

Свобода от возраста. Годовая программа восстановления энергии молодости и обретения НОВЫХ СМЫСЛОВ

Автор:

[Лариса Ренар](#)

Свобода от возраста. Годовая программа восстановления энергии молодости и обретения новых смыслов

Лариса Ренар

Лучшее от Ларисы Ренар

Только обретая власть над своим сознанием, эмоциями, энергией и телом, можно обрести власть над временем.

После 25 лет брака и развода героиня романа остается без денег, работы и шансов устроить свою личную жизнь: ни один мужчина не посмотрит в сторону располневшей женщины с потухшим взглядом. Изменить жизнь ей помог эксперимент восстановления энергии молодости, основанный на шести периодах активности наших систем: сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, мочеполовой, костно-мышечной, желудочно-кишечного тракта и печени. Пройдя под руководством врача путь работы над собой, она не только помолодела на 10 лет, но и обрела вдохновение, найдя и раскрыв свой талант.

«Свобода от возраста», как и все бестселлеры Ларисы Ренар, – это увлекательный роман и тренинг под одной обложкой. Книга содержит упражнения, практики и медитации, рекомендации по уходу за собой, диагностике, очищению, приему нутриентов.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Лариса Ренар

Свобода от возраста. Годовая программа восстановления энергии молодости и обретения новых смыслов

© Ренар Л., текст, 2021

© Дударева Д., иллюстрации, 2021

© Червякова Д., иллюстрации, 2021

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо”», 2022

* * *

Omnia tempus habent

Всеми свое время

Часть 1

Время отчаяния

Глава 1

15 сентября

– Извините, я вас не заметила. – Молодая девушка в желтом плаще с красным зонтом врезалась в меня, оторвав от невеселых раздумий. Поток людей, закутанных в темные плащи в этот холодный сентябрьский день, нес меня по Невскому.

«Да, меня трудно стало заметить», – подумала я. В сером бесформенном платье, потолстевшая на десять килограмм, с потухшим взглядом и тусклыми волосами, я походила на собственную тень, растворенную в сером морозящем дожде и прибитую к земле свинцовым питерским небом. Идеальная иллюстрация, какой может стать женщина после развода, если муж ушел к сопернице на тридцать лет моложе! Все доводы о том, что мужчина ценит заботу, любовь, ум, разбивались в прах перед горькой и необратимой реальностью. Кому это нужно, если тебе скоро пятьдесят, а ей всего двадцать пять? Сам возраст звучал как приговор в мире, где по-прежнему ценились молодость и тело, и в погоне за этим обесценивалось все, что раньше казалось таким важным, – дети, долгие разговоры перед камином, совместные планы, достигнутые успехи. Но теперь эти успехи, на которые когда-то вдохновляла и в которых поддерживала, выраженные в миллионах долларов на счетах и в построенных вместе домах, купленной земле на побережье, принадлежали уже не тебе, с которой в течение 25 лет все это создавалось, а той, кому было просто 25 лет.

Я шла к нотариусу подписывать брачный контракт, по которому все лучшее и ценное, все наши деньги уходили бывшему мужу, а мне оставались воспоминания о нем. Кто думал о брачных контрактах в 1990-е годы, выходя замуж? Мы ужасались, узнавая, что они существуют в Америке: как можно жить с мужчиной, если не доверяешь ему?

И вдруг в один прекрасный день ты оказываешься на улице, как старая вещь, выброшенная за ненадобностью. Даже без выходного пособия, усмехнулась я про себя. Пока я бегала по стройкам, выбирала мебель, обустраивала дома и квартиры и воспитывала детей, мой муж тайком от меня открывал счета в Швейцарии и скупал недвижимость за границей. Перед российским законом он был чист и беден. Я слышала сотни историй о том, как жены, даже знающие о

деньгах мужа, ничего никогда не получали. И все же я втайне надеялась на мужское благородство. Неужели мой муж не вспомнит, что по закону и по справедливости мне полагается 50 % от нажитого за годы брака?

Мрачное серое здание нотариата было уже рядом. Я прибавила шаг – и вдруг остановилась. На минуту выглянувшее солнце осветило шикарный бирюзовый кабриолет «Бентли», паркующийся перед входом. Он казался инопланетным кораблем, приземлившимся посреди Невского. «Кто-то может позволить себе такие машины», – подумала я в восхищении и замерла: из «Бентли» вышел... мой бывший муж. В модных джинсах и ярком коралловом свитере, с брутальной щетиной и короткой стрижкой он походил на типичного стареющего плейбоя. В свои пятьдесят семь он был подтянут и ухожен, что неудивительно – общению с сыновьями он всегда предпочитал спортзал. Я невольно шагнула ему навстречу и тут же попятилась назад, стараясь слиться со стеной. Муж открыл пассажирскую дверь, и оттуда выпорхнула девушка модельной внешности – высокая, стройная, с черными блестящими волосами, с грудью третьего размера, обтянутой короткой кожаной курткой цвета терпкого бургундского. Я еще сильнее вжалась в стену, превращаясь в мокрое пятно, чтобы она меня не заметила. Окинув прохожих презрительным и в тоже время победным взглядом, девушка чмокнула своего спутника в щеку и гордо понесла себя по улице, привлекая восхищенные взгляды мужчин. А мой бывший муж пружинистой походкой зашел к входной двери. Чувствуя себя пустым местом, я усилием воли оторвалась от стены, догнала его и коснулась его руки.

– Привет, я тебя не заметил, – он холодно поцеловал меня в щеку.

– Новая машина? – Я показала на бирюзовую «Бентли».

– Новая жизнь! – гордо ответил он, открывая дверь и пропуская меня вперед.

– Счастлив, что поменял старую на новую?

– Это именно то, о чем я мечтал.

– Молодая и глупая?

– Яркая и дорогая. – Он скользнул оценивающим взглядом по моему серому дешевому мешку, гордо названному платьем, и моей расплывшейся фигуре.

