

*Александр Белов*

---

# ЗДОРОВЬЕ

*и*

*долголетие*



*Исцеляющие методы В.В. Караваева*

Александр Белов

**Здоровье и долголетие.  
Исцеляющие методы  
В. В. Караваева**

«Свет»

2010

**Белов А. И.**

Здоровье и долголетие. Исцеляющие методы В. В. Караваева /  
А. И. Белов — «Свет», 2010

В этой книге читатель найдет увлекательный рассказ о тайне исцеления, которой владел Виталий Васильевич Караваев, о методах оздоровления, способных увеличить продолжительность жизни; рецепты приготовления блюд караваевской кухни. Читатель узнает также много нового о препаратах Караваева, имеющих целительную силу, и о способах приготовления их в домашних условиях.

© Белов А. И., 2010

© Свет, 2010

## Содержание

От автора	6
Глава 1. Врачи или целители – Кто же прав?	7
Популяризаторы и целители	7
Любите своих матерей!	8
Душа бессмертна!	9
Увлеченность помогает жить долго	10
Что нельзя по Караваеву	11
О том, что «льзя»	12
Вкусно. Быстро. Полезно	13
Караваевский травяной сбор – основа здоровья	14
Звезда системы Караваева – «Наружное»	16
Чем люди только не лечатся	17
Змий и его роль в судьбе каждого из нас	18
О книге, о которой пожалеешь	19
Расплата	20
Умру ли я?	21
Меня чуть не задушили врачи	22
Разговоры во время операции о запеченном палтусе	23
Не нужно разжевывать таблетки	24
Враждебные звуки	25
Покинув больничный покой, домой удалился	26
Глава 2. Пророк, целитель, мудрец. Караваев – кто он такой?	27
Визит доктора-правдолюбца	28
Чудный дед или подарок судьбы?	29
Жизнь манила...	30
Совесть-интуиция, которая спасла Караваева	31
Пришли испытания... Началась война, которая была огромным общим испытанием	32
Чужой среди своих	33
Не думай о еде, когда стоишь на голове	34
Сражение с воспалением легких при помощи «шкурно- листового» отвара, заменившего лекарственные травы	35
Рахметовы и коммунисты – у них есть нечто общее (лирическое отступление-пояснение)	36
Современные люди как потребители материальных благ и удовольствий	37
Караваев как приверженец йоги	38
Что говорил караваев о желании жить в материальном мире	39
Дышите полной грудью и станете здоровыми!	40
Про гнилую капусту, мороженые апельсины и... запеченных крыс	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

# **Александр Белов**

## **Здоровье и долголетие. Исцеляющие методы В. В. Караваева**

© Белов А., 2010

© Оформление. ООО «Свет», 2014

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

\* \* \*

*Виталию Васильевичу Караваеву, мыслителю и ученому,  
посвящается*

## От автора

Два слова «здоровье» и «бессмертие», поставленные рядом, могут вызвать у кого-то вопросы. Меж тем самобытный медик и целитель Виталий Васильевич Караваев считал, что здоровье продлевает жизнь и приближает человека к бессмертию. Надо сделать один только шаг, чтобы этого бессмертия достичь. Караваев сделал этот шаг и... обрел бессмертие.

Он полагал, что наш организм – это сложная система и, чтобы исцелить его, нужен такой же системный подход. Казалось бы, какая гениальная и вместе с тем удивительно простая мысль, но как сложно она пробивает себе дорогу в наше напичканное информацией и медикаментами время.

Оздоровительная система Караваева – это комплекс мероприятий, направленных на общее оздоровление организма. В него входят три раздела: питание, дыхание, психкультура. Караваев полагал, что система здоровья тем и хороша, что может обеспечить не только здоровье, но и долголетие и даже... бессмертие.

**Так будем же счастливы, будем здоровы и будем бессмертны... Если, конечно, сможем обрести, удержать и сохранить в себе этот дар богов.**

## Глава 1. Врачи или целители – Кто же прав?

*(личный опыт автора)*

### Популяризаторы и целители

Уж не знаю, согласится ли со мной читатель – одно дело писать о рецептах целителей, а другое дело этими рецептами исцелять.

Быть популяризатором народной медицины и целителем, как говорят в Одессе, – две большие разницы.

