. Тщательно пережевывать любую твердую пищу (особенно сложные углеводы). Исключение: белки животного происхождения и некоторые овощи.
7. Акцентировать свое внимание на съедаемой пище.
8. Вставать из-за стола с легким оттенком голода. Исключение: ягоды, фрукты.
9. Раздельное питание. Не смешивать белки с углеводами.
10. С утра до 12:00 кушать фрукты, ягоды, травяные чаи, свежевыдавленные соки. Как **исключение**: сухофрукты, орехи, кисломолочные продукты, овсянка.
11. Еду не запивать: углеводистую пищу 2-3 часа, белковую 3-4 часа.
12. Молитва после еды.

Значительно большую информацию о питании по принципам Голтиса почерпнете:

- В рассылке инструктора Натальи Ливановой «[Переход на здоровое питание. Секреты и рецепты](#)»
- В моем [блоге «Импульс»](#) - Марат Хисамов, инструктор
- В микродневниках [@mmxplorer](#) и [@lisca77](#)

Открытое сердце

В полной методике Голтиса «Исцеляющий импульс», кроме физических упражнений, есть блок «Открытое сердце».

Это личное обращение Голтиса только на очных семинарах. Это первая лекция семинара - открытая, бесплатная. Доступна в любом городе, где Голтисом проводятся семинары.

Но для читателей миникурса также важно «Открытое сердце», как практикующим полную методику, ибо «чистая физуха» не имеет смысла в конечном итоге.

Поэтому, в последний день верстки миникниги, взял на себя смелость включить блок «Открытое сердце» в миникурс.

Специально для тех, кто не может приехать на семинар для личного общения, Голтис записал историю..., чтобы раскрыть сердце...

Со следующей страницы - статья.

Раскрыть сердце...

Это интервью с Голтисом под редакцией А.В. Сидерского (переводчика “Чайки” Ричарда Баха) вышло в начале 2006 года в зимнем выпуске журнала славянского дZENa YOGA (№04). Собственно с этого интервью и началась очередная волна интереса к тому, что собой представляет и к тому, что по жизни делает Голтис. Тем, кто не имел возможности познакомиться с этим текстом со страниц журнала, посвящается...

В очередной раз мы встретились с Голтисом – профессиональным путешественником, потомственным целителем, специалистом по выживанию в экстремальных условиях, автором уникальной тренировочной методики – после его возвращения из Испании, где съемочная группа британской телерадиовещательной компании BBC по заказу испанского телеканала “Majestic” снимала документальный фильм о методике экстремального очистительного голодания. Под круглосуточным наблюдением группы авторитетных медицинских экспертов и недремлющим оком видеокамер Голтис проголодал сорок три дня, причем первые двенадцать дней – “всухую” – без воды... Этому беспрецедентному событию мы уделили особое внимание в видеоматериалах проекта “YOGA”. А интервью наше посвящено совсем другой истории. Хотя без голодания не обошлось и в ней...

Иран, город Мешхед, тюрьма госбезопасности, камера смертников... Обвинения в шпионаже в пользу США, допросы с особым пристрастием... Понятно, воспоминания не из приятных, но все-таки... Каким-то чудом тебе ведь удалось оттуда выбраться?..

“Что бы ни делалось – все к лучшему...” Вся наша жизнь – цепочка испытаний, результатом которых становится осознание. И если с тобой случается что-то из ряда вон – ну, совсем, казалось бы, плохо и деться некуда – глупо спрашивать: “За что?” “Зачем?” – вот правильный вопрос.

Любое испытание – всегда шанс. Бог не наказывает нас, а всего лишь позволяет нам учиться. Если бы тогда – в девяносто седьмом в Иране – я отнесся к ситуации иначе, мы бы с вами здесь сейчас не беседовали... Поскольку реально ситуация была из разряда тупиковых. Во всяком случае, как мне объяснили впоследствии, до меня никому из подобного расклада выбраться живым не удавалось...

Нет, я не говорю, что это был единственный раз в моей жизни, когда я оказался на грани жизни и смерти... Я о другом... Когда со мной случалось что-то кардинальное, что-то, что требовало от меня стопроцентного присутствия сейчас и здесь, стопроцентного вложения всех душевных и физических сил, я каждый раз от всего сердца благодарил Господа за то, что Он не оставляет меня, за то что дает возможность учиться... Проходил год, два, иногда пять... или даже семь... и я понимал, зачем мне было необходимо то или иное испытание, ради чего Бог проводил меня сквозь ту или иную критическую ситуацию...

Хотя... Не могу сказать, что стойкость моя всегда носила безупречно голливудский характер. Откровенного малодушия, понятно, старался не допускать, но отчаяние... Я когда понял, куда попал, понял, что именно из этой камеры смертников никто никогда живым не вышел – я на какое-то время почувствовал себя несколько не в своей тарелке... Я даже подумал: “Боже, неужели Ты оставил меня теперь?” Все, что было со мной раньше – перелом позвоночника, укусы ядовитых пауков в джунглях, укусы ядовитой змеи в пустыне Калахари, – это все было понятно. Зачем, почему, что осознать, чему научиться... Но камера смертников в тюрьме иранской госбезопасности?! Этого я понять не мог.

Обратного пути нет – это было очевидно.

Раскрыть сердце...

Но куда дальше?! Неужто – ТУДА? Или?.. Или что?.. Короче, я был в замешательстве... Может, задача – умереть достойно? Там ведь это сделать не так просто. У них применяется двенадцать видов смертной казни – один другого приятнее... И никаких шансов избежать. В особенности – для иностранца, который к тому же еще и шпион... Это – все, труба...

Я ведь у них как американский шпион проходил... Совсем плохо. Хуже не бывает... Наметился было поначалу эфемерный шанс, что замолвят словечко – чтобы убивали все-таки не сильно долго и, ну, не так больно, как положено убивать настоящего американского шпиона... Но этот шанс быстренько испарился, даже не начав складываться... В-общем, где взять силы, чтобы умереть достойно – вот главный вопрос, решением которого я в основном занимался. В промежутках между допросами...

Потому что на допросах было не до того... Знаете, как я завидовал замученным в сталинских застенках и в Гулаге? Их-то хоть на родине мучили... В среде единоверцев... Впрочем, даже если бы там были буддисты, индуисты – все равно как-то было бы легче... Но вокруг меня были только меня мусульмане. Совсем чужие по мировосприятию люди... Более чуждые нам, чем даже китайцы или корейцы...

И мне пришлось учиться понимать и принимать этих людей такими, какие они есть... Я ведь был один... А они были всеми остальными... Нет, тем, кто сидел в сталинских тюрьмах и лагерях, я определенно по-хорошему завидовал... Ведь их окружали такие же, как они... Конечно, это вряд ли кого-то особенно утешало... А меня бы утешило – ну, чуть-чуть хотя бы... Короче, чувствовал я себя скверно – ребенком беспомощным. Нет, птицей, которой крылья с корнем выдрали...

Но... Если принимаешь любую судьбу, если уверен, что все всегда к лучшему, если никогда ни при каких обстоятельствах не осуждаешь Господа и не теряешь веру в то, что все есть промысел Божий, ты всегда найдешь правильный путь... Главное – слушать голос сердца... И ему следовать. И тогда случается “обыкновенное чудо”. Прошло семь лет, прежде чем я понял, зачем сидел в иранской камере смертников... И почему вышел оттуда живым.

И зачем?

Чтобы написать книгу. Красивую добрую книгу о вере, любви, силе духа и голосе сердца... История смертника, ожидающего казни в чужеземной тюрьме станет сюжетной канвой, в которую потоком воспоминаний вплетутся рассказы о разных людях и событиях...

А название придумал? Или потом?

Нет, не потом... Название уже есть. Во сне пришло. “Исповедь смертника”. То, что испытывает человек, находясь на грани жизни и смерти – истинное откровение. “Каждый умирает в одиночку”... Наедине с самим собой. Диалог души с Богом. Досужий ум затихает, внутренняя болтовня прекращается. Остаются только духовная сущность – и Бог. В тишине. Безмолвный диалог в пустоте... Даже, скорее, монолог Бога в тебе... Находясь в камере смертников, я по-новому осознавал свою жизнь – мгновение за мгновением...

Я был готов к мучительной смерти, я полагал, что такова неизбежная плата за прекрасную жизнь, в которой я не хотел бы изменить ни единого мгновения. Моя душа была переполнена благодарностью к Богу за то, как Он провел меня сквозь эту жизнь...

Может, расскажешь по порядку: каким образом ты – мирный профессиональный путешественник – угодил в тюрьму иранской госбезопасности, да еще и в камеру смертников, причем не просто так, а в качестве американского шпиона?.. А ты когда-нибудь был американским шпионом?