- Тебе тоже не помешает начать новую жизнь и заняться собой.

- Чтобы начать новую жизнь, нужны деньги. Мог бы и поделиться. У меня их нет, ты прекрасно знаешь.

- Иди работать! - пожал он плечами.

- Никто не берет на работу пятидесятилетних.

- Не начинай, мы же обо всем договорились, - резко оборвал он меня. - Все, что я заработал, принадлежит мне.

- Но ты заработал это, пока жил со мной! И мне по закону положено пятьдесят процентов. - Я в очередной раз попыталась воззвать к чувству справедливости.

- По какому закону? - усмехнулся он. - Скажи спасибо, что я оставил тебе квартиру и готов оплачивать учебу сыновей. Можем и это оспорить. Все записано на моих родителей, так что замучаешься судиться. Остались формальности: подпиши брачный контракт и расстанемся друзьями. Мне надо спешить, меня ждут. - Обогнав меня, он зашагал по длинному коридору.

Нотариус, давняя знакомая моего мужа, уже ждала нас с готовыми бумагами. Едва мы вошли, она протянула нам два контракта на подпись. Мне все еще казалось, что это происходит с кем-то другим. Разве можно одним росчерком пера лишиться меня всего, что я создавала для своей семьи?

- Зачем ты подписала? - накинулась на меня Нора, моя подруга. Худящая брюнетка с коротким каре, длинными ногами и острым умом, она в отличие от меня была абсолютной реалисткой, циничной и ироничной.

Разбитая и растоптанная, я еле добрела до ресторана. Нора ждала меня с бутылкой красного вина на веранде с потрясающим видом на петербургские крыши.

- Как будто у меня был выбор, - пожалала я плечами. - Или что-то, или совсем ничего.

- Ну да, - усмехнулась Нора, - объедки с царского стола. Еще скажи спасибо, что поделился.
- Он хотя бы квартиру мне и детям оставил. - Я попыталась защитить бывшего мужа. - Некоторые и детей забирают.
- Твоих детей, слава богу, не забрать - выросли уже.
- Зато он им учебу в Англии оплачивает, мне хоть про это думать не надо - чем накормить и что купить.
- Зато тебе надо думать, чем накормить себя и на что жить. - Нора вопросительно уставилась на меня.
- Не знаю, - пожала я плечами, - попробую найти работу. Хотя кому нужна почти пятидесятилетняя тетенька, двадцать лет занимавшаяся домом и детьми? Может, хоть няней или гувернанткой возьмут.
- Вот если бы он тебе половину денег оставил, ты бы и сама в роскоши купалась, и детей могла бы обеспечить.
- Все деньги на счетах его компаний, ничего не доказать. Ты же знаешь - абсолютное бесправие и несправедливость, - возразила я.
- Это точно, ты двадцать пять лет его холишь и лелеешь, воспитываешь детей, готовишь завтраки и ужины, а потом - упс! Приходит молодая, и все достается ей - деньги, дома, его забота и любовь. Причем главное ее достоинство - молодое тело. Какая уж тут справедливость! - кипятилась Нора.
- Но ведь не только с телом живут. А как же любовь, общие интересы?
- И у нее любовь и интересы плюс - молодое тело, - не унималась Нора. - Куда тебе до нее! Полюбуйся на это явление, - она кивнула на пару, стоявшую около администратора в ожидании свободного столика.

Роскошный каскад длинных черных волос контрастировал с белым трикотажным платьем, обтягивающим точеную фигуру и пышную грудь. Даже женщины не могли отвести глаз от их обладательницы, не говоря уж о сидящих в зале мужчинах.

– Ей лет двадцать пять. Даже если грудь сделана, то все равно главное ее достоинство – молодость, – продолжала безжалостная Нора. – Но и таких на более молодых меняют, особенно мужики вроде него.

– Хорош, – вздохнула я, разглядывая темноволосого спутника девушки, похожего на Киану Ривза, высокого, поджарого и холеного. – Наверное, итальянец, только итальянцы носят розовые рубашки и синие костюмы.

– Да уж, деньгами от него на километр пахнет, одни ботинки на тысячу долларов выглядят. Видно, что любит себя, – поставила диагноз Нора. – Сам от себя без ума.

– Тише, – остановила я Нору, заметив, что администратор ведет их к соседнему столику.

У мужчины зазвонил телефон. Вытаскивая его из кармана, он немного замешкался, налетев на стул рядом со мной.

– Извините, – бросил он, равнодушно скользнув по мне взглядом, как по пустому месту. Второй раз за день я поймала себя на мысли, что меня никто не замечает, даже натываясь на меня.

– Господи! – Я в отчаянии посмотрела на Нору. – Меня никто не видит, остается только напиться и удавиться.

– Насчет удавиться – пожалуйста, без меня, а вот напиться – готова составить компанию. Давай наконец отметим твой развод. – Нора подняла бокал.

«Что-то я перебрала», – подумала я, почти вползая в свою квартиру. Обычно я мало пила и с непривычки чувствовала себя ужасно. Мне хотелось заглушить боль, но вино лишь обострило ее. На глаза то и дело попадались вещи,

оставленные мужем, – его книги, подарки, стеклянные фигурки, когда-то купленные в романтическом путешествии в Венецию. Муж не жил здесь уже год, но казалось, что он уехал в командировку и скоро вернется, и это было еще более несправедливо. Видимо, вино сняло мои внутренние запреты: я почувствовала, как нарастает подавляемая весь этот год злость. Злость на него, на нее, на себя, на жизнь. Злость, что меня выбросили, как использованную вещь, заменив на новую. И так же, как выбросили меня, мне захотелось выбросить все, что связано с ним. Не отдавая себе отчета, зачем я это делаю, я стала швырять его бумаги, вещи, подарки в одну кучу, сдирать с себя кольца, сережки, подаренные мужем, крестик – словно это поможет все забыть и избавиться от чувства бессилия.