Прилавки книжных магазинов буквально завалены литературой по самоисцелению: чего тут только нет. Однако я вовсе не уверен, что все пишущие о невиданных успехах применения золотого уса или водки напополам с маслом испробовали эти чудодейственные средства на себе.

Будучи еще молодым человеком, познакомился я с учением В. В. Караваева. И надо сказать, это произвело на меня неизгладимое впечатление. Сама личность Караваева, конечно, незаурядна. Что и говорить, умел Караваев внушать окружающим веру в успех, в безграничные возможности собственного организма. Немало больных спас Караваев, удержав их от сползания на тот свет...

Увлеченный караваевской системой оздоровления, я стал применять ее на себе и на близких мне людях. Помнится, поправил свое пошатнувшееся здоровье, учась в университете. Однако были и проколы.

## **Любите своих матерей!**

Помню, мать моя сильно болела. Нашли у нее целый букет заболеваний и лечили, как водится, в больницах. Дошло дело до хирургии. Когда ей вырезали полкишечника, мне стало как-то уж очень не по себе; хотелось спасти мать...

Оно и понятно, вряд ли найдется в жизни каждого из нас более близкий человек, чем мама.

Бодаться с официальной медициной по молодости я тогда не умел, да и дело это в советские годы было небезопасным. Что я мог, так это уговорить свою мать не верить врачам, а взяться за исцеление своего организма при помощи караваевской системы. Делал я это по-мальчишески неумело, где уговорами, а где и покрикиванием пытался заставить мать пить караваевский травяной сбор, натирать тело наружным караваевским бальзамом. Я много говорил ей о диете, о правильном питании. Притащил даже распечатку самиздата с караваевской системой, посвященную приготовлению пищи и другим премудростям исцеления. Но все напрасно.

Мать мне отвечала: «Не вкусная твоя каша, не соленая (она действительно была не соленая). Травы (травяной напиток) – горечь сплошная (он действительно горький)».

Так и не уговорил я мать посидеть хоть разок, для пробы в ванной – попотеть, натираясь караваевским бальзамом, – «выкинуть всю гадость из себя».

Помнится, после безуспешных попыток вовлечь мать в свою веру, я осерчал и даже неделю не разговаривал с ней. Она же верила врачам, делала только то, что они скажут; меж тем ей становилось все хуже и хуже. Одна операция, другая.

Смерть подбиралась исподволь. Среди лекарств и врачебных осмотров мать уходила...

Помнится, мать спросила меня что-то. Я грубо ей ответил, можно сказать наорал на нее. Она, словно зверь, завывала от невыразимой обиды и бросилась на постель, зарылась головой в подушку. Я подбежал к ней, погладил ее морщинистые руки с сухой кожей и обломанными ногтями, извинился...

За неделю до ухода у матери неожиданно переменялся характер. Она стала намного мягче, добрее, что ли; заинтересовалась народной медициной, стала проявлять интерес к народным рецептам. Но было уже поздно. Глотнув на ночь смесь из масла и лимонного сока для очистки печени, она ушла из жизни.

Мне тогда казалось странным, необъяснимым – почему родной человек упорно отказывался следовать действенному средству, в коем я видел спасение?

И лишь позднее я понял простую вещь – нужно любить свою мать, нужно уметь прощать ей и принимать ее такой, какая она есть. У каждого человека своя судьба. И никто не может заявлять права на другого как на свою собственность...

Любите своих матерей, пока они живы, спешите любить! Лишь одна любовь способна вернуть человека к жизни!



## **Душа бессмертна!**

Позднее я убедился на множестве примеров, что люди сами выбирают свою судьбу. Они скорее умрут, чем изменят себя, свои привычки и привязанности. И это их качество надо тоже уметь принять. На это способна лишь одна любовь! Моя бабушка не принимала лекарства, не верили ни во врачей, ни в целителей. Она просто умерла, когда ей пришел срок. Перед смертью она спросила меня, не хочу ли я жить с ней в отдельном домике, в красивом месте у ручья. «Давай поживем!» – сказала она и с надеждой посмотрела мне в глаза. «Ба, ты что, какой домик у ручья? Исцеляйся немедленно!» Мне тогда пригрезилось, что старуха спятила. Теперь я понимаю, что она могла провидеть перед смертью свою будущую жизнь. Приглашала принять в ней участие. Я отказался. Она отвела глаза и бросила фразу: «Вот ты оказывается какой!» Утром она умерла, просто перестала дышать.