Американским – не был. Впрочем, и советским – тоже не был... Не шпионом – был. Советским... А шпионом – не сложилось...

А если с самого начала...

Начиналось все, так же, как в истории со змеей, с вещего сна. Месяца за два до событий во время сна ко мне пришла информация, о том, что мне предстоит попасть в иранскую тюрьму и сидеть в камере смертников...

Что, прямо тюрьма приснилась? Иран, люди иранские, тюрьма, допросы?...

Нет, “видеоряд” был другим, но “вложенную” информацию относительно того, к чему он, мне удалось “снять”. И “сущностное вложение” как раз и “вывело” меня на такую вот радостную группу понятий: Иран, тюрьма, камера смертников... Приятненький такой себе ассоциативный ряд. Коротенький, правда, однако трепет все равно внушает...

Как выглядел “видеоряд” твоего вещего сна?

Отвратительно. Я вдруг обнаружил себя в деревянном ящике и понял, что меня похоронили заживо. А ящик... Ладно бы – гроб. Так нет – ящик вовсе не ящик даже, а ящичек... Кубик такой, неудобный... В гробу чего – в гробу лег, руки ноги вытянул – и помирай себе спокойненько. А тут – закопали, изуверы, в ящике чуть ли не овощном – лежу, калачиком в три погибели скрюченный – и никаких шансов... Все тело затекает, дышать невозможно... Изверги...

И вот я задыхаюсь – во сне – и понимаю всю безнадежность своего положения – и осознаю, что мне осталось лишь одно: просить Бога, чтобы дал мне силы умереть достойно... И я просил, слова находил в самой глубине души... Потому что не в страданиях тела была главная проблема, а в невыносимых душевных мучениях...

А тут еще демон является – это все в том же сне – и говорит: “Вот, все, попался!.. Теперь будешь мучиться! То, что сейчас – это цветочки... А вот как возьмемся мы за твою душу потом – в загробном мире – о-о, вот тогда узнаешь!..”

И тогда мне стало страшно. Так страшно, как никогда до того не было... Сплю – и чувствую страх, от которого вот-вот и по-настоящему на тот свет отправиться недолго. Страх, правда, странный такой. Я боялся не собственно дьявола и не того, что со мной происходило прямо в тот момент – я ведь знал, что это сон... Нет, страх мне внушали мои собственные слабости и те грехи, которые в жизни сотворил, те испытания, которые не сумел пройти... Я понял тогда, что нет ничего страшнее, чем угодить в антимир... Оттуда выхода нет, существовать там душе невозможно... Но приходится... Вот где страдания... Причем вечные.

И я начал в своем сне молиться Господу и исповедоваться в своих грехах. Я понимал, что у меня еще есть мгновение – момент истины, когда можно успеть сказать Господу: “Боже, я не всегда жил по Твоим законам, я не прошел многие испытания, я слаб, и прости меня, Господи, за то несправедное, что я в своей жизни совершил”. Исповедь смертника... И именно эта исповедь в какой-то момент переломила ход событий в моем сне. Демон куда-то делся, я почувствовал силу. Сначала внутри себя... Потом пришла внешняя Сила, ощущение присутствия кого-то, кто сказал... Нет, не сказал, а подумал... Нет, не подумал, а... Короче, никаких мыслей, никаких слов, но и так все ясно... А текст примерно такой: “Вот, Голтис, благодарность тебе объявляется за твою веру, и за исповедь твою, и коль выпадут тебе тяжкие испытания – благодари Господа, ибо сие суть самые сокровенные мгновения жизни”. Как-то так...

Раскрыть сердце...

То есть, как бы “попустило”... Во сне. А потом?

Потом я проснулся. В Карпатах, в доме... Знаете, я не буду рассказывать ни о доме, ни о месте, где находится этот дом. В Карпатах, в горах... Этого достаточно...

Почему не будешь рассказывать?

Для меня это место – самое главное Место Силы на планете. Не только для меня – для нас троих, тех, кто участвовал в “иранской эпопее”... Мы проходили курс голодания в горах, а потом спустились в долину и случайно оказались в этом месте... Нет, случайно такие вещи не происходят. Мы вышли на это место интуитивно... Там до сих пор уклад жизни людей такой же, как был триста-четырееста лет назад... Там все совершенно фантастическое... Восход солнца, утренний туман над горной речкой, изобилие трав и цветов... Когда я увидел это место впервые, я понял, что оно – “мое”. То самое единственное на планете заветное место, где я когда-нибудь останусь навсегда... Спустя десять лет после того сна мы с друзьями купили это место – участок земли со старым-старым домом... Так что теперь место на самом деле наше... Надеюсь, Бог не позволит мне погибнуть во время путешествия где-нибудь вдали от родины, и все выйдет именно так, как я увидел в тот момент, когда впервые попал туда... Когда-нибудь я вернусь в свое место среди гор и останусь там навсегда.

Дай Бог... Просыпаешься – и что дальше?

Так вот... Просыпаюсь я оттого, что старый гуцул щекочет мне щеку соломинкой и говорит: “Голтис, Голтис, давай вставай – солнце встречать, там птицы уже так поют... Идем, послушаем, а то ведь как солнце появится – замолчат...”

Я проснулся, он видит – что-то со мной не то... Старый мудрый гуцул – он все видит и чувствует. Спрашивает: “Голтис, ты чего? Что с тобой?”

Я ему сам сон рассказал и сказал, что именно он означал – Иран, тюрьма, камера смертников...

Дед внимательно меня выслушал, и говорит: “На все воля Господа, главное – принимай все своим сердцем и принимай все по воле своего сердца, тогда все будет хорошо – даже если погибнешь – все равно все будет хорошо”.

Я, знаете, постоянно анализирую... Что бы ни происходило со мною – всегда пытаюсь осознать и понять – зачем... Сломал позвоночник – через четыре года понял, для чего это произошло: чтобы использовать методику, которую я разработал для собственной реабилитации, в работе с детьми-инвалидами, от которых отказалась медицина. Змея укусила – тоже ясно: для того, чтобы понять, что даже там, где нет ни врача, ни вообще просто воды, в критической ситуации можно выжить, если слушаешь голос сердца и если твое намерение – не покорить мир, а постичь его и принять... Да... А вот с иранской тюрьмой... Я долго не мог понять – зачем это...

Пока не сообразил, что должен написать книгу. И самое главное в ней должно быть вот что: не важно, какой у тебя цвет кожи, какова твоя религия, пусть даже ты – стопроцентный атеист – ты никогда нигде не останешься один, если живешь сообразно голосу сердца... Коммунист, закрывший грудью амбразуру, мусульманин, который поймал американского шпиона, бушмен, который вообще понятия не имеет о том, что такое церковь и кто такой Бог – все они одинаково близки к Богу, если живут сообразно тому, что подсказывает им голос сердца.

Раскрыть сердце...

Вот смотрите, я выжил только благодаря тому, что обратился к “тройке” – это вместо суда у них – как у нас при Сталине – от сердца к сердцу... И они приняли информацию, не закрылись... А ведь могли отмахнуться... Им за уничтожение шпиона премия очень серьезная, повышение по службе полагалось...

Для них то, что они выслушали меня и приняли мои слова сердцем – ого какой поступок!.. Тоже силы духа потребовал недюжинной. Им ведь потом пришлось объяснять начальству, почему не казнили шпиона, а просто отпустили на все четыре стороны... А там ведь страна такая – никто ни с кем особо не церемонится, со “своими” – в том числе, ежели провинились...

Особенно в приграничных районах – перманентное военное положение... Неправ – к стенке... И весь разговор... Суд и следствие – по законам военного времени... По мусульманским законам военного времени. Но эти люди сделали выбор, они предпочли впоследствии решать свои проблемы, но ни в чем не повинного человека казнить не стали... Хотя казнить меня, повторяю, им во всех отношениях было бы очень выгодно...

Да... Но в то утро, когда я проснулся в Карпатах, ничего этого я еще не знал.

А собственно события начались с того, что мне и двоим моим друзьям – Саше Комарову и Саше Хаврюзову – сделали очень выгодное предложение – пригнать из Омана три крутых джипа. Мы все трое – путешественники, для нас такой вариант – просто мечта... Есть только одно “но” – Иран. Я рассказал ребятам о своем сне. Они говорят: “Да ладно, Голтис, не поедем через Иран, погоним машины через Сирию и Иорданию – тоже классные места для фото и видео.” Так и решили.