Огромные черные мешки виселись посреди комнаты, как надгробия прошлой жизни, и от этого зрелища становилось еще более невыносимо. «Это срочно нужно сжечь», – мелькнула безумная мысль. «А вдруг ему что-то понадобится», – заспорил голос верной любящей жены, привыкшей думать прежде всего о муже. «Все, что ему было надо, он забрал в новую жизнь, – возразила я сама себе. – Он даже не взял твои подарки». Я бросила взгляд на деревянную статуэтку индийского божка, которую привезла ему из Индии. Статуэтка полетела в мешок, поставив последнюю точку в моих внутренних спорах. Еще через десять минут все мешки были погружены в багажник, и вскоре я стояла на берегу залива. В час ночи там никого не было, лишь я и мои черные мешки. Жидкость для разжигания камина, спички – и погребальный костер моей прошлой жизни запылал.

Я смотрела на пламя и чувствовала, как внутри меня тоже полыхает огонь, выжигая всю любовь, всю нежность, всю веру в то, что рядом с тобой человек, на которого можно положиться и которому веришь.

Больше всего меня задевало не то, что он ушел к молодой, – это я могла оправдать, понять и принять, – а то, что он обесценил те 25 лет, которые мы прожили вместе. Меня словно стерли из памяти, обнулив все, что мы создавали, забрав большую часть того, что у нас было. Дом, где родились мои дети и где мне хотелось увидеть внуков. А может, я сама себя обесценила, в какой-то момент превратившись в свою бледную копию? Чего я ждала? Что мне выдадут орден идеальной жены «За верность и службу»? Как я могла предать свои мечты? Но страшнее всего, что я их уже не помнила. Мои мысли металась, как сполохи костра, в поисках того, чем бы я могла заниматься, где работать. Пламя

завораживало и затягивало, и в какой-то момент я подумала, что нужно просто шагнуть в костер и самой превратиться в пепел прожитой жизни. Решить все вопросы, избавиться от мучений и освободить мир от потерянной в одиночестве тени. Я сделала шаг навстречу огню, уже чувствуя жар на ладонях, как вдруг раздался резкий звонок телефона. Очнувшись, я отскочила от костра и взяла трубку.

- Завтра у тебя собеседование в десять утра, - объявила Нора не терпящим возражений тоном. - Им нужен администратор. Думаю, с этим ты справишься.

- Кому - им? - пролепетала я.

- Не важно, моя приятельница открывает салон красоты. Адрес я тебе послала. Хватит страдать, срочно отправляйся спать! Тебя ждут великие дела!

Норины слова подействовали отрезвляюще. Я разбросала костер и, поеживаясь от холода, поспешила к машине.

Глава 2

16 сентября

Чем ближе я подходила к салону, тем стремительнее улетучивалась моя решимость. Двери из темного стекла, декорированные состаренным золотом, бесшумно распахнулись передо мной. Можно было даже не вглядываться в полумрак, чтобы оценить роскошь помещения. Запах ванили, музыка и мерцающий мягкий цвет подчеркивали мою неуместность в этом мире. Чувство собственной никчемности стало еще сильнее, когда я увидела точеную фигуру хозяйки, выходящей мне навстречу. Примерно моих лет, но при этом ухоженная, стильная, уверенная. «Таких женщин мужчины не бросают», - подумала я, съежившись под ее оценивающим пронзительным взглядом. Таким открывают салоны, вкладывая в них миллионы.

– Вы должны вдохновлять, а не разочаровывать, – приговор был безжалостным и быстрым. – Извините, не буду тратить ваше время.

Царственно кивнув, она растворилась в полумраке длинной анфилады.

– Она даже не стала с тобой говорить? – переспросила Нора, выслушав мой краткий отчет о встрече.

– Видимо, я так ужасно выгляжу, что все остальное уже не имеет значения, – вздохнула я. – Такое ощущение, что сотрудников подбирают под интерьер, исключительно как предмет декора.

– Трудно не согласиться. Иногда действительно так и есть, – поддержала меня Нора. – Мне повезло, что я журналистка, – никого не волнует мой возраст. Мы больше похожи на антиквариат: чем дольше служишь, тем больше ценность. Так что буду работать до последнего вздоха.

– Нельзя так много работать. Ты совсем не бережешь себя – пьешь виски, куришь, не отдыхаешь, не занимаешься спортом.

– И что? – возразила Нора. – Кто бы говорил! Что-то я тебя не видела в спортзале, жующей сельдерей. И правильно. Как говорила Фаина Раневская: «Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на диеты, жадных мужчин и плохое настроение». Черчилль был отцом пятерых детей, пил виски, курил сигары, работал двадцать четыре часа в сутки – и при этом дожил до девяносто одного года, выиграл две войны, написал семь книг по истории Великобритании и один роман.

– Завидую тебе и ему. – Мне казалось, я сейчас разревусь. – Он всегда знал, чего хотел, и ни о чем не жалел. А я до сих пор не знаю, что мне нужно, на что я способна и чем мне заняться. Да еще не умею зарабатывать деньги. И самое ужасное, что мне не двадцать, а сорок восемь.

– Возраст ни при чем, – пожала плечами Нора, – самое грустное, что ты потеряла свою уникальность. Уникальность – вне времени. Когда ты находишь себя, то возраст становится просто страницами ежедневника, полного восхитительных

событий и открытий.

- У меня пока что пустые листы, полные слез и потерь.

- И что мешает тебе прямо сейчас начать писать новую страницу?

- То, что я не знаю, в чем моя уникальность, - простонала я.

- А что тебе нравилось делать в детстве?

- Как всем девочкам - рисовать платья и короны для кукол, - улыбнулась я, вспомнив коробки с бумажными куклами и нарядами, которые я вырезала из открыток, рисовала и клеила. Однажды моя тетя нарисовала мне куклу, и с этого момента мир наполнился красками, игрой и волшебством. Я могла часами придумывать им платья и устраивать королевские приемы. Я совсем про это забыла, да и сыновья не особо жаждали играть с бумажными куклами.