Люди рождаются, живут и умирают. В этой банальной, казалось бы, истине заключен глубокий философский смысл. Никто из рожденных в материальном мире не смеет и надеяться на бессмертие в этом мире. Тело наше – есть лишь биологическая оболочка, которая живет по своим законам. Тело растет, взрослеет, стареет и умирает, а душа – она бессмертна!

## **Увлеченность помогает жить долго**

Тем не менее люди хотят жить вечно – здесь и сейчас. И в этом стремлении тоже есть отблеск истины. Люди спешат к врачу, когда у них что-то заболит. Вспоминаются долгожители, и не только на Кавказе. Карикатуристу Ефимову было 109 лет, когда он умер. Журналисты последние годы навещали его только для того, чтобы исподволь задать сакраментальный вопрос: «Почему вы так долго живете?» Его карикатуры, творчество, то, что он рисовал шарж на Сталина, – все это было лишь прелюдией к главному вопросу. Ефимов знал этот вопрос и шутил с журналистами: «Ну, задавайте свой главный вопрос». «У меня ничего не болит, сердце я не чувствую, ем все подряд, выпиваю с друзьями...» – отвечал он в сотый раз.

Меж тем секрет был – это творчество. Ефимов был увлеченным человеком. Он с детства в гимназии рисовал карикатуры: сначала пиратов, конкисту, затем сатиру. Он помнил всех, кого рисовал, детально описывал пламенную революционерку, указывая на ее рисунок почти девятистолетней давности. Чувствовалось, что он не был равнодушен к женщине, которая жила почти век назад. Он ее хорошо помнил. Перед его мысленным взором она появлялась словно живая, как только он брал в руки листок с ее изображением.

Ефимов выпустил книжку своих карикатур правнук ему помог. Называлась книжка «Три века карикатуры». И в самом деле, Ефимов пожил в девятнадцатом веке, в двадцатом, в двадцать первом.

Как ни странно, но художник Ефимов тоже приобщился к караваевской системе оздоровления. Он лично знал Караваева. Фраза о том, что он позволяет себе пропустить стаканчик-другой, является скорее позерством старика.

## **Что нельзя по Караваеву**

Наверное, здесь нужно сказать, хотя бы в общих чертах, что собой представляет система Караваева. Ничего сверхъестественного.

Это отказ от курения, крепких напитков, сильных нездоровых эмоций. Диета тоже простая: не есть по возможности мясо, дрожжевой хлеб, всякие маринады, копчености, а также йогурты, кефиры, простокваши.

Обоснование простое: в мясе содержатся трупные яды и продукты разложения сложных структурных белков. Животные переживают, испытывают страх, ожидая смерти на мясокомбинате. Сильные отрицательные эмоции вызывают гормональную бурю у измученных животных и отравляют их тела, части которых мы впоследствии и называем мясом.

Дрожжевой хлеб содержит дрожжи – микроорганизмы, которые при ежедневном употреблении, попадая в наш организм, отравляют его. Поэтому дрожжевой хлеб, булки и прочую дрожжевую снедь Караваев рекомендовал заменить бездрожжевым хлебом, лавашом, галетами, печеньем, баранками, сухарями наконец – в них процесс брожения подавлен. Сухари можно размачивать в молоке и слегка обжаривать на сковороде.

В маринадах содержится этиловый спирт и уксус... Пить вредно уже потому, что алкоголь лишает наш мозг способности нормально работать. Плюс к этому продукты распада алкоголя не усваиваются организмом, а отравляют его.

Йогурт, кефир содержат лактобактерии и те же дрожжи, которые при частом употреблении «засевают» сначала желудочно-кишечный тракт, а затем весь организм.

Курить вредно. Табачный дым ядовит и исподволь отравляет мозг и весь организм. К тому же капля никотина, как мы помним, убивает лошадь... Мы, конечно, не лошади, так и зачем губить себя?