И вот мы – в Омане. Купили джипы – все в порядке, можно ехать. Парни начали заниматься оформлением транзитных виз – сирийской и иорданской. С иорданцами – нет проблем, а Сирия визы не открывает ни в какую. Разными способами пытались, разные подходы пробовали, две недели потратили – глухо. Путь через Сирию закрыт.

В конце концов я предложил – сам предложил – плюнуть на все и ехать через Иран. Действительно, ну за что меня в тюрьму сажать? Тем более – в камеру смертников... Машины абсолютно официально купленные, все документы в порядке, сам я – человек исключительно законопослушный, принципиально неконфликтный... Думаю – ну, проверить надо... А вдруг сон – никакой не пророческий? А если и пророческий не верю я в абсолютно непоколебимую судьбу... Всегда что-то можно изменить. Так я думал. Ребята потребовали, чтобы я дал слово нигде ни по каким поводам не вступать ни в какие конфликты, общественный порядок никак не нарушать, никаких поводов для сомнений в моей благонадежности иранским властям не давать... В-общем, едем через Иран...

Купили билеты на иранский паром, погрузили машины – плывем. И попадается мне на глаза агитационный плакат, а на нем – изречение иранского президента: “Призываю всех мусульман до последней капли крови биться с иноверцами”. Веселое начало...

Паром прибыл в Бандрабас – иранский портовый город на Персидском заливе. И тут выясняется, что всю фото- и видеоаппаратуру по иранским законам необходимо задекларировать.

Раскрыть сердце...

Заполняешь декларацию, затем тебе выдают специальный ящик, туда вся твоя техника упаковывается, запирается на замок и опечатывается пломбой. На выезде из страны нужно предъявить неповрежденную пломбу.

Если ты утаил фото- или видеотехнику, или же если на выезде оказывается, что целостность пломбы на твоём ящике нарушена – девять лет тюрьмы. Если только фотоаппаратура – семь лет. Если вдруг тебя поймут на том, что ты снимаешь видеокамерой – немедленный арест.

И если на пленке окажется хотя бы один военный объект – смертная казнь. А военным объектом в Иране считается любое “рукотворное” сооружение хозяйственного назначения. Попала в кадр опора линии электропередач – будь добр, становись к стенке...

Снял случайно железнодорожное полотно в уголке панорамной проводки – изволь подставить шею под петлю... Бескомпромиссные ребята.

Но эти подробности мы узнали несколько позднее. А в Бандрабасе я решил камеру и фототехнику не декларировать. “Закопал” на самое дно рюкзака, а таможенным чиновникам сказал, что фото-видеотехники у нас нет. Соврал, стало быть...

Ну действительно, как я могу не снимать в Иране? Это же древняя Персия, таких уникальных ландшафтов, как там, вообще больше нигде нет... Я же не придурок, я не собирался снимать в городах, где меня могла засечь полиция. Я решил, что начну снимать только тогда, когда мы выедем на дикую природу.

Пока наши машины проходили таможню, мы вынуждены были сидеть в Бандрабасе в гостинице. Нас уведомили, что выходить из гостиницы мы права не имеем, и взяли соответствующие расписки. В те времена в Иране законы совсем безумные были. Например, за появление на улице в шортах и майке – три года тюрьмы... Вот.

Сидим мы день в гостинице, я снимаю на видео вентилятор и думаю о том, что под боком у нас – Персидский залив, и что неплохо было бы сходить туда поплавать... Хотели было ночью на бережок прокрасться, но что-то не сложилось – и слава Богу.

Мы потом днем туда все-таки сходили и увидели, что бывает, когда прямо в море выливаются канализационные стоки. Без какой бы то ни было фильтрации, без отстаивания там всякого, без химической очистки. Действительно – мелочи какие, чего заморачиваться? Все же натурально естественное... Короче – вот канализационная труба, вернее, даже не труба, а просто открытый канализационный канал, вот – море, по канализации течет это самое оно и – прямо в море тут же непосредственно и втекает...

И где-то километровая полоса моря вдоль берега – такой себе бульон из дерьма, в котором бултыхаются местные жители – в одежде – вперемежку сдохлыми ишаками, верблюдами и прочей бывшей живностью хозяйственного назначения. И, похоже, ловят от такого купания неподдельный кайф. Жарища, вонища – просто катастрофа. Слава Богу, думаю, что ночью купаться не пошли!.. Ну, и разумеется, тихонечко так “из-под полы” пофотографировал все это. Не для того, чтобы иранцев в западной прессе скомпрометировать – для себя, на память... Очень уж выразительные были картинки... Занятные кадры, наверное, могли бы получиться.

Раскрыть сердце...

Потом каждый день мы выбирались из гостиницы на нелегальные прогулки, и каждый день я что-то снимал. Но только фото. Никакой видеосъемки. Хотя, конечно, и с фотосъемкой можно было крепко попасть. Но это мы поняли значительно позже.

А тогда я даже не подозревал, настолько серьезными могут быть последствия такой вот “туристической” фотосъемки. Я ведь целую пленку отщелкал... Лет пять, не меньше... А пять лет в иранской тюрьме...

Наконец, выдали нам наши джипы. Ни на одной машине – ни одной царапины. Это нас удивило. Мы ведь видели, как парковали машины на пароме... У них там царапина, вмятина – ерунда, на такие мелочи просто не обращают внимания. А у нас ведь отношение к этому другое. Поцарапали бы нам машины – мы бы долго с заказчиками расплачивались.

Джипы-то не простые – “Мазда Марви”. Экспериментальная модель, разработанная специально для сверхдальних путешествий по бездорожью. Каждая машина – 70 тысяч долларов. Всего таких машин была выпущена одна тысяча...

Машины в порядке – значит, Господь с нами, и все будет хорошо. Пророчество как-то на второй план отошло...

Но нам предстояло еще одно испытание – нужно было проехать по центральной улице Бандрабаса, так как объездного пути не было. И вот это был чуть ли не самый крутой автомобильный экстрим в нашей жизни. Светофоров нет, правил нет, все машины – битые, бамперами и боками друг друга пинают – это считается нормой... А нам ведь нельзя – вмятинка, царапинка – и мы “попадаем на деньги”. И на немалые... Уф... Но ничего, справились...

Но вот мы, наконец, выбрались на природу. Незабываемый момент: ненавязчивая иранская цивилизация позади, впереди – мир дикой природы. Закат, кроваво-красные скалы впереди... Подъехали поближе – а они на самом деле красные – сами по себе, не из-за заката...

Пейзаж – прямо-таки марсианский: арки, столбы, фигуры замысловатые из выветренных камней... Я добыл со дна рюкзака камеру и начал снимать – первые кадры моей иранской видеоэпопеи. Несостоявшейся в итоге, правда...

Заночевали в горах. Утром – рассвет – просто фантастика. Фиолетовые скалы вдалеке! Подъезжаем поближе – рассвет ни при чем: они и впрямь фиолетовые! А дальше – черные скалы, белые скалы... Нигде никогда ничего подобного мне видеть не доводилось...

Так началось наше путешествие по этой удивительной стране. Маршрут мы составили так, чтобы как можно меньше соприкоснуться с цивилизацией.

В результате путь наш должен был пройти по совершенно диким местам, таким, в которые нормального благоразумного цивилизованного человека палкой не загонишь, куда без специальных навыков и снаряжения просто-напросто никак не добраться... Мы там такое видели!

Пейзажи невообразимые, горы выветренные и превратившиеся в настоящие музеи дивных скульптурных композиций, сотворенных самой природой... Цвета – трудно такое себе представить... И я снимал, снимал, снимал... Кино получалось – эх...

Раскрыть сердце...

Один раз забрались в кратер потухшего вулкана. Длинные пологие склоны на много-много километров вниз – в гигантскую конусообразную воронку... Спуск занял примерно полдня... В самом низу заночевали... А утром был рассвет... Это надо было видеть!

По склонам гигантской чаши – насколько видит глаз – карабкаются рассыпающиеся горы – совершенно мертвые древние-предревные – полностью безжизненная пустыня... Мы были просто поражены этим зрелищем... И только в одной стороне где-то вдалеке над этой мертвой землей парят птицы... Мы поняли, что там где-то есть оазис... Поехали туда.

Часов через семь-восемь добрались... Эх, если бы эти съемки сохранились... Настоящие пещерные люди. Я понятия не имел, что на нашей планете еще такое есть... А на пути в Сиракс – это уже в конце путешествия, почти у границы с Туркменией – мы повстречались с настоящим торнадо.

Громадный смерч, освещенный закатным солнцем – это нечто! Я сначала на джипе за ним гонялся, потом выскочил из машины... Кадры были такие, что!.. В-общем, я даже об опасности забыл.