- Вот мне, например, не нравилось рисовать кукол - я предпочитала лазать по деревьям. - Норин голос выдернул меня из воспоминаний. - Так что не все девочки любят тратить время на наряды.

- Может, и не все, - согласилась я, - но у большинства женщин эта страсть не проходит до старости. А у меня почему-то прошла. - Я посмотрела на свой бесформенный балахон. - Неудивительно, что меня не взяли. Распугала бы всех клиентов салона. И кому я нужна - старая, страшная, никчемная и потерянная...

- Хватит себя жалеть. Пока ты предавалась воспоминаниям о куклах, я вспомнила, что одна знакомая искала няню для своей дочери. Будет тебе с кем рисовать куклы и наряды. И по-моему, она как раз просила найти кого-то поневзрачнее, чтобы мужа не увели.

- Ну, в этом она может быть уверена, - усмехнулась я, - на меня никто и не взглянет.

Я не могла обижаться на Нору; уж в чем в чем, а в подхалимаже ее нельзя было упрекнуть. Видимо, сказывался журналистский цинизм.

– Да, прежде чем к ней идти, возьми справку у врача. У нее пунктик на этот счет. Вдруг ты ей подойдешь, а без справки она не будет даже разговаривать.

– Я сто лет не была у врача, – запаниковала я. – Даже не представляю, к кому идти.

– Как ты вообще жила?

– Все решал мой муж, он все и всех знал.

– Так, – Нора задумчиво оглядела меня с головы до ног. – Может, тебя сразу к пластическому хирургу отправить? Выйдешь молодой и прекрасной.

– Ты забыла, что у меня скоро не будет денег на еду, не говоря уж о хирургах. И, кроме того, я их панически боюсь. Молодость не вернешь.

Глава 3

17 сентября

Высокий мужчина в белом халате, с забранными в хвост черными волосами, больше похожий на йога, чем на врача, поднялся мне навстречу. В современном врачебном кабинете он смотрелся вполне аутентично, символизируя собой адепта здорового образа жизни. За это я его сразу невзлюбила. Было видно, что ему за пятьдесят и он делает все, чтобы этого никто не заметил. Видимо, и волосы красит, решила я, присмотревшись. Он тоже внимательно разглядывал меня.

– Идеально, – пробормотал он.

– Что идеально? – не поняла я.

– Вы выглядите идеально для своих лет.

- Это расценивать как комплимент или как приговор?

- Как констатацию факта. Вам же пятьдесят?

- Будет через два года, - возмутилась я.

- Менопауза?

- Пока нет.

- И даже приливов еще нет?

- Только от бешенства, - отрезала я и повернулась к двери. Мне уже не нужны были ни справка, ни работа. На самом деле, он задавал обычные врачебные вопросы, и я сама не понимала, что меня так задело. Может, его препарирующий взгляд или вопросы, звучавшие больше как допрос, или все вместе.

- Пойдите, у меня к вам предложение. - Он легко вскочил из-за стола и встал у меня на пути. - Я предлагаю вам работу.

- А почему вы решили, что она мне нужна? - Мы стояли друг напротив друга с раздувающимися ноздрями.

- Даже если вам не нужна работа, вам нужен я, - отрезал он. - А вы нужны мне.

- Пока все, что мне нужно, - справка о здоровье для другой работы.

- Легко. - Он вернулся за стол и, задавая вопросы обычным обволакивающим голосом врача, быстро заполнил бумаги. - Если не считать лишних десяти килограмм, вы абсолютно здоровы для своих лет, - резюмировал он, протягивая справку.

Я встала, чтобы уйти.

- На самом деле старение начнется, как только прекратятся месячные, - продолжал он. - Вот тогда ваша кожа станет обвисшей и сухой, ваш живот -

рыхлым и бесформенным, ваше...

– Я знаю, что будет, – оборвала я его. – Старость ждет всех, и не стоит мне лишний раз об этом рассказывать. Таблеток от возраста еще не изобрели, так же как таблеток от беспардонности. Мечта человечества – волшебная пилюля из фантастических фильмов. Выпил – и весь мир опять тобой восхищается, мужчины жаждут тебя и носят на руках, и у тебя есть время строить карьеру.

– А если я скажу, что верну вам молодость? Без волшебной таблетки?

– Решу, что вы разыгрываете меня. Я не верю обещаниям, пока не попробую на себе, как настоящий ученый.

– Все-таки вы идеально мне подходите, – пробормотал он, снова вгрызаясь в меня взглядом. – Предлагаю обсудить мое предложение сегодня за ужином. – Он протянул мне визитку с телефоном. – Жду вас в шесть тридцать. В семь нас ожидает увлекательное Бурлеск-шоу. Они редко выступают в Питере, будет жаль пропустить. А потом мы поужинаем и все обсудим.

Я вышла со странным чувством возмущения и предвкушения, еще сама не разобравшись, хочу ли я идти на ужин с этим странным врачом, обещающим мне молодость и работу. Моя природная страсть к авантюрам почти испарилась за двадцать пять лет замужества, но сейчас тоненький голос, зовущий к приключениям, начал прорываться сквозь поток повседневных мыслей. Ему вторила типично женская реакция: нельзя начинать новый этап в старом платье. Нужно купить новое!

Я не могла позволить себе дорогие бренды, поэтому искала одежду от российских дизайнеров – умеренную по цене и уникальную. Звонок Норы застал меня в примерочной – я смотрела в зеркало и не узнавала себя в бархатном брючном костюме с белыми цветами, разбросанными на фоне разводов цвета раухтопаза и бирюзы. Свободный верх скрывал лишние килограммы, а длинные широкие брюки создавали образ одновременно богемный и аристократичный. И в пир, и в мир, и в добрые люди, как сказала бы моя бабушка. Можно и на свидание, и на собеседование.

