

Испытание сочувствием

Аннотация. Ниже приводится публикация рассказа, записанного Светланой Рыжаковой в личной беседе в мае 2019 г. Это история мгновенного, и, к счастью, краткого испытания одержимости девушкой-танцовщицей, произошедшего из-за ее сочувствия другому, одержимому человеку. Этот опыт раскрывает природу одержимости как своего рода «вирусного заболевания» души, которое может привести как к деградации личности, так и стать импульсом духовного самосовершенствования.

Ключевые слова: сочувствие, одержимость, депрессия, преодоление

Для цитирования: Испытание сочувствием / Зап. С.И. Рыжаковой // *Studia Religiosa Rossica: научный журнал о религии.* 2019. № 3. С. 176–182.

Empathy's hard test

Abstract. The personal story of instant and short experience of spirit-possession, happened due to a moment of condolence, empathy and wish to help to a possessed friend. It reveals the technical aspects of possession as a certain psychological virus, as well as possible ways to keep the resistance.

Keywords: spirit-possession, empathy, depression, resistance

For citation: Empathy's hard test. *Studia Religiosa Rossica: Russian Journal of Religion.* 2019;3:176-182.

Индийская артистическая культура строится на дисциплине, воспитании и обуздании чувств. Наблюдение и имитация эмоциональных состояний и ощущений составляет значительную часть в отработке индийского актерского мастерства. Однако чувства могут быть также и методом и способом познания: сочувствие, или эмпатия, способна стать источником особенного духовного опыта.

Работа осуществлена в рамках проекта «Одержимость, служение, лицедейство: о границах и взаимосвязи индивидуального транса, религиозного почитания и художественного начала в индийских артистических традициях», грант РФФИ № 18-09-00389.

Испытание сочувствием – так можно назвать историю, которую услышала от одной моей знакомой, профессиональной танцовщицы, и с любезного разрешения которой излагаю ее ниже. Это чрезвычайно личный опыт столкновения с одержимостью, говорящий о путях возможного противостояния ему и выводящий на размышления о человеческой личности, о ее природе и задачах.

Представленная история говорит о сопряжении различных планов бытия, которые могут быть никак не связанными друг с другом причинно-следственными связями, однако могут обретать общие «узлы» и точки соединения. Значительную часть рассказа занимает осмысление того, что происходило в так называемом пространстве неопределенности, когда одержимость еще окончательно «не состоялась» и когда происходила борьба, противостояние, и, в конечном счете, состоялось преодоление.

Важным, на мой взгляд, здесь представляется понимание инструментального характера осознанного и целенаправленного транса, который выражается в ритме, звуке и движении (музыка и танец оказываются дисциплинами, организующими всякое движение в принципе) и способен стать формой защиты личности от возможного распада.

«История эта произошла в Индии, примерно в начале нулевых годов. Я встретила на улице с одной приятельницей; она не была моей близкой подругой, мы с ней просто учились вместе в одном танцевальном классе. Эта девушка была родом из Румынии. Я пригласила ее зайти в гости выпить чаю. За те пару лет, что мы не виделись, она как-то очень сильно постарела: похудела, на лице появилось множество морщин, и я подумала – девчонка очень устала, наверное, что-то происходило, да и все мы ведь устаем иногда от жизни. Слово за слово, пили чай, и она рассказала об одном молодом человеке, в которого была влюблена и который пригласил ее в какую-то не то религиозную секту, не то общину, я не помню уже детали, что она мне рассказывала. Но факт тот, что она приняла участие в каком-то ритуале и съела какой-то кусочек сахара. И после с ней стали происходить вещи, которые она не могла контролировать. Она рассказала мне о своем страшном, печальном опыте. Ее могло бросать в разные стороны, она кричала или не кричала, но с ней начало происходить что-то жуткое. Девушка стала обращаться в разные религии. Состояние ее менялось. На протяжении долгого времени – как я понимаю – она ощущала присутствие внутри себя какой-то сущности, которая была то пассивна, то активна, но в любом случае это состояние чрезвычайно утомляло ее, и ее внешний вид, я думаю, был следствием этого. Двое питаются одним, твоим