Правда, часа через два гонок за смерчем ребята не выдержали и сказали мне, что так нельзя, что это слишком опасно, и что я псих... Потому что смерч был взрослый, булыжники в нем парили – ну совсем как птицы... Рокот такой стоял – ух!

Короче, закончили мы в кошки-мышки с торнадо играть и отправились дальше. Проехали Мешхед – это последний большой город перед пограничным Сираксом...

Еще триста километров проехали – последний перевал... Перед перевалом мы остановились, чтобы отдохнуть несколько минут. До Сиракса оставалось всего семьдесят километров. “Вот, – говорю, – видите, фигня осталась – а я не в тюрьме, и все идет по плану...”

Ребята поехали вперед, а я задержался на перевале снимать последние кадры – предзакатное солнце. Встретиться решили на той стороне – за перевалом. Не выходя из машины, я открыл окно своего джипа и стал снимать табун лошадей. Картинка – супер...

И тут – полицейская машина, в ней – двое... На этом перевале вообще раз в десять лет можно кого-то встретить, а тут – мало того, что мой джип стоит, так еще и полицейский автомобиль... Надо же такое... Увидели они меня, останавливаются.

Выходит полицейский, затвор передергивает. “Видео-видео”, – говорит. Я создал видимость суеты, камеру быстренько на фотоаппарат заменил. Говорю, что, мол, не видео-видео, а фото-фото... Он – ни в какую. Видео – и все тут.

И я понимаю, что попал. На английском, на русском – прости, говорю, отпусти с Богом. Достāju пачку денег – у меня специально была пачка “единичек” на чаевые и всякие разные “раздачи слонов по ходу дела”. Он глянул – такая пачка денег – загорелись глаза. “Сработало!” – думаю.

А он просмотрел пачку, увидел, что там половина купюр – по одному доллару, а остальное – двадцатки и пятидесятки, прикинул – понял, что орден получить за поимку шпиона выгоднее... И потом, я за ним наблюдал – за глазами его – и видел, что в основном его все-таки не деньги и не орден интересовали, а выполнение служебного долга. Шпион – враг народа – надо ловить...

Раскрыть сердце...

Короче, арестовал он меня, сел в мою машину, ствол на меня навел. “Поехали”, – говорит. Так вот начал сбываться наяву мой вещий кошмар... И как-то сделалось мне совсем не того...

Спускаемся с перевала, вижу – парни ждут, стоят возле своих джипов... Я притормозил было, но полицейский запретил останавливаться... Однако сказать им, что приехали – вот он – сон наяву – я все же успел.

Они прыгнули в машины и поехали вслед за нами. Приехали в ближайшую воинскую часть, там сразу же с местным управлением госбезопасности связались...

Оттуда человек прибыл – стал допрашивать... У меня глаза завязаны были – как толькоходишь на территорию части – тут же повязку черную надевают... Так что того, кто меня допрашивал, я не видел.

Но по тону понял – патриот и спуску американскому шпиону не даст. Жестко допрашивал – с наездами, с унижениями, с провокациями... Русским хорошо владел... Чувствую – никак мне с ним не договориться...

“Раскрой, – говорю, – сердце, увидь, что никакой я вовсе не шпион, и народу вашему зла не желаю...” Куда там. “Мало того, – говорит, – что ты на ЦРУ работаешь, так у тебя еще и машина вся наркотой напичкана!..” Это уже был чистой воды поклеп – я-то знал, что никаких наркотиков в машине у меня не было... На пушку брал. А мне только за одну видеокамеру незадекларированную девять лет тюрьмы уже было положено... Какие наркотики?!.. – это все, вообще алес капут – лет двадцать, а то и больше...

Мне полгода хватило бы, чтобы ласты склеить – я в неволе не жилец... Впрочем, в тот момент мне еще не объяснили, что я теперь вообще уже в принципе – не жилец, причем очень даже в ближайшее время, поскольку – шпион. Американский...

А американский шпион в те годы в Иране был не жилец по определению – если попадался, конечно... Вот... Я ему и говорю, что наркотиков никаких нет и не было, что неправ он, и пусть лучше сердцем почувствует, что я не...

Да, я снимал кино, но это кино – о фантастической природе вашей страны, об удивительных людях, которые в ней живут... Ну возьми, просмотри пленки – сам все поймешь... Нельзя меня свободы лишать за то, что я хотел запечатлеть красоту твоей родины... И в конце концов он мне поверил...

Я почувствовал, что его сердце открылось... В конце концов он мне сказал: “Я верю тебе, я вижу, что ты и впрямь – честный человек, и лично я готов отпустить тебя прямо сейчас на все четыре стороны, но информация о твоем задержании уже ушла в центр – в Мешхед, и теперь я обязан отконвоировать тебя туда.

Там с тобой будут разбираться представители вышестоящих инстанций. И я не могу тебя отпустить – это слишком дорого мне обойдется. Я просмотрел твои пленки, да, на них и правда – природа. Но там есть и три военных объекта...” Я начинаю вспоминать – какие там могут быть объекты... Был эпизод – мы проезжали вплотную к зоне боевых действий между Ираном и Афганистаном... Бомбы, взрывы, стрельба, пушки, ракеты... Мне демон тогда нашептывал: “Сними, Голтис, смотри, какие кадры...”

Раскрыть сердце...

Но я не повелся. И правильно сделал. Потому как если бы снял – тогда бы уж точно от развоплощения меня бы ничто не спасло...

Дальше вспоминаю – и не могу вспомнить. Не снимал я никаких объектов – ни военных, ни невоенных. Может, думаю, они сами уже навписывали в мой материал какие-то объекты, чтобы мне было не отвертеться?..

А он говорит: “Вот, кусочек железной дороги, высоковольтные провода и высоковольтный столб.” “Тю, – говорю, – так это ж разве объекты? Не объекты никакие это вовсе, а просто при панорамировании по краю кадра попали детали пейзажа такие вот антропогенные...”

А он и объясняет, что в условиях военного времени – а у них в стране все время, какое есть – всегда военное – любой хозяйственный объект становится военным... В особенности – антропогенный... Но все равно, говорит, отпустил бы меня, только теперь уже не может – приказ есть приказ... Тем более – в условиях военного времени

“Единственное, что я могу сделать для тебя, – попробовать договориться, чтобы не очень сильно пытали и смерть тебе выбрали бы полегче и побыстрее...” – вот что он сказал. И тут я понял, что до этого момента не представлял себе, насколько серьезно попал...

О тюремных сроках речи вообще не было. Максимум, на что я мог рассчитывать – это не самые страшные пытки при допросах и не самый мучительный из двенадцати применявшихся в то время в Иране вариантов смертной казни... Вот так...

И в этом он обещал по мере возможности посодействовать. Хотя гарантий дать никаких не мог... Так прямо и объяснил. Мне сделалось по-настоящему страшно... Я сказал ему: “Спасибо, брат.” А что еще я мог ему сказать?

Когда меня вывели за ворота, следователь разрешил мне попрощаться с друзьями и передать родственникам прощальные слова... Дал пятнадцать минут. Я видел, что ему не по себе – он явно совершенно искренне сожалел о том, как вот все вышло глупо и нелепо...

За те три часа, в течение которых меня допрашивали, мои друзья успели пообщаться с местными военными, и уже знали, что участь моя предрешена. Никаких других вариантов, кроме смертной казни в данном раскладе быть не могло... Это им объяснили однозначно и вполне доходчиво, несмотря на языковой барьер...

Подошел я к парням, иранцы поодаль стоят – не мешают типа... А парни говорят: “Голтис, мы знаем, что ты сейчас нам ответишь, но нам пофиг, мы за тебя уже все решили. И ты либо нам помогаешь, либо – гнида ты казематная, и вообще – враг по жизни... Значит так: конвой сейчас быстро вырубает – всех и быстро, прыгаем в джип – и в Сиракс по прямой дороге.”

Отсюда до Сиракса – рукой подать... Туркмены – это уже наши...” Я вижу, что они и впрямь решились. Хотя понимают, что шанс из тысячи – в лучшем случае один. Иранцев много, мы стоим у ворот части, все они вооружены, чуть что не так – набегит куча народу с автоматами... Изрешетят в момент

А ребятам сказали, что к ним претензий нет никаких и что они могут ехать дальше.

Раскрыть сердце...

Но они решили воевать... “На одной машине уедем, – говорят, – а две бросим. Потом денег заработаем – отдадим, сейчас важно только одно – тебя от смерти спасти.”

Я говорю им, что шанс – один из тысячи, что бред это, абсурдная затея...

Они говорят: “Мы так и думали... Но только если ты нам не поможешь, спецназовец сраный, мы даже тот эфемерный шанс, который есть, упустим.”