## О том, что «ЛЪЗЯ»

Теперь о том, что «лъзя». По Караваеву, пища должна быть простой: злаки, каши, молоко, творог, без современных «накруток» бог знает чего в своем составе. Караваев рекомендовал готовить овощи по-особому. Мелко порезанные овощи варить минуты три, затем поставить в теплое место, «укутав» кастрюлю в газету и ткань часа на полтора-два. Овощи после такой кулинарной обработки становятся мягкими и на удивление вкусными.

Домашний творог Караваев предпочитал магазинному, и этому, надо сказать, была причина. Магазинный – кислый, а домашний – свежий и пресный. Творог в домашних условиях Караваев рекомендовал готовить так: берется два литра молока, выливается в кастрюльку, кипятится, до появления первого бурления. Затем туда выжимается пол-лимона. Молоко створаживается. Через десять минут творог осаждается на дно кастрюльки, а сыворотку, богатую молочными жирами, сахарами, в которой есть лимонный сок, можно использовать для приготовления каш, всяких пресных выпечек и т. д.

Лично я уже лет двадцать пять, если не все тридцать, по утрам готовлю такой творог. Много времени это не занимает. Вкусно и полезно. Достал из холодильника два пакета молока, вскипятил, выжал лимон, накрыл крышкой кастрюльку. Когда творог уже готов, вылил в другую кастрюльку сыворотку. Творога (граммов пятьсот) хватает на целый день.

Чтобы не возиться с бездрожжевой выпечкой, покупаю армянский листовой лаваш. Если он без соли – это очень хорошо. Кладу его в глубокую сковородку, доливаю туда сыворотку, полученную из молока, туда же крошу сыр, кладу отварные «быстрые» овощи, приготовленные по Караваеву. Ставлю на небольшой огонь. Через пять минут завтрак готов. Лаваш «размокает» и доходит – из жесткого, листового превращается в мягкий. Сыр расплавляется – получается сырник. Овощи разогреваются. Это блюдо прекрасно идет со свежеприготовленным творогом.

## **Вкусно. Быстро. Полезно**

На обед можно сварить в той же сыворотке кабачки, картошку или другие овощи. Варятся быстро. Можно на сыворотке сварить любую кашу, благо злаков – дробленых, без добавок, для быстрого приготовления, сейчас прорва: геркулес, гречка, пшено, пшеничные хлопья и т. д.

Свежие фрукты (яблоки, груши, апельсины и т. д.) можно есть круглый год; жевать, грызть их после или до еды. Это гораздо лучше, чем сок неизвестной природы в красивой упаковке. Яблоки прекрасно утоляют жажду, надо сказать.

Я привожу здесь свое примерное меню. У Караваева было множество рецептов подобного рода.

## **Караваевский травяной сбор – основа здоровья**

За четверть часа до еды Караваев рекомендовал пить отвар трав. О нем надо сказать особо. Берется смесь сухих трав – несколько столовых ложек с верхом, и кладется в литровую кастрюльку или аналогичную посудину. Заливается кипятком, ставится на огонь, доводится до кипения. Затем «укутывается» в газету, одеяло, фуфайку или что-нибудь в этом роде. Можно пить уже через двадцать-тридцать минут. Лучше, конечно, чтобы травы настоялись часок-другой. Польза от этого превеликая: выводятся шлаки, всякая гадость, накопленная годами, а то и десятилетиями.

Знаменитый караваевский травяной сбор имеет следующий состав (в идеале туда входят двадцать четыре травы):

- 1. Береза (почки)**
- 2. Бессмертник песчаный (цветы)**
- 3. Валериана лекарственная (корень)**
- 4. Душица обыкновенная (трава)**
- 5. Дягиль лекарственный (корень)**
- 6. Зверобой обыкновенный (трава)**
- 7. Золототысячник (трава)**
- 8. Календула лекарственная (цветы)**
- 9. Крапива двудомная (листья)**
- 10. Крушина ломкая (кора)**
- 11. Липа (цветы)**
- 12. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья)**
- 13. Мята перечная (трава)**
- 14. Одуванчик лекарственный (корень и листья)**
- 15. Подорожник большой (листья)**
- 16. Пустырник (трава)**
- 17. Ромашка аптечная (цветы)**
- 18. Сосна (почки)**
- 19. Сушеница болотная (трава)**
- 20. Тысячелистник обыкновенный (трава)**
- 21. Чабрец (трава)**
- 22. Шалфей лекарственный (трава)**
- 23. Эвкалипт (листья)**
- 24. Кассия узколистная, сенна (листья)**

Однако можно довольствоваться и меньшим количеством – до десяти трав из приведенного списка. Эти травы обладают ярко выраженной щелочной реакцией. Они оздоравливают кровь, укрепляют стенки сосудов. Их состав так подобран Караваевым, что отвар трав благоприятно действует на организм, способствуя восстановлению кислотно-щелочного равновесия крови и других ее биохимических показателей.