телом. Разумеется, ты хочешь освободиться: внутри тебя находятся не твои мысли, не твои вибрации. Она ходила в мечеть, ей не помогло. Ходила в церковь, разговаривала со священниками, исповедовалась, то есть искала разные варианты. Потом, как я знаю (мы встретились еще спустя некоторое время), она нашла человека из Японии – не помню, кто это был, но кто-то вроде духовного учителя. Это не было связано с религией. Она освободилась. Девушка стала его последовательницей, стала совершать паломничества в те места, где он проповедовал. Но это было позже, а на тот момент она находилась в состоянии кризиса. И вот, слушая ее историю, я проявила сочувствие. Именно это слово я хочу здесь употребить: сочувствие! То есть тыходишь в чувствование этого человека, ты – со-с-ним. И я думаю, что я вступила в ту же вибрацию, что и она. Как только мы резонируем на определенную пульсацию, мы начинаем сливаться. Проявив сочувствие, я попала на ее волну, и какая-то гадость, видимо, вошла в меня. Сначала телом это не регистрируется; пока участвуешь в разговоре, твоё внимание сосредоточено на уме. Внимание курсирует из тела в тело. Разум не обращает внимание на собственные чувства тела. Сочувствие подталкивало меня к поиску правильных слов. Мне очень хотелось ей помочь, искренне. Я говорила о том, что нельзя падать духом, надо быть сильной, пока у тебя есть силы, надо барахтаться, как лягушка, сбивая сметану в масло. Сколько бы ни было неудач (она ведь рассказывала, что проходила через разные обряды очищения, и ничего не получалось, я видела, что она уже устает), я ей говорила: не важно, сколько раз, делай до победы! После того, как мы пообщались, ей, очевидно, стало легче. Она повеселела на моих глазах. А потом она ушла, и я порадовалась, что смогла помочь человеку, а вскоре и легла спать. Проснулась я глубокой ночью – не помню, было это два или три часа ночи.

Дальнейший опыт вызывает неприятные, жуткие воспоминания, и особенно когда такое происходит впервые – испытываешь состояние паники, которая сжигает всю твою энергию, которую можно было бы направить на сопротивление. В этой панике начинаешь суетиться. Я вдруг вскочила с кровати, когда услышала голос в своем уме. Это не были буквальные слова, но та информация, которую он передал, можно перевести примерно так: «Ты попалась!» Я точно понимала, что это не мой голос, не мои мысли.

Дальнейшее невозможно адекватно объяснить: превращая чувство в слово, мы его материализуем, а то были нематериальные состояния. Такие вещи можно почувствовать, передать от сердца к сердцу. Был страх, но не физический, не животный, а душевный. В других случаях я могу четко отследить, когда душу может тош-

нить, когда душа может чему-то радоваться, это – другое состояние, чем радость тела. Душа может впасть в страх. Я побежала в спальню и начала плескаться холодной водой, нужен был стресс, хотелось себя остудить. Внутри поднимался жар, появилась испарина, проступили капельки пота, началась какая-то мелкая тряска внутри. При этом та часть здравого рассудка, мой ум, который оставался во мне, работал с какой-то турбинной скоростью, он регистрировал те симптомы, которые появлялись во мне, и одновременно регистрировал присутствие чего-то другого. Обилие странной, новой информации порождало чувство растерянности. Ты сначала действительно просто не знаешь, что делать. Начинаешь кидаться туда-сюда; не тебя кидает, а ты в лихорадочных поисках: что делать? Воду? Лечь? Встать? Дышать? Почитать? Попеть? Включить музыку? Ты не знаешь, что делать, пока у тебя нет четкого руководства.

Инстинктивно я обратилась к наиболее здравому пути: схватиться за молитвы. В детстве все мы видели какие-нибудь фильмы, слышали об экзорцизме. У меня было несколько икон, молитв, которые мама писала, было несколько книжечек. Я вытащила все, что было, включая портрет Иисуса Христа, простая афишка. Сидела на кровати, обложив себя всем этим и стала немножко раскачиваться, активно дышать. Начала читать молитвы. Прочитала «Отче наш» – я ее знала наизусть, – но не почувствовала никакой разницы. Периодически голос шипел мне какие-то ужасы, что, мол, все бесполезно, ты ничего не сделаешь, ты теперь в моей власти, ты попалась – не знаю, в каком смысле «попалась», то ли уже до этого охотились, то ли вот в этот момент попалась! Я теперь рассказываю и не могу поверить, что все это со мной произошло. То, что в меня вошло – оно хотело завладеть мною. Говорило: «перестань сопротивляться». Если все версии слов свести в одно, то это можно выразить так: «У тебя больше нет власти. Перестань суетиться. Это бесполезно». Мол, отдайся этому существу. Не знаю, что будет. Ты больше не тот человек, который родился.