И я вижу, что нет выхода – надо самому их срочно вырубить, пока они не начали конвой крушить... А они уже направились было к автоматчикам иранским...

Я не дал парням начать действовать – стал бить, между нами завязалась драка, подбежали иранцы, на мне наручники защелкнули, повязку на глаза надели...

Ребята говорят: “Голтис, ну что же ты наделал?! От последнего шанса отказался... Ну, перестреляли бы они нас – так ведь всех вместе... Короче, спасибо тебе за то, что ты до конца остаешься самим собой, мы тебя любим.”

Я отвечаю, что это я их должен благодарить и что никогда не забуду их готовность отдать за меня жизнь... И на прощание ребята сказали, что будут ждать в гостинице в Сираксе – до тех пор, пока я не появлюсь живой, либо до тех пор, пока им не выдадут мое тело...

Потом меня увезли – на моем же джипе...

В машине нас было трое: за рулем – следователь, его звали Ашхед, рядом с ним – я с завязанными глазами и в наручниках, сзади – конвоир с автоматом... Ашхед сказал, что ехать нужно очень быстро.

Если бы нам удалось добраться до Мешхеда раньше полуночи, он бы договорился с дежурным следователем, которому предстояло меня допрашивать.

Тогда тот меня бы не пытал, а результаты дознания сформулировал бы так, чтобы меня “не слишком сильно больно зарезали...” Потому что до полуночи как раз дежурил друг Ашхеда. Если же мы не успевали до пересменки, мне предстояло пройти все круги ада по полной программе...

Глаза у меня были завязаны, но я чувствовал, что он гонит машину так быстро, как только может на горной дороге.

Пока ехали – разговорились. О жизни, о женщинах. Меня удивляло их отношение к женщине. Складывалось такое впечатление, что они считают женщин неполноценными существами. Чем-то вроде домашних животных...

Скажем, едет семейство на машине. Мужик – за рулем, рядом место свободное, все жены с кучей детей – на заднем сидении, жара – сорок градусов... Ну, мужику нужна свобода и свежий воздух – а бабы пусть дышат чем умеют и как могут – это их проблемы...

Я рассказал ему, что у нас в Украине к женщине отношение совсем другое – трепетное, нежное и уважительное... Джентльменское, скажем прямо...

Раскрыть сердце...

Еще бы – у нас ведь тетка – глава семьи... Фактически... Попробуй относись к ней иначе... И что – так всю дорогу о женщинах и проговорили?..

Нет, я вообще ему об Украине порассказывал... В итоге мы с ним даже подружились. И когда подъехали к перевалу, он говорит: "Голтис, ты – северный человек, у тебя есть практика вождения по льду, по снегу, давай я сниму с тебя наручники и ты сядешь за руль, чтобы мы время не теряли..."

Он снял с моих глаз повязку, наручники с меня снял, я сел за руль. Рулю – и думаю... Неужели это Господь дает мне шанс?

Я – за рулем, рядом сидит следователь – бдительность потерял совсем, сзади – автоматчик – тоже расслабился. Руль вправо – машина в пропасть, я – выпрыгиваю на дорогу. А дальше все очень просто – до границы всего ничего, за ночь добегу, день пересажу – маскироваться на местности мне не впервой – фиг найдут... Ну, а на следующую ночь перейду туркменскую границу – и все...

И потерь – всего одна машина. А шансов на успех – процентов девяносто. Ситуация – почти учебная... Но чувствую – что-то здесь не то... Сердце как-то не на месте...

Убить двух ни в чем не повинных людей, которые просто исполняют свой долг... К тому же один из них ради облегчения моей участи осознанно пошел на грубейшее нарушение должностных инструкций... Он мне верит, а я его – бац – и в пропасть... Нехорошо получается, не по-сердечному... И я понимаю, что это тот самый демон, который меня в моем вещем сне доставал, явился теперь и меня искушает...

Короче, отбросил я коварные мысли, еду дальше... Тут другая мысль в мозг вползает. Глупость какая! Зачем же их убивать, действительно?

Смотри – следователь под правой рукой... Резкий тормоз – его бросает вперед – ребром ладони по шее сзади – автоматчик тоже головой вперед в спинку переднего сиденья ткнется – его обратным ударом по макушке – они даже сообразить не успеют, что случилось...

Пока очухаются – связать, на обочине аккуратненько уложить... А на машине уже сегодня можно до границы доехать и на ту сторону перебраться. Никаких проблем...

Все живы и даже относительно здоровы. Ну, головы поболят некоторое время – без смещения шейных позвонков и сотрясения мозга вряд ли обойдется... Ну, выгонят со службы, может еще какие неприятности будут, но на свою душу грех убиения невинных я при таком раскладе не беру...

Бить буду аккуратно, вполсилы... Или даже в четверть – им хватит... И шанс – почти на сто процентов реальный... Мы едем, Ашхед что-то говорит, вопросы какие-то задает, а я лихорадочно думаю – что делать?... Нам по перевалу ехать еще примерно полчаса...

Нужно решаться... Но как-то неправильно это – по голове человека бить, который сердцем тебе открылся... Нет, думаю, не буду... Изыди, сатана... И точно – отступился демон, и второе искушение растаяло...

Тут возникает третий вариант.

Раскрыть сердце...

Да, бить людей нехорошо... Но вот смотри, поставь себя на его место. Если бы ты поверил человеку, который не шпион, и он бы просто попросил тебя отпустить его подобру-поздорову – что бы ты сделал?..

Если бы он к тебе обратился, ну, например, как-то вот так: “Голтис, ты же знаешь – я не шпион, ты хочешь облегчить мою участь, сделать так, чтобы меня не сильно слишком больно зарезали – так лучше сделай так, чтобы меня вообще не убивали. Подари мне жизнь – просто отпусти меня...”

Что, если бы он вот так вот прямо и сказал? А ты бы точно знал, что он ни в чем не виноват, что не шпион он вовсе никакой?.. Ты бы отпустил? Сейчас – понятно, сейчас ты сам по себе, а не сейчас – давно, тогда, когда ты служил в... сам знаешь, где ты служил... тогда – что бы ты сделал?

Что бы я сделал? Отпустил бы, скорее всего... Да, точно отпустил бы... И он меня отпустит. Я в этом не сомневался. Конечно, ничего хорошего это ни ему, ни его семье не сулит. Работу потеряет – это точно. Наверное, еще и отсидеть придется несколько, лет...

Но для меня ведь это – вопрос жизни и смерти. Что важнее – выжить или не причинить страданий ему и его семье?.. Наверное, все-таки – выжить...

Я ведь специалист по выживанию, а не по благотворительности ценою собственной жизни... Но тут – вопрос принципиальный: сердце... Чувствую – не могу, язык не поворачивается попросить его о том, что станет причиной его страданий и страданий его близких. Опять-таки – грех на душу брать... Карма типа. Да...

Короче, не стал я его ни о чем просить. А демон шепчет: “Придурок ты, Голтис. Третий – шанс упустил. Все. Финита. Других не будет.” Только я чувствую внутри – торжество.

Каждое мгновение жизни – мгновение выбора...

И я умом, вроде бы, понимаю: кранты мне, глупо – от всех предоставленных судьбой возможностей отказался... Но сердцем чую: правильно.

Самый главный выбор – выбор самого себя – я сделал все-таки верный... Вообще-то я ведь грешник еще тот...

За мною столько всего тянется – и по “мирной” жизни, и еще из тех лет, когда с чужими сэнсэями и всякими разными бойцами дрался, и когда в спецназе служил... Новые грехи мне ни к чему... Так что все правильно. И будь, что будет. Бог не ошибается.

Опоздали мы на пятнадцать минут. Ашхедов друг уже сменился и уехал, а на дежурство заступил другой следователь. С ним Ашхед договориться не мог... Пожали друг другу руки, обнялись на прощание. Ашхед сказал: “Все, Голтис, больше от меня ничто не зависит. Пусть теперь тебе твой Бог помогает.”

И посадили меня в самую настоящую иранскую тюрьму. Сначала в зиндан. В камеру смертников уже потом перевели.

Зиндан – это глубокая – метров восемь глубиной – яма. С меня сняли все, что на мне было надето, кроме креста нательного и талисмана, который я всегда на шее ношу. Вот.

Раскрыть сердце...

Сижу я в яме, мне туда время от времени воду на веревке спускают, еду какую-никакую... Ну, и на допросы поднимают... О допросах рассказывать не буду – приятного мало. Технология дознания у них со времен средневековья мало изменилась, разве что немного техническими новшествами обросла... Если начну рассказывать о том, как допрашивали – вы о них совсем плохо думать будете.