Вместе с травами можно употреблять и мел – карбонат кальция (простой зубной порошок годится, но без соды). Одна чайная ложечка без верха зубного порошка, предварительно прокаленного на сковородке, вместе с отваром трав по утрам полностью покрывает ежедневную норму кальция. Можно для начала ограничиться и половиной чайной ложечки. Будут крепкими зубы и суставы...

Вот такова основа караваевской диеты. Как видите – ничего сложного. Главное – следовать этому ежедневно, «не отступать» от этого. Но это, как выясняется, самое сложное... По крайней мере кое для кого.

## Звезда системы Караваева – «Наружное»

Настоящей звездой караваевской системы является средство, которое сам Караваев называл «наружное». (Уже из этого можно предположить, что было и другое средство – «внутреннее».) Состав «наружного» Караваев держал в секрете. И лишь по косвенным свидетельствам учеников Караваева, спустя много лет мы можем восстановить примерный состав «наружного»; подчеркиваю – примерный.

В основу этого оздоровительного средства входил все тот же отвар караваевских трав, только более концентрированный. Чуть меньше половины от общего объема составлял живичный скипидар, который, увы, в последнее время совсем исчез с аптечных прилавков.

Невыгодно производить просто скипидар; иное дело – добавить в него трав, всяких эмульсий, морепродукты, назвать красиво и взвинтить цену на новое средство народной медицины, дающее чудодейственный эффект.

Совсем немного от общего объема, по-видимому, приходилось на долю карбоната кальция – мела. Просушенный на сковородке, он лишился чужеродных органических примесей и ложился беловатым покрывалом на дно бутылки или банки с «наружным».

В готовую суспензию добавлялся 10 %-ный аммиак, его можно купить в любой аптеке и сегодня. Аммиака требовалось совсем чуть-чуть. Он хорошо подавляет рост микроорганизмов в «наружном», при длительном хранении без холодильника.

А. М. Дерябин – ученик Караваева – при изготовлении своего средства не использует скипидар. Его место занимает водный раствор аммиака. Получается неплохо.

В советское время Караваев изготавливал «наружное» сам и раздавал его из-под полы в бутылках многочисленным страждущим. Деньги за препараты и лечение не брал, принципиально. Однако часто больные, исполненные благодарности, посещая дом Караваева, пока он не видел, оставляли десятки, пятерки, трешки в самых неожиданных местах, например, заложив их в книгу, засунув в карман зимнего пальто, которое висело на вешалке в прихожей, запихнув в ботинок, спрятав под коврик у входной двери.

Препараты Караваева хорошо помогали. Вместе с оздоровительной системой они давали стойкий оздоровительный эффект. До сих пор жив человек – из пациентов Караваева, – которому тот помог избавиться от четвертой степени рака и прочих грозных недугов.

Люди натирали проблемные места, а то и все тело, «наружным» и чувствовали заметное облегчение. Однако эффект «наружного» проявлял себя при длительном использовании...

За «наружное» и мел Караваева и посадили в психушку. Тогда психиатрическая больница для многих была заменой тюрьмы.

Караваев лечил некоторых членов Политбюро. Очевидно, другим было обидно. Минздрав встревожился не на шутку. Министерство здравоохранения, с подачи ЦК КПСС, инициировало суд над целителем и приписало ему «незаконное лечение». Караваев стал лечить медперсонал Кашенко. Там тоже было в то время много больных.



## Чем люди только не лечатся

Сейчас, когда много разных лекарственных средств народной и традиционной медицины, нелегко уговорить кого-то попробовать применить оздоровительную систему Караваева на себе. Да что систему, даже «наружное» или хотя бы его аналог «Бальзам Караваева», выпускаемый фондом Караваева, даже дерябинский «Виватон» порой не заставишь попробовать. Люди предпочитают «быстрое» лечение. Им недосуг пить травы, мазать тело «вонючей скипидарной жидкостью» – таблетку под язык и побежал.