То, с чем я соприкоснулась, была лишь некоторая толика целого мира разноуровневых существ. Если это какой-нибудь сильный – в тебе ничего от тебя не останется: у тебя сжирается память, ты не узнаешь никого, становишься сумасшедшим для своих близких. Я так думаю, что есть сущности более слабые, и тогда они овладевают половиной тебя, и ты делишь с ними ложе своей души. Я предполагаю, у них могут быть разные задачи, идет борьба за власть. Либо это властные амбиции, либо какой-то сущности нужно тело, чтобы доделать что-то, отдать свои кармические долги. Мне кажется, то, с чем я столкнулась, было очень сильным, я и сама – сильный че-

ловек, и то, что и как рассказывала та моя знакомая, как это у нее происходило, тоже тому свидетель. Я не была на том обряде и не ела сахар. Но я проявила искреннее сочувствие, а это идет отдельно от силы духа. Наверное, есть что-то общее между сахаром, сладостью и сочувствием. Это состояние – как открытая дверь, кто угодно может войти и завладеть. Экстрасенсы ведь, когда работают, имеют большой ареол защиты. Я же с этим никогда не сталкивалась. Я и сейчас не знаю, как защищаться.

В ту ночь я вспомнила «Отче наш», но это не помогло. Я нашла в книжечке другую молитву – «Живые и мертвые» – и начала читать ее. Но тот голос читал ее вместе со мной! Только я читала ее со страхом, а он – со смехом, и это было похоже на эхо. И тут инстинкт подсказал мне, что молитву нужно читать не по бумаге, а выучить наизусть. Она должна звучать внутри тебя, потому что пока ты смотришь на буквы – это внешний фактор, как умыться холодной водой: может быть, на какое-то время принесет облегчение, но принципиально ничего не поменяет. Все, что мы поглощаем глазами – словно «загружаем» в себя, а борьба-то идет внутри, и трансформация тоже должна происходить внутри. Помочь могут ритм, дыхание, музыка – все, что происходит внутри. Я начала учить эту молитву наизусть, по две строки, очень осознанно, старалась войти в каждое слово, чтобы загрузилась энергия слов. Как звучание, как мантру. Молитва длинная, и я ее выучила, начала повторять много раз. Она заканчивалась – я ее запускала вновь, как шарманку, как ритмический цикл. Наверное, тут я вошла в состояние транса: внимание стало лазерным, сосредоточенным. И потом не помню, как заснула; горел свет, и я была обложена бумажками.

Помню пробуждение: мой мир раскололся на «до» и «после». Не было хорошего настроения. Было ощущение, что теперь мне всю жизнь предстоит с этим бороться, и, наверное, как моей знакомой, придется искать своего учителя или какой-то ритуал, чтобы избавиться. Это невозможно описать словами: было ощущение падения и отчаяния. Безумно хотелось вернуть время, чтобы этого никогда не было. Я понимала, что то, что в меня пришло, это только моя информация, и я ни с кем не могу поделиться – мне просто никто не поверит. Мне придется справляться с ней одной. Мне никто не поможет ни из друзей, ни из врачей. Та сущность притихла, но она осталась во мне.

Это был, наверное, самый печальный день в моей жизни. Я не могу его сравнить даже с тем чувством, какое ты испытываешь, когда теряешь близких людей, это – совсем другое. Это близко к состоянию депрессии, только настоящей, а не к тому, что люди име-

ют в виду, когда им просто грустно. Депрессия – это болезнь души, никакие пилюли при ней не помогают. Состояние безысходности, воронка, которая втягивает, и – что хуже всего – тебе на какой-то момент даже становится где-то приятно. Ты начинаешь срачиваться с бесконечным состоянием грусти, которое тебя всасывает, и у тебя постепенно атрофируются все связи с жизнью. Все, что тебя когда-либо привлекало: танец, еда, родители, учитель, друзья, телевизор, сон... Все, что вообще тебе жизнь дает, любые удовольствия и все контакты, связи, их словно разрезают мелкими ножницами. Тебе не хочется ни радоваться, ни грустить. Радость, волнение, усталость, раздражение – все отрезается, словно бы исчезает, а формируется некоторое ровное состояние. И тогда, чтобы жить, ты начинаешь применять наработанные маски, изображаешь жизнь, но не живешь по-настоящему. Вообще, я узнала о состоянии депрессии именно тогда, когда приоткрылась эта дверка.