А они ведь по сути правы были – я для них был страшный негодяй, шпионил в пользу злейшего врага... Я их даже зауважал – искренне зауважал, хоть и мучили изрядно – чувствовал, что судьба родины им и впрямь не безразлична, и враг народа для них – личный враг...

Ну, а допрашивали... Как умели, так и допрашивали. Они ведь были абсолютно убеждены в том, что я – американский разведчик, а задание – снять кусочек железной дороги и пару опор высоковольтной линии для подготовки диверсий. Все остальное – красоты все, природа, люди, животные – не более чем камуфляж... Так что допрашивали, прямо скажем, не без пристрастия. Да... Приятного мало...

А что у них в допросном арсенале было из технических новшеств?

А из технических новшеств у них имелась морозильная камера. Именно благодаря ей, кстати, меня перевели из зиндана – места, где до казни “складируют” откровенно отстойных негодяев, в “приличную” камеру, где ожидают суда “тройки” и неизбежно следующей из него смертной казни персонажи изрядно провинившиеся, но признанные правоверными.

Меня подняли на очередной допрос и посадили в морозильную камеру. Не голым – в майке и штанах.

Температура где-то градусов двадцать-тридцать мороза.

Я понял, что сделать ничего не могу – придется торчать в этой камере столько, сколько они захотят меня там держать. Смирился и стал молиться...

И так мне хорошо сделалось – прямо жарко даже. А они сквозь обогреваемые окошки за мной наблюдают. Часов шесть-семь держали. А мне даже в кайф. Представил себе, что я на воле, где-то в Антарктике... Сижу в морозильнике – и мне тепло. Даже мурашек на коже не было.

А когда вывели меня оттуда, то первым делом спросили: “Что это было? Твой Бог?” Я ответил, что да – Он самый.

После этого они меня явно зауважали и в обратно яму загонять не стали. “Верующий, – говорят, – хорошо...” И перевели меня в люк-камеру для приговоренных...

Провели по коридорам, железными дверями погрюкали, открывается очередная дверь, и тут мне в нос – духан такой, что я чуть не упал. “Все, думаю – спекся. В яме-то хоть воздух свежий более-менее есть. А тут – явно душегубка какая-то...”

Для меня ведь воздух затхлый – хуже нет. Я дома в Киеве зимой балконную дверь открытой часто держу, потому что воздуха свежего в квартире не хватает...

Дверь за мной захлопнулась. Снимаю повязку с глаз и вижу, что нахожусь в крохотной комнатухе – типа конуры – без окон и каких-либо других признаков вентиляции...

Раскрыть сердце...

Свежий воздух попадает в камеру только тогда, когда открывается дверь из коридора. Дышать нечем абсолютно, чувствуешь себя рыбой, которую из воды вынули и на песок уронили. И я понимаю, что вот теперь буду медленно умирать.

Никаких нар, естественно, нет и в помине. Дали тонкую войлочную постилку – на бетонном полу спать – что ж, и на том спасибо. И закрыли дверь...

Народу в камере – двенадцать человек мусульман, я – тринадцатый христианин. “Да, – думаю, – нескладуха...” Совсем я здесь чужой... И в глаза им всем по-очереди смотрю. И вижу – ничего подобного, не чужой я здесь. Все они – такие же смертники, как и я, а перед лицом смерти – сами понимаете.

И еще вот что я увидел – нет среди них ни одного негодяя, ни одного подонка отпетого, ни одной сволочи... У всех глаза – ясные и светлые... Ну да, тюрьма-то не уголовная, тюрьма к ведомству госбезопасности относится

Минут пять мы с ними друг на дружку глядели, а потом я почувствовал: приняли они меня в свою предсмертную стаю, признали своим – таким же, как они...

Один из узников когда-то служил в американских ВВС наемным летчиком – за что, собственно, и попал... Этот человек хорошо говорил по-английски. Через него я общался со всеми остальными. Времени между допросами было немерено – так что мы успели не только пообщаться, но и сдружиться. Каждый рассказывал о своей судьбе, о том, как и почему сюда попал.

Фактически, это были исповеди. Люди просто исповедовались друг другу – ни мечети, ни церкви, ни муллы, ни батюшки... Никаких “официальных” каналов обращения к Богу... Так что ничего другого не остается – только исповедь от сердца к сердцу... Собственно, тоже вполне прямой путь обращения к Господу...

Слушал я их истории и понимал: каждая история, каждая судьба – отдельная книга... У одного в Афгане – тяжело больной отец – человек решил перейти границу и в Иране заработать денег на лечение. У другого – больная жена с семьей детьми, и опять же – перешел границу только для того, чтобы заработать в Иране денег.

Были и те, кто перевозил через границу наркотики. Одних подставили – они понятия не имели, что в грузе спрятана наркота... Другие пошли на преступление сознательно – но что характерно – все от безысходности. Например, чтобы заработать денег на закупку продовольствия для бедствующего кишлака...

Одного арестовали за хранение оружия... Ему угрожали, обещали вырезать всю семью – он купил оружие – с этим оружием его и взяли... Больше всего меня поразило то, что никто не жаловался на свою судьбу, никто не жалел о себе лично...

Сокрушались только по поводу того, что не сумели довести до конца задуманное... “Как же мой отец, ведь у него нет больше никого?...” “Как же семью спасти? Ведь без меня им не выжить?...”

И мы молились – не о спасении, о прощении грехов. На спасение никто не рассчитывал...

Раскрыть сердце...

Они молились по-мусульмански, я – по-христиански. Временами я даже чувствовал себя неловко: они молились в час ночи, в четыре часа утра... Я-то как христианин в это время могу спать...

А у них — все серьезно! Однажды даже драка началась... Кто-то фразу из Корана не так произнес – все остальные на него с кулаками набросились... Пришлось вступиться.

Они говорят: “Голтис, ведь он текст Корана переиначил...” А я им в ответ на это прямо целую лекцию прочитал. Сказал, что текст, конечно, значение имеет, но важно главное – чтобы человек сердцем к Богу обращался...

“Ведь он же брат ваш, – говорю, – вы же все знаете его, если он и ошибся – разве это повод с побоями на него набрасываться? Самое главное он делает правильно – он обращается к Аллаху из глубины своего сердца...”

Проняло, просили они у него прощения... И меня благодарили за то, что вмешался, не дал им облик людской потерять...

Короче, все было хорошо... Кормили смертников изобильно – что называется, “на убой”. Меня это с самого начала поразило – в камере было полно орехов, сухофруктов, другой еды. Все сложено аккуратненько, чистенько так... Ешь – не хочу.

Уважают у них смертников... Наверное, это во всех культурах так. Смертник – он смертник и есть...

Но я не ел. Меня как только из ямы в камеру перевели, и я понял – все, смертной казни не миновать, так сразу же на сухое голодание сел.

Очень уж истязаний во время казни боялся, решил – лучше от голода умереть.

Три недели – и все, чао бэби... Сокамерники сначала сокрушались, уговаривали, спрашивали все: Голтис, ну почему ты не ешь? Ну поешь с нами, нам смотреть на тебя больно... Только я непреклонен был.

”Братя, – говорю, – горец я, потому в неволе мне не жить, и мучить себя муками смертными я никому не позволю, так что не уговаривайте, есть и пить все равно не стану... В неволе – не могу. Коль суждено мне умереть, я намерен сделать это сам по себе – без содействия палача... Хоть в этом хочу остаться свободным...” Они все поняли и больше о еде со мной не заговаривали...

Когда кого-то уводили на допрос, все молились за него – чтобы он смог перенести страдания... Каждый мог чистосердечно признаться, рассказать свои историю, но те, кто допрашивал – не верили, и пытались все-таки выбить “правду” – имена, явки, пароли...

Я это по себе знал – мне тоже не верили... Они, видимо, считали как-то так: “Убить-то мы их все равно убьем, но, пока они живы, информации нужно получить как можно больше.” И допрашивали... С допросов возвращались в состоянии... Смотреть было больно.

Я, как и все, тяжело переживал боль и страдания каждого из сокамерников, и, так же, как все, молился... Но только моим молитвам так трудно было прорываться вверх – настолько намоленный мусульманский эгрегор в тех краях... Плотный – христианской молитве сквозь него пробиться – ой как сложно...

Раскрыть сердце...

Однако я все время чувствовал – откуда-то издалека сверху пробивается ко мне сила спасения. И в какой-то момент я почувствовал ее – я буквально увидел руку своего Ангела-спасителя и понял, что Он прорвался ко мне сквозь исламский эгрегор...

И у меня появилось странное ощущение. Я чувствовал Его поддержку и слышал, как он шепчет где-то совсем рядом: “Голтис, спокойно, все будет класс...”