– Идем вечером в театр? Модная поэтесса читает стихи. – Нора не любила долгих реверансов и сразу приступала к делу.

– Не уверена, – ответила я. – Возможно, у меня на вечер будут другие планы. Я встречаюсь с доктором.

– Вечером? Он тебя на свидание пригласил? Ты шутишь? – Нора не скрывала изумления.

– А разве меня нельзя пригласить на свидание? – возмутилась я. – Что со мной не так? Я что, не женщина?

– Не хочу, чтобы ты разочаровалась в очередной раз.

– Не разочаруюсь – это не любовное свидание, а деловое. – Я уже вышла из примерочной, так и оставшись в новом костюме, и направилась к кассе. – Мы идем на Бурлеск-шоу.

– И что же он тебе собирается предложить?

– Молодость и работу.

– Звучит вполне соблазнительно: стать снова молодой. Меня бы это возбудило больше, чем просто свидание, даже с мужчиной моей мечты.

– Он-то точно не мужчина моей мечты, – успокоила я Нору. – Меня не привлекают мужчины, которые помешаны на здоровом образе жизни, йоге, витаминах, вегетарианстве и прочей ерунде. Мне показалось, что он даже красит волосы – слишком они черные.

– Я тебя понимаю, – согласилась Нора. – Мне иногда кажется, что у них весь мозг стекает в тело. Еще обвиняют женщин в чрезмерном внимании к своей внешности, а сами скупают больше кремов и тратят на себя больше денег, чем мы.

Я улыбнулась, подошла к кассе и застыла в изумлении. Передо мной стоял итальянец из ресторана. Он что-то обсуждал по телефону на чистейшем русском

языке. Обернувшись, он немного задержал взгляд – больше на костюме, чем на мне.

– Я вижу рядом с тобой харизматичного, брутального мужчину, владеющего миром и толпой, – продолжала Нора. Я вздрогнула и посмотрела на телефон: может я нечаянно включила «фейстайм» и Нора наблюдает за моими перемещениями? Но экран был темным. В этот момент к мужчине подошла его давешняя спутница с ворохом дорожной одежды и стала что-то щебетать ему на ушко.

– Где ты его видишь? – на всякий случай уточнила я.

– В моем воображении. Тебе такой подходит.

– Нора, такие мужчины не интересуются стареющими женщинами с расплывшейся фигурой. Они могут выбрать любую, зачем им я? – отойдя от кассы и делая вид, что перебираю туфли, пробормотала я.

– Да уж, мужчины сначала смотрят на твой зад, а потом на твою душу. Это мы сначала смотрим на их ум, а потом уже на зад.

«Нора не стала со мной спорить, хотя могла бы, как истинная подруга, возразить», – подумала я, прекрасно понимая, что Нора не будет тешить меня и себя иллюзиями.

– Ладно, все-таки попробую поразить сегодня доктора своим умом, раз больше пока впечатлять нечем. Вечером позвоню, отчитаюсь, – пообещала я, кладя трубку и наконец-то расплачиваясь за костюм.

«Господи, я даже не помню, как его зовут», – ужаснулась я, подходя к особняку на Петроградке, где должно было состояться шоу.

– Вас ожидают? – Любезная девушка за стойкой оценивающе посмотрела на меня. А может, я приписала ей собственные комплексы и страхи? Мы всегда проецируем на других то, что творится в нашей голове, интерпретируем чужие слова и поступки, исходя из собственных представлений о себе и о том, что с

нами происходит. Когда мы восхищаемся собой, то нам кажется, что весь мир восхищается нами. А когда сомневаемся, то воспринимаем любые слова как замечания. Недаром родоначальник психологии эволюции Роберт Антон Уилсон[1 - Роберт Антон Уилсон (1932–2007) – американский философ, писатель и футуролог, автор книги «Психология эволюции». (Прим. ред.)] писал: «Что бы ни думал Думающий, Доказывающий это доказывает». Сейчас мне казалось, что, задавая этот вопрос, девушка думала: разве кто-то может здесь ожидать эту стареющую брошенную разведенку? Хотя, скорее всего, ей абсолютно наплевать на меня и на того, кто меня ожидает. Она просто выполняет свою работу.

- Да, - ответила я, увидев доктора в фойе и направляясь к нему.

- Вероника! - Он устремился мне навстречу. - Я боялся, что вы не примете мое приглашение. Вы потрясающе выглядите в этом костюме. - Он протянул девушке билеты.

- Спасибо, - я замялась, пытаюсь вспомнить его имя.

- Можете звать меня Ник, - улыбнулся он, ведя меня к столику, где уже стояли два бокала с шампанским и фруктовая тарелка. - Ник и Ника - прекрасный тандем. Меня назвали в честь советского астрофизика Николая Козырева. Он изучал природу времени. Ником меня называли мои китайские учителя. Им было трудно произносить «Николай». Я изучал китайскую медицину и несколько лет жил в Китае. Я из Благовещенска. Знаете, забавно жить в доме с окнами на Китай и все детство мечтать однажды переехать мост и очутиться в другом мире. Как только я окончил медицинский, я уехал туда на пять лет. А о чем мечтали в детстве вы? - Потягивая шампанское, он ждал моего ответа.

Я растерялась - давно никто не спрашивал меня о моих мечтах. Да я и сама их не особенно помнила. Неожиданно погас свет, и на темной сцене появились пять стульев и пять девушек в обтягивающих переливающихся купальниках, украшенных фиолетово-зелеными пайетками, с роскошными веерами из павлиньих перьев. Они походили на грациозных экзотических птиц, спустившихся на землю, но устремленных ввысь и при этом влекущих, завораживающих и сексуальных. Я смотрела на их стройные подтянутые фигуры со смесью восхищения и сожаления. Мне никогда не стать такой, как они.

Николай поймал мой взгляд.