В связи с этим я сразу вспоминаю множество своих знакомых, которые хотя и хворают, но делают это удивительным образом. Они превращают свое лечение в непрерывную дегустацию новых, порой весьма дорогущих препаратов. «Бальзамы Караваева» – это одно из многих средств, которые они пробуют, чтобы потом с неменьшим энтузиазмом переключиться на новые, широко рекламируемые, или на те, о которых, вытаращив глаза, рассказывала соседка.

Меня тоже знакомые часто спрашивают, чем я лечусь. Я честно отвечаю – говорю им о караваевской системе. Они долго слушают, кивают, но ничего не делают: «Долго, старомодно, травы». Иное дело китайские грибы или уникальное средство американско-тибетской фирмы всего за 28 тысяч злотых... По мне, само сочетание «американско-тибетская фирма» должно настораживать. Нет, люди клюют, а затем горестно жалуются соседям и знакомым. Я подозреваю, что некоторые клюют на новомодные средства исцеления, чтобы потом риторически произнести: «Обман, обман, кругом обман». Может, так устроен человек?

Вот одна знакомая сводила рожу. Что только ни перепробовала. Один ей сказал: «Коричные яблоки с красным вином». Она буквально упилась этим вином, а от яблок у нее вздулся живот. Она лечила живот и мазала его по моему указанию «Бальзамом Караваева» – вроде полегчало. Другой сказал ей: «Ржаную лепешку положи на больное место». Она долго искала ржаную муку, пекла эту самую лепешку и, надо сказать, прикладывала, прикладывала, но все безрезультатно. Третий ей сказал: «Белую глину, а не лепешку положи на больное место». Она искала повсюду белую глину. Насилу нашла. Четвертый сказал: «Пей настой из верблюжьей колючки». Искала она ее чуть ли не в Африке.

Когда знакомая испробовала кучу всяких средств, она позвонила мне. Я ей посоветовал свое «проверенное» средство – красную тряпку вокруг ноги, мел, пить караваевский сбор. Таким народным средством за несколько дней удалось убрать грыжу на ноге у моего отца. Почему-то знакомой не понравился зубной порошок – чистый мел! Она заказала мел из «приисков» и ждала две недели, когда ей привезут куски мела из Гомеля. Рожа, между прочим, росла, захватила грудь, руку. Потребовалось вмешательство врачей, от которого она отказалась. Испугалась, что ее заколят пенициллином в больнице...

Когда лично у меня вдруг проявилась послеоперационная грыжа на обеих ногах, я ее быстро согнал караваевским «наружным», натирая им ноги. Последние алые очаги сопротивления кокковой инфекции выжигал чуть ли не чистым скипидаром. Конечно, немного больно, зато эффективно. На следующий день опухоль сошла, краснота исчезла... По понятным причинам другим этот рецепт не рекомендую – врачи возмутятся.

## **Змий и его роль в судьбе каждого из нас**

– Чего ты мучаешься? Напиши книгу о Караваеве и раздавай ее всем, – долго подбивал меня один знакомый.

– Я? О Караваеве?

– А что Караваев? Да, для своего времени он был прогрессивен. А сейчас, посмотри, все кому не лень говорят о кислотно-щелочном равновесии крови. Выпиши из научной литературы цитаты, приведи примеры. Надо идти в ногу со временем... Караваев был первый, но наука не стоит на месте. Надо быть в курсе научных достижений. Сошлись на Караваева, но про науку-то не забывай!

Яко змий, подбивал меня знакомый на написание такой «научной» книги о Караваеве. Меж тем если рассмотреть систему Караваева, то в ней наука, и медицинская наука в частности, вовсе не на лидирующих позициях. Сам Караваев верил, что научные открытия рождаются не в тиши лабораторий, не за письменным столом, не в учебных аудиториях. Они зависят от того, соблаговолит ли Совесть, именуемая в науке интуицией, выдать ученому свой очередной секрет в виде интуитивной подсказки.