Я стал вспоминать всю свою жизнь, рассказывал ребятам о своих путешествиях, о Карпатах, об Украине, о подвигах человеческого духа, свидетелем которых был. Они слушали с широко открытыми глазами и говорили, что не верят в безнадежность моего положения.

“Не может быть, Голтис, чтобы Бог оставил тебя в этот раз – ведь всю твою жизнь он словно нес тебя в ладонях...” – так они говорили. И что-то во мне словно переключилось...

Наступила ночь, я заснул...

И конечно, сон твой в очередной раз оказался вещим...

Точно. Это у меня способ общения с Миром такой – “сновидение”.

И о чем был твой сон на этот раз?

О том, что, вопреки всему – здравому смыслу, логике событий, даже вопреки законам военного времени – ситуация изменится... И знаком моего спасения должна стать птица...

Какая птица? У вас ведь там, ты говоришь, даже отдушины не было, не то чтобы окошка. Откуда птица?

А вот слушайте дальше...

Проходит день и вдруг нас почему-то решают вывести на прогулку в крохотный тюремный дворик. Наверное, чтобы перед очередной серией допросов мы воздухом свежим подышали – сил поднабрались...

Ведь если человек ослаблен, мучить его неудобно – то и дело сознание теряет... Вот... Провели нас по коридорам – масса переходов, двери железные громяют – лабиринт самый настоящий... Еще и глаза завязаны.

Наконец, вышли на свежий воздух. Снимают повязки с глаз – и я вижу над тюремным забором кроны деревьев, клочок синего неба, лучи солнечные... Я не могу передать словами, что почувствовал в тот момент. Я ведь и так без ума влюблен в природу, солнце, небо, свободу... А тут еще после ямы, после конуры без воздуха... Такое умиротворение внутри вдруг установилось – тишина абсолютная, и ровный свободный покой. Это даже больше, чем ощущение счастья...

Ходим по кругу, я тихонько молюсь Господу, благодарю Его за то, что дал мне возможность перед смертью увидеть хотя бы частицу этого Мира – Мира, который я так люблю... И вдруг вижу – летит горлица – голубь дикий...

Начинает над нами кружиться и курлыкать – словно весть какую хочет передать... Я тут же сон свой недавний вспомнил и сообразил: вот оно – знамение...

Раскрыть сердце...

И такая радость меня охватила!.. Я ведь горлиц люблю очень – хорошие птицы, добрые. В Карпатах часто ко мне прилетали, курлыкали. У меня с ними – старая дружба... И я понял, что нужно готовиться – скоро ситуация начнет меняться, и это будет уже не очередная проделка демона, а самая что ни есть настоящая десница Господня.

И мне уже сделалось все равно – что там меня впереди ожидает – смерть, истязания тела, души – все это уже не имело значения...

И в ночь того же дня снится мне сон. Еще один вещий сон, который вообще стал кульминацией всей моей иранской тюремной эпопеи.

Снится мне светлое облачко – то самое, которое приходило когда-то в детстве. И оно говорит: “Голтис, сегодня произойдет чудо, но ты должен произнести слова, которые закрыты в твоём сердце.”

Тебе необходимо раскрыть сердце и рассказать на допросе все то, что ты чувствуешь по отношению к этим людям, по отношению к этой религии, по отношению к этой стране. Просто открой сердце и говори голосом своего сердца”.

И приходит ко мне во сне текст – целая речь – минут на сорок. Я понимаю, что именно ее должен буду воспроизвести. Но понимаю также и то, что текст речи – не просто слова, а целый поток магических формул.

И чтобы их восприняли, нужен очень точный перевод – с учетом информации, “зашитой” в интонации, в настрое...

Я своему Ангелу-облачку говорю: “Для того, чтобы это все передать, потребуется правильный складный перевод. А меня допрашивают мужики, которые двух слов по-русски связать не могут...”

И приходит мне в ответ информация, что с переводчиком все сложится как нельзя лучше – будет девушка, которая все переведет в точности, а главное – душевно, тоже – от всего сердца. Главное – раскрыть сердце и добыть оттуда текст...

Утром просыпаюсь, рассказываю сокамерникам о своем сне. И они – все, как один – вдохновились, говорят: “Голтис, быстро записывай речь свою!” Стали в дверь стучать, попросили охранника, чтобы принес бумагу и ручку. Тот куда-то сбежал, принес огрызок карандаша и клочок бумажки... Я вижу – на нем даже тезисно ничего записать мне не удастся.

И чувствую, как уходит информация, прячется куда-то, забываю я речь – и ничего не могу поделать, так как даже ниточка, связывающая меня с моей речью – и та растворяется... Тут открывается дверь и меня вызывают на допрос...

[Это – начало сюжетной кульминации, да?](#)

Еще нет... Повязка на глазах – ведут по коридорам – вводят в допросную комнату – ставят на колени лицом к стене. Это – стандартная процедура. И тут я слышу за спиной незнакомые голоса.

Раскрыть сердце...

Разговаривают трое мужчин – раньше ни один из них меня не допрашивал. Голоса мужественные и, судя по выговору, принадлежат людям значительно более интеллигентным, чем те офицеры, с которыми мне приходилось общаться прежде. Я не знаю языка и не понимаю, о чем они говорят.

Но голоса – очень “правильные”, голоса истинных воинов, голоса мужественных людей, с которыми я могу прямо общаться “от сердца к сердцу”... Они понравились мне – с первого услышанного мною звука.

Однако до общения еще далеко: ведь я для них пока что американский шпион, враг. А такие люди с врагами не церемонятся и ни на какое компромиссное общение не пойдут.

В то же время я понимал, что это как раз и есть “тройка” – то, что заменяет здесь суд – эти люди призваны решить мою судьбу, и их решение будет окончательным...

Я должен заставить их выслушать меня. Но как?... И тут они обращаются ко мне через переводчика – я слышу приятный молодой женский голос – и идеально чистый русский язык... У меня буквально сердце замерло.

Девушка-переводчик! Та, о которой предупреждал мой Ангел-хранитель! И я говорю: “Девушка, мне тебя послал сам Господь.”

Я видел сон – мне необходимо произнести свою решающую речь, она займет минут сорок, но они должны ее выслушать, потому что я буду говорить из глубины своего сердца и обращаться буду к их сердцам, ведь я им не враг, хотя они меня таковым и считают.”

Тут иранцы вмешались – раздраженно так это – на своем языке начали требовать от нее, чтобы она прекратила со мной общаться, а только переводила их вопросы и мои ответы.

Она перевела им то, что я сказал. Я почувствовал, как еще более усилилось их раздражение. “Какая речь?! Какие сорок минут?! Мы задаем вопросы – он отвечает!” Тогда я сказал, что отлично понимаю их отношение ко мне, понимаю, что нарушил закон, и готов понести наказание.

Я сказал, что готов к смерти и самой смерти не боюсь. Но есть закон, который превыше всех других человеческих законов, который одинаково действует всегда и везде – независимо от политической системы, религии, нации.

Этот закон – закон сердца. И мое обращение – обращение к ним не от меня лично, но от лица именно этого самого высшего человеческого закона. Поэтому я прошу их выслушать меня.

Не важно, каков будет их приговор для меня лично, однако ведь могут быть и другие люди, которые окажутся на моем месте – такие же, как я – те кто не собирается причинять зло народу Ирана, кто считает всех людей братьями и желает их стране лишь могущества и процветания...

И если они выслушают меня сейчас, то, возможно, в будущем смогут лучше различать врагов и честных людей...

И я начал говорить. Слова, которые, вроде бы, забылись, сами собой полились из моего сердца. Судьи замолчали – это был монолог. Я говорил, девушка-переводчик переводила...

Раскрыть сердце...

Прошло минут сорок. Я сказал все и замолчал. Они тоже не произносили ни слова. Несколько минут гробового молчания...

А когда они стали обсуждать между собой то, что я сказал, я вдруг услышал, что голоса их утратили свою жесткость и даже как-то немного ... Девушка вообще расплакалась и, всхлипывая, сказала: “Голтис, вроде бы, все хорошо...”

Минут пять они совещались. Потом один из них – наверное, старший по званию – заговорил.

Девушка переводила: “Голтис, ты знаешь, произошло чудо. Твои слова произвели переворот в наши душах и в наших сердцах. Мы не будем говорить много слов. Ты свободен.”

Девушка после того, как перевела эти слова, просто разрыдалась. А они говорят: “Голтис, иди в камеру, возьми вещи, попрощайся с друзьями... Мы ждем тебя для последнего слова.”

И я слышу, что плачет не только девушка, их голоса – голоса этих мужественных людей, высоких чинов госбезопасности перманентно воюющей страны – тоже дрожат...