– Я бы хотел, чтобы через год вы выглядели так же. Сексуальной, стройной и живой. Полной блеска и огня. Как внутри, так и снаружи.

– Вы издеваетесь? Вы специально пригласили меня, чтобы показать разницу между ними и мной? – рассердилась я.

– Да, мне хотелось разозлить вас и разбудить желание что-то изменить. В вас есть страсть к жизни, но вы почему-то тщательно скрываете ее даже от себя.

– Одного желания мало, – возразила я, – нужно что-то делать. А это требует много сил и денег. «Которых у меня сейчас нет», – добавила я про себя. Не знаешь, куда бежать, за что хвататься.

– От денег не все зависит. Согласно исследованиям ВОЗ – Всемирной организации здравоохранения – наша молодость, состояние и здоровье зависят на 10 % от уровня развития медицины, на 20 % – от окружающей среды, на 20 % – от генетики и на 50 % – от образа жизни. Я несколько лет изучал подходы разных научных школ, ездил на конгрессы, исследовал образ жизни долгожителей и тех, кто выглядит молодо и сохраняет креативность и сексуальность.

– И что вам удалось узнать? – заинтересовалась я.

– Я выделил двенадцать аспектов, как в звезде Эрцгаммы. Вы когда-нибудь слышали о ней?

– Нет, никогда.

Николай достал коробочку и открыл ее. На бархатной подушечке лежала двенадцатиконечная звезда, мерцающая всеми цветами радуги, как костюмы танцовщиц, – фиолетовым, розовым, зеленым, красным, синим, голубым.

– Это звезда совершенства, вашего совершенства, когда вы засияете снова. Во многих культурах звезда Эрцгаммы символизирует исцеление и гармонизацию души, мыслей и тела. В переводе с языка коптов – народности Древнего Египта – «эрц» обозначает 12, а «гамма» – гармонию. И в моей программе двенадцать аспектов.

– И что здесь уникального? По-моему, все про это говорят. Столько всего пишут и рассказывают – можно в этом утонуть. Я каждый раз с ужасом думаю, что невозможно делать все и сразу, поэтому не делаю ничего.

– В этом вы не одиноки. Многие люди, не зная, за что хвататься, предпочитают просто наблюдать. Они ничего не делают, потому что у них нет системы и понимания, когда и что делать. Поэтому я создал программу. Она основана на соединении двенадцати аспектов здорового образа жизни и знаний традиционной китайской медицины о шести периодах в окружающем мире.

Это сейчас у современных китайцев принято называть пять периодов, связанных с пятью элементами (Дерево, Земля, Огонь, Вода, Металл). В более ранних китайских свитках упоминались шесть первоэлементов в природе и шесть периодов активности. Каждый период несет свою энергию, свои уроки, свои возможности. Каждый связан с активностью определенной системы в организме, с определенной фазой творческого цикла, с определенной эмоцией, с изменением сексуальной энергии, с энергетическим центром и соответствующим местом силы на Земле, укрепляющим энергию этого периода. Шесть аспектов связаны с системами тела: 1) диагностика, 2) программа очищения, 3) витамины, нутриенты, масла и питание, 4) комплекс упражнений, 5) поддерживающая терапия органическими препаратами, 6) медитативные практики или настрои. Другие шесть аспектов также зависят от периодов: 1) эмоции, 2) косметические процедуры, 3) сексуальные практики, 4) фазы творческого цикла, 5) путешествия в места силы и 6) стиль одежды.

– Слишком сложно! – взмолилась я.

– Все очень логично. *Omnia tempus habent*, что значит по латыни – «Всему свое время». Если в правильный период заниматься тем, что поддерживает соответствующую систему, то эффект окажется максимальным, а усилия – минимальными. Например, если в период активности сердечно-сосудистой системы с 15 апреля по 15 июня делать зарядку для сердца, то результаты, особенно долговременные, будут намного выше, чем если бы вы делали тот же

комплекс упражнений в другое время. Результаты исследований и анализ станут более корректными, а прием поддерживающих препаратов – Омеги и витамина С – приведет к лучшему результату, чем в другой период. Очищение крови соками пройдет намного легче и эффективнее. Но поразительно не только то, что китайцы смогли понять, как функционирует организм. Они увидели, как наши эмоции связаны с этими периодами: например, в период активности сердца мы острее чувствуем душевную боль или сильнее переживаем любовь. Наши замыслы становятся более четкими, нам хочется взаимодействовать с людьми и обсуждать с ними свои идеи и планы. Даже наша сексуальная энергия зависит от периода, когда мы активно обмениваемся энергией друг с другом. Этот период связан с четвертой чакрой – сердечным центром. В это время лучше всего отправиться в путешествие в Гластонбери, туда, где родился король Артур и где находится четвертая чakra Земли.

– Всегда мечтала там побывать, – вздохнула я.

– Все еще впереди, – улыбнулся Николай, наливая мне шампанское и продолжая более серьезным тоном: – Древние китайцы заметили, что мир меняется и все меняется вместе с ним – расцветают цветы, созревает урожай, опадает листва, становится холодно. Но это происходит не только с окружающим миром: все живое проходит похожий цикл изменений. Меняется активность разных органов и систем, на передний план выходят определенные эмоции. Наше творчество тоже связано с природой, и наша энергия настроена на эти изменения. Если мы действуем синхронно с природными циклами, уделяем внимание тому, что активно в данный момент, и поддерживаем те системы организма, которые сейчас наиболее восприимчивы; если прорабатываем те эмоции, которые в нас пробуждаются, и соотносим свои планы с фазами творчества – тогда все начинает функционировать в оптимальном режиме, старение замедляется и возвращается активность, энергия и молодость. И самое главное – мы попадаем в природный ритм. Благодаря этому все, что мы делаем, становится более эффективным. Например, вовремя принятые витамины способны предотвратить развитие серьезной болезни.