Как бы то ни было, если вернуться в тот день, я просто не представляла себе, как из этого состояния выйти. И здесь происходит что-то нереальное. Наверное, у меня есть ангелы, защита и, в конце концов, какое-то предназначение. Я предполагаю, не будь этого, я бы не справилась. Начала бы искать источник помощи. Но тут происходит следующее. Ко мне приходит моя подруга, с которой мы должны были идти заниматься в класс. И она мне говорит, вот первая ее фраза: «Ты чего-нибудь чувствовала ночью?» Я бормочу что-то вроде «...да, а что?» – понимая, что она-то ничего не может знать обо всех моих событиях и переживаниях. О чем это она? А она продолжает: «Это было так страшно! Я даже выскочила на улицу! Давно такого не было в Дели...» Оказывается, в Дели было землетрясение, и многие это почувствовали! Я же никогда не испытывала землетрясения. И здесь во мне произошел какой-то щелчок. Словно кто-то щелкнул переключателем. Словно меня мгновенно перенесли из тьмы – в свет. Чик – и все. Это было внутри моего сознания, в тот момент, когда она мне сказала, что было землетрясение и всех шарахнуло. То, что произошло во мне, я очень хорошо помню. Это было так, словно все, что меня мучило, кто-то собрал в один мешок, и поменял мешки местами: один мешок заменив другим, переставив их. И мне оставили только воспоминания.

На самом деле я понимаю, что эти два события не были связаны между собой. Но мне помогли, мне дали такую информацию. А когда ты смог что-то объяснить, то объяснение рождает волны, которые дальше распространяются по телам и прочищают тебя. Мне дали такое объяснение, чтобы произошла некоторая вспышка. И я еще сама за нее зацепилась, словно за веревку, которую опустили мне в овраг.

Меня словно за нее вытащили из оврага. Раз – и к свету. И я начала хохотать, обнимать подругу, спасибо ей говорила. И была счастлива вернуться в свое «я», вернула контроль. Больше никаких *элементов* во мне нет.

И все же... я сейчас нахожусь в некоторой растерянности, не знаю, как это объяснить... – сложилось ощущение, что эта чужеродная информация трансформировалась в нечто, но осталась. Где? Не знаю. Внутри ли, снаружи ли?.. Неизвестно, потому что дальше начали происходить новые для меня вещи. Если бы того контакта не произошло, другого опыта в моей жизни тоже не было бы. Наличие того опыта, с той информацией, помогло мне стать глубже – не как личности, а как существу. Оно вывело меня на более тонкое осознание мира и того уровня бытия, где нет добра и зла, а есть *возможности, предпосылки* добра и зла. Через этот поток ты можешь войти как в состояние депрессии, так и в глубинное понимание сути вещей, сути музыки, слова, энергий. Я стала чувствовать по-другому с того момента. Важно держать баланс. Не упасть. И я начала чувствовать и в себе, и в других людях такие своего рода «уплотнения» в теле – а они могут быть как хорошими, так и плохими. Я вижу свет и тьму в людях. Человек должен понимать эту информацию, и работать с ней постоянно. «Регистрировать» тонкий мир. Мы не должны уходить в забвение вот этой жизни, под влиянием эмоций или мыслей. Это тонкая грань, дорожка. Теперь если я начинаю злиться, то чувствую это как некоторую отдельную *сущность*. Обиды и другие подобные вещи – они начинают питаться и взращиваться, как только ты даешь им такую возможность. А ведь это просто энергии, у каждой – своя вибрация. Наверное, их можно даже услышать и замерить и вывести закономерности в их существовании. Мир световых вибраций.

Как с этим работать? Вот, ты это увидел, а – как с этим работать? Через музыку. Танец. Драму. Работать! Быть во внимании, искать. Развиваться по вертикали. Идти глубже. Это большая трата энергии: познание – путь очень энергозатратный, но меня теперь именно он и привлекает более всего. Танец – это для меня путь и способ познания. Основанный на ритме, он может как ввести тебя в транс, так и вывести из него; главное же – быть в состоянии осознанности*.

Записала Светлана Рыжакова

* Беседа из личного архива С.И. Рыжаковой (NR_01 PF 10.05.2019 Chublovo).