Ты пришел в камеру, сказал, что тебя отпускают... Каково другим узникам было такое услышать – им-то ведь предстояло там остаться и погибнуть?... Тяжело, наверное, новость пережили... Кто-то, наверное, в депрессию впал, кто-то – обозлился... А кто-то завидовал... Да?

О! А вот теперь – кульминация сюжета...

Итак, проводят меня по коридорам, открывается дверь камеры... Это как раз и был тот самый заветный миг, ради которого вся история со мною и приключилась... Самое мощное переживание в моей жизни...

Снимаю с глаз повязку и вижу – двенадцать пар сияющих радостью глаз. Они все поняли – и то, что я вспомнил свой текст, и то, что меня выслушали, и даже то, что судьи не только не приговорили меня к смерти, но и признали полностью невиновным...

Пять минут молчания, взгляды глаза в глаза... Я заглянул в душу каждого из двенадцати – и везде прочел только одно: неумную радость по поводу моего избавления... Ни единого даже малейшего намека на депрессию, злость, зависть...

Представляете – каждый из них был обречен на мучительную смерть. Завтра, послезавтра, через неделю, через месяц – всех их ждали руки палача... Каждый знал, что пощады не будет.

И каждый радовался, как ребенок, моему спасению – спасению совсем чужого человека, иноверца!.. Не то, чтобы зависти – даже тени сожаления не было во взгляде ни у одного из них!

Я это видел – вот за что я безмерно благодарен Господу. Именно в тот миг я понял, что на самом деле есть истина жизни, истина Пути Сердца. Истина самоотречения и любви, которых ждет от нас Бог. И я не сдержался – из моих глаз потекли слезы...

Раскрыть сердце...

А они подумали, что им померещилось, что на самом деле все наоборот – и я по-прежнему обречен – точно так же, как они... На лица всех двенадцати упала тень жуткого разочарования и неподдельного ужаса.

Я понял, что и это – тоже совершенно искренне... Они о чем-то быстро заговорили между собой, а потом спросили у того, кто владел английским: “Голтис – он что, не вспомнил?! Он не свободен?! Почему он плачет?!” Тот перевел вопрос.

Я ответил: “Со мной все нормально, братья, я свободен. Но как я могу радоваться, зная, что вы остаетесь здесь? Я увидел в ваших душах высшее откровение жизни – радость по поводу спасения чужого человека, иноверца – и это в то время, когда все вы обречены. Вот что омрачает радость моего избавления...”

И тут снова – всплеск радостного веселья. Они начали меня обнимать, трясти, если бы не было потолка – наверняка стали бы качать... Это было чудо, высшее духовное откровение!.. Им было в тот момент наплевать на их собственную судьбу – каждый из них радовался моему спасению, как своему собственному! Ну, и, разумеется, быстренько начали вытаскивать из заглазников все, что было вкусенького, и принялись уговаривать меня поесть – типа отметить с ними мое чудесное избавление.

Но я говорю, что нельзя мне на девятый день сухого голодания есть – если поем, то свобода мне уже не понадобится. Так, чуть-чуть какого-то сухофрукта пожевал и выплюнул... Они согласились, что и правда – нельзя. Разве ради того мне избавление вышло, чтобы я от заворота кишок загнулся?

Стали прощаться. И я услышал слова, которых никогда не забуду:

“Голтис, ты знаешь, твой Бог оказался сильнее нашего, так помолись Ему за спасение наших душ”. Я пообещал.

Постучал в дверь. Мне завязали глаза. Вывели из камеры. Провели по коридорам. Заводят в комнату, снимают повязку. На столе – деньги.

Говорят: “Вот, Голтис, все деньги, которые были у тебя в момент задержания. Пересчитай...” Я говорю: “Да Бог с ними – с деньгами, вы мне жизнь подарили и свободу – деньги себе оставьте.”

“Нет, – говорят, – так не пойдет, закон есть закон – пересчитай и забирай. Нам твои деньги не нужны...” В-общем, заставили-таки меня деньги пересчитать – ни один доллар не пропал, все вернули полностью.

Говорят: “Машину твою мы разобрали всю до последнего винтика, все обыскали. Вот ключи – проверь исправность автомобиля и наличие всех подарков, которые в машине лежали.” А там их больше сотни было. Ничто не пропало.

“Вот, – говорят, – твоя камера, фотоаппарат...” Больше всего меня поразило знаете что?

Вместо конфискованной кассеты с записью они выдали мне точно такую же – чистую, в заводской упаковке... Специально в Мешхеде купили в магазине. Вот так...

Раскрыть сердце...

А ведь могли забрать все... Меня – как шпиона – к стенке, машину – конфисковать в пользу ведомства госбезопасности, деньги – поделить, им еще бы премии выдали и по службе благодарности объявили бы. А может, и повысили бы в званиях... Вот вам и мусульмане...

Раскрыли сердца свои перед иноверцем, которого врагом считали, поверили – и поступили честь по чести... И вот, когда мы уже с ними прощались, я говорю: “Парни, еще пару слов позвольте? Много времени вашего не отниму, но сказать должен... Говорить буду от сердца – поверьте мне еще раз, как поверили пару часов назад.”

И я стал в таком “конспективном формате” рассказывать им истории всех двенадцати сокамерников. Минут двадцать рассказывал.

Они выслушали, посоветовались немного и говорят: “Знаешь, сегодня день чудес. Второе чудо случилось – мы даем тебе слово Шариата, что никто из твоих друзей не будет казнен. Мы пересмотрим все дела. Кого-то отпустим, кому-то придется срок отсидеть, но в живых останутся все двенадцать... Мы все поняли.”

Я им поверил – они говорили искренне. Такие люди слов на ветер не бросают... Я видел их глаза. Жаль только – не видел я того, что творилось в камере, когда узникам объявили о помиловании...

Все что ли?

Почти, но не совсем. Сажусь в джип, по компасу еду – ориентироваться по их дорожным знакам невозможно – выставил азимут, пробираюсь по Мешхеде в направлении Сиракса.

И в зеркало поглядываю: за мной “хвост”. Ну, это естественно – решили меня немного “проводить”. И тут я понимаю, что сейчас у меня закончится бензин.

Денег иранских нет. Доллары поменять по закону я могу только в банке. Расплачиваться за товары и услуги валютой – опять угодить туда, откуда только что выбрался. А “хвост” не отстаёт. Не было бы его – расплатился бы валютой – там ее охотно принимают, хоть и наказуемое это дело...

Пять лет тюрьмы за расчет в валюте или обменные операции между частными лицами. Только в банке... А банки все закрыты – вторая половина дня уже... Понимаю: придется ночевать в Мешхеде – ждать завтрашнего дня, чтобы деньги “по-правильному” обменять и заправиться. Абсурд!

Ну как я теперь – после всего, что произошло – могу такое вытерпеть? Никак не могу...

Подъезжаю к заправке – прошу залить полный бак, даю десять долларов – но так, чтобы человека не подставить – говорю: “Аккуратно, за мной хвост...” Он быстро прячет деньги, кивает, наливает полный бак – все прошло гладко, парни из машин сопровождения ничего не заметили...

Слушай, видеокамеру они тебе отдали, отснятую пленку заменили... А фотоаппарат? И то, что ты нелегально снимал в Бандрабасе?

Пленки, которые я в Бандрабасе снимал, они проявили. Спрашивали: “Голтис, это ведь компромат на нашу страну, так ведь?”

Раскрыть сердце...

Я им ответил, что снимал для себя, а вовсе не для публикации. “Вы же, – говорю, – видели мое кино – там все о красоте вашей страны...” Короче, закрыли они на мои фото-опусы глаза...

Да... В-общем, заправился, купил за доллар ящик цитрусовых, пробрался сквозь путаницу улиц, выехал за город... Смотрю – “хвост” отстал. За городскую черту меня вывели, развернулись – уехали. На закате остановился на том месте, где меня арестовали, посмотрел на солнышко и отправился в Сиракс.

Ребята тебя там все еще ждали?

Разумеется. Сказали, что будут ждать – и ждали. Это не те люди, которые говорят и не делают.

В Сираксе возле гостиницы стояли их машины. Я спросил у служителя, в каком номере парни остановились. Подхожу к двери, слышу – бу-бу-бу – разговаривают. Слов не разобрать, но голоса – грустные-прегрустные... Я захожу – и тут история заканчивается...

Что не вошло и не войдет в очные семинары «Исцеляющий импульс»

✓ аудиозапись вещания Сергея Мищука
- инструктора 1 степени ИИ;

Солныч ведет практическую часть на 7-дневных семинарах Голтиса.