Наблюдая за этими изменениями, китайцы предположили, что они связаны с взаимодействием двух энергий: инь – темной, холодной, сжимающейся, и ян – жаркой, яркой, расширяющейся. В Древнем Китае, в период Хань (206 г. до н. э. – 20 г. н. э.), вечное объединение и противостояние инь и ян изображали в виде древних божеств Нюйва и Фуси. Полулюди, полужмеи, чьи хвосты переплелись между собой, символизировали космологический процесс создания мира. Змеи

во многих культурах являлись символом пробужденной сексуальной энергии, дающей начало всему живому. Древние предания говорят, что погибшее после Потопа человечество возродилось благодаря союзу этих мифических существ. Нюйва воплощала женский аспект, держа в руках циркуль как символ сферичности этого мира, интуитивной, мистической, созидательной силы. Она связана с Луной, с темнотой (тьмой бессознательного) и является повелительницей бессмертия. Пробужденная женская энергия поднимается в виде черной змеи слева по позвоночнику. Фуси воплощал мужской аспект, держит в руках угольник как символ магического квадрата (структурности мира), рациональной, логической, созидательной силы. Он связан с Солнцем, светом сознания и является повелителем змей. Пробужденная мужская энергия поднимается в виде красной змеи справа по позвоночнику. Согласно древней китайской традиции, циркуль и угольник изображают основы и принципы мироздания. Все в мире рождается благодаря взаимодействию двух энергий – мужской и женской, света и тьмы, движения и покоя. Вечный танец жизни проявляется в смене времен года, отражается в шести природных периодах, преобразуется в первоэлементы, пульсирует в каждом вдохе и выдохе.

Годовой цикл начинается за несколько дней до осеннего равноденствия, когда инь и ян равны.

В этот момент прожектор высветил в глубине зала две пары, слившиеся в объятиях. Девушки были в темно-синих, почти черничных мерцающих трико, юноши – в алых сияющих костюмах. На заднике появилось изображение круга, разделенного на две равные половины – черную и белую, равного взаимодействия инь и ян.

– Я хотел, чтобы вы не только услышали то, о чем я говорю, но и увидели взаимодействие этих двух сил. Сейчас начнется номер, его поставили специально для меня. Хозяйка шоу – моя пациентка. Девушки на сцене символизируют энергию инь, а юноши – ян. Когда ян и инь равны – ночь равна дню, тепло и холод уравновешены, все в мире гармонично.

Звучала музыка, тела переплетались, соединяясь в танце, расходясь и вновь сливаясь в единый рисунок черничного и алого. И вдруг фигурки девушек вытянулись вверх, подняв руки над головой и соединив их в треугольник, а мужчины у их ног опустились на колени и склонились к полу, вытянув руки, сомкнутые в треугольник, вперед.

– Осеннее равноденствие. День и ночь равны. – Голос Николая вывел меня из оцепенения. – Это время преобразования, с 15 октября по 15 декабря.

В какой-то момент девушки остались с одним юношей. На экране появился круг, на две трети закрашенный темным.

– Видите, – зашептал мне Николай, – на мир опускается холод и ночь, наступает второй период. Но женщины так коварны, они потихоньку забирают власть в свои руки, вытесняют мужчин. Инь наступает, а ян исчезает. Когда в природе преобладает инь – приходит зима, все живое замирает, ночь становится длиннее, властвуют темнота и холод. Время погружения. Этот период длится с 15 декабря по 15 февраля – когда ночи темны и одиноки, все сковано безразличием и покоем. И вот наступает самая длинная ночь, 22 декабря, день зимнего солнцестояния.

Юноша исчез. Две темные фигуры властвовали на сцене. Их фигуры застывали в безысходности зимы, заставляя зрителя соприкоснуться с темными тайниками собственной души. Ночь одерживала верх, все подавленное выходило из глубин, чтобы превратиться во что-то новое, рожденное из обрывков снов, тайных мечтаний и секретов, хранящихся в глубинах нашего подсознания. Казалось, никогда не наступит день.

Но вдруг зазвучала более быстрая музыка, и в центр ворвался ярко-красный юноша.

– Хорошо, что за зимой всегда приходит ранняя весна, и уже в феврале все начинает меняться. Время освобождения. Природа словно сбрасывает с себя оцепенение зимы и застывшие старые структуры, как река взламывает лед. За отчаянием всегда приходит надежда. 15 февраля начинается новый период, и он будет продолжаться до 15 апреля. Все оживает вновь. Энергия ян начинает

доминировать. – Николай все ближе придвигался ко мне.

– Я вижу, – кивнула, наблюдая, как появляется второй юноша в ярко-красном трико. Бурлящая энергия страсти и агрессии заполнила сцену. Скольжение двух темных женских фигурок лишь оттеняло буйные пляски мужчин.

И вновь четыре силуэта застыли – но теперь фигуры юношей были устремлены вверх с поднятыми руками, а две девушки опустили вниз у ног мужчин.

– Весеннее равноденствие 20 марта, – прокомментировал Николай. – День и ночь опять равны, но время тьмы отстывает. Начинается период постепенного усиления янской энергии – солнце становится жарче и день длиннее, все пробуждается и раскрывается.

Одна девушка исчезла, и двое юношей стали танцевать свой танец, страстный и будоражающий, сходясь в битве за оставшуюся тонкую фигурку девушки, напоминающую о таинственном времени темноты. Соблазнительная и ускользающая, она воплощала собой Лилит, роковую женщину, *La femme fatale*, в своей первозданности, сталкивая мужчин в их желании владеть ею.

– Время сражений и время пробуждения любви – с 15 апреля до 15 июня. – Голос Николая уже не объяснял, а соблазнял. Я вдруг с горечью осознала, что за меня никогда не сражались мужчины. Музыка, движение, свет – все это заставляло меня погружаться в себя и открывать что-то давно забытое.

– Летнее солнцестояние 20 июня, – Николай прикоснулся горячей рукой к моему запястью, возвращая меня в реальность, – выпадает на период с 15 июня по 15 августа. Наконец-то ян-энергия на пике, а инь почти исчезает. Время наслаждения.

Темная часть круга стала почти невидимой. Девушка исчезла. На сцене бесновались два юноши, наслаждаясь брызжущей энергией радости и молодости. Казалось, я ощущала тепло солнечных лучей на своей коже, детскую неугомонность и обжигающий жар костра Ивана Купалы, прыжки через огонь, венки и знойные ночи в объятиях любимого. Юноши застыли в финальном

аккорде с поднятыми вверх руками, приветствуя солнце. Но их экстаз снова был прерван появлением черничной фигурки, гибкой и вкрадчивой, разрушающей мужскую солидарность. То играя с одним, то соблазняя другого, она провозглашала наступление осенних холодов и приход темных желаний, спрятанных в глубинах нашей психики. Круг вновь стал темнеть.

– Время достижения. Период с 15 августа по 15 октября. – Николай выдохнул, откинувшись в кресле.

И вот появилась вторая девушка, возвещая о возвращении баланса осеннего равноденствия, и вновь началась борьба светлого и темного, игра и вечное противостояние, страсть и отторжение. В какой-то момент в мире наступила гармония – каждый нашел свою пару, того, кто его оттенял и дополнял, кто был другим, но казался частью целого. Музыка оборвалась, и две пары – он и она, красное и черничное, ян и инь – застыли в объятиях друг друга.

– Цикл завершился, чтобы начаться вновь, – улыбнулся Николай. – Когда вы настроены на ритмы времени, вы попадаете в его пульсацию и подчиняете его себе, оставаясь наполненной и молодой. Я хочу предложить вам участвовать в моей программе.

– Все это очень интересно, – пожала я плечами. – Но при чем здесь я, как это относится ко мне?

– Моя мечта – открыть собственную клинику или резорт где-нибудь на острове, чтобы люди приезжали туда каждые два месяца, настраивались на программу, проходили диагностику, получали необходимые нутриенты, делали все практики и наслаждались зрелостью, чувствуя себя молодыми. Но мой инвестор почему-то сомневается. Он не верит фотографиям и отчетам. Ему хотелось бы увидеть собственными глазами процесс преображения. Вы идеально подходите для того, чтобы убедить его в эффективности моей программы. Если человек начинает ей следовать, то уже через год видны изменения – он выглядит лет на пять-десять моложе, становится более счастливым и спокойным, кипит жизненной и сексуальной энергией, полон творческих планов и легко их реализует, – горячо говорил Николай. – Через год вы станете моложе.

– Насколько моложе? – уточнила я.

- Зависит от вас. Вам понадобятся ваша страсть, эмоции, ум и креативность. Но еще важнее воля и дисциплина.

- Моя бабушка часто говорила: красота – не божий дар, а волевой подвиг. Готова с ней согласиться. Но почему я?

- Сейчас вы находитесь в том возрасте, когда уровень гормонов начинает снижаться, но есть шанс замедлить угасание.

- Вы безжалостны.

- Я врач, а правда отрезвляет и мобилизует.

- Я правильно поняла: вы хотите, чтобы я стала подопытной крысой?

- Я предлагаю вам возможность изменить вашу жизнь и жизни миллионов. Если у нас все получится, вы будете выглядеть как одна из этих девушек и покажете другим, что у них тоже есть шанс. А я получу деньги на свою клинику.

- То есть вы предлагаете сделку. Допустим, я хочу стать молодой, но какой ценой?

- «Я за ценой не постою». Я даже готов вам платить зарплату каждый месяц, чтобы вы чувствовали себя спокойно и занимались только собой.

- Неужели? И сколько же?

- Может, это не слишком много, но на здоровый образ жизни хватит.

- Не думаю, чтобы мне это было интересно.

Николай протянул мне золотую звезду Эрцгаммы.

- Вы можете оставить звезду себе. Это подарок. Может быть, однажды вы взглянете на нее и решитесь отправиться в путешествие за своей молодостью. Я готов ждать, – Николай сделал паузу, – но только две недели. Ваше время

пошло.

- С меня хватит! - фыркнула я. - Смотрите свое шоу сами. Я пойду домой.

Я встала и направилась к выходу, чувствуя взгляд Николая. Я злилась на себя и на него. Неожиданно погас свет, зазвучала музыка, и я чуть не врезалась в одну из танцовщиц, застывшую в соблазнительной позе. Черно-розовый корсет, черные шорты, пояс с черными в сеточку чулками. Луч прожектора высветил ее фигурку. Атласная кожа, плоский живот, роскошные струящиеся волосы - все привычные клише промелькнули перед моими глазами, усиливая контраст между ней и мной. Луч переместился на другую танцовщицу, но это уже не имело значения. Я резко развернулась и пошла обратно.

- Пожалуй, я возьму вашу звезду. Но ничего не обещаю.

- Просто обещайте подумать над моим предложением.

- Я подумаю, - бросила я, сбегая из ресторана.

Какое-то время я быстро шагала по темному Каменноостровскому, стараясь отвлечься от всего, что произошло. Часы показывали начало двенадцатого. «Еще не поздно, - подумала я. - Можно позвонить Норе».

- Ты что мне названиваешь? - строго отчитала меня Нора. - Предполагается, что у тебя свидание. А ты дышишь так, будто пробежала марафон. Или?..

- Не «или». Это не свидание. Это было предложение стать подопытной крысой.

- Крысой? Не слишком романтично. - Я отчетливо представила, как сморщилась Нора.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Роберт Антон Уилсон (1932–2007) – американский философ, писатель и футуролог, автор книги «Психология эволюции». (Прим. ред.)

Купить: <https://tellnovel.me/ru/larisa-renar/svoboda-ot-voznrasta-godovaya-programma-vosstanovleniya-energii-molodosti-i-obreteniya-novyh-smyslov>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)