О роли самого больного в исцелении Караваев говорил так: «Если не хочет он стать здоровым, если извлекает выгоды моральные или иные из своего положения болящего, то не увидит ему здоровья как своих ушей». У многих больных меняется характер, они начинают капризничать, потреблять и прочее. Надо самому больному преодолеть это.

О психическом здоровье человека надо говорить в первую очередь, от него завит здоровье телесное – так считал Караваев.

Еще при жизни Караваева были попытки формализовать его учение, свести к научным достижениям. Однако сам Караваев это решительно отверг. После смерти Караваева некоторые злопыхатели пытались выставить его неким компилятором научных разработок, западных и отечественных...

Если уж писать книгу о Караваеве, то в каком-то ином ключе. Тем не менее, удрученный непониманием окружающих, невозможностью донести им крупницы караваевского опыта, мною осмысленные, поддался я на уговоры моего знакомого – змия...

У каждого человека в его ближайшем окружении может притаиться свой змий. Что тут поделаешь, змей искушает, а ты сам не будь плох.

Выписал я научные данные из цитологии, гематологии, паразитологии; значительное место в своей книге уделил кислотно-щелочному равновесию крови. Опять-таки со ссылками на авторитетов. Вроде все правильно. Привел зарубежные примеры исследований на этот счет. Самому Караваеву отвел небольшую третью часть книги, где рассказал о его нелегкой жизни.

## О книге, о которой пожалеешь

Книжку взяли. Напечатали. И вот осенью я иду за сигнальными вариантами и гонораром. Помню, дождь как из ведра. Ветер какой-то бешеный – зонт постоянно выворачивает. Навстречу всё какие-то одинокие странные фигуры попадаются – бегут от меня в разные стороны, спросить дорогу не у кого. Заплутал я в центре Москвы – какими-то зигзагами стал ходить.

Прохожу мимо одной пятиэтажки, вдруг дикий порыв ветра срывает с одного из верхних балконов ярко-голубой пластмассовый ящик с инструментами. В двух метрах передо мной с диким грохотом шлепается он об асфальт. Разлетаются во все стороны молотки, отвертки, ключи и гайки. «А если по голове?» – мелькает в голове мысль. Я резко меняю направление и больше по наитию, преодолев какие-то заборы, калитки, гаражи, попадаю к офисным дверям. И тут я, к своему стыду, банально поскользнулся на мокрой клумбе с пожухшим цветником, куда ступил обходя лужу. И падаю прямо в эту лужу брюхом, как кит или дельфин падает в родную водную стихию.

Я давно так хорошо в лужи не падал. И чуть было второй раз туда не упал, когда поднимался, да ухватился вовремя за широкие пожухшие листья цветника. Не упал совсем, но весь в грязи вымазался.

И вот заявляюсь я в таком виде в издательство. Лучезарно улыбающаяся девушка как будто и не замечает моего плачевного положения. Завидую людям, которые умеют так лучезарно улыбаться и не замечать очевидного. Получаю свой гонорар, сигнальные экземпляры и бреду назад. Опять ветер, дождь, и я заблудился снова. Выхожу к высокой каменной стене, пытаюсь ее обойти. Вижу, что это стена какого-то старого монастыря. «Донской», – догадываюсь я. – «Пойду в церковь помолюсь. На душе кошки скребут». Долго обхожу весь монастырь по периметру. Все двери и ворота до единого наглухо закрыты. «Теперь сюда не пускают просто так, только по определенным дням – это обитель», – догадываюсь я. Экий недогадливый!

Спускаюсь вниз по улице. Какая-то компания молодых людей принимает меня за кого-то другого, о чем-то спрашивает. Я не понимаю, что от меня хотят. «Ошиблись мы в тебе, парень», – говорит один из них. Вот эта фраза, что называется, входит в уши. Подхожу к помойке, в которой увлеченно копается уже один, по виду бомж. Пытаюсь увидеть в мусорнике газету. Наконец, нахожу обрывок журнала и обтираюсь им – каждой страницей отдельно. Но грязь въелась в мокрую одежду; придется ехать так домой, пугая пассажиров. Мелькает мысль: «Лучше бы своей книжкой так обтерся».

Да, что-то невзлюбил я свою собственную книжку, с самого начала, как только ее увидел напечатанной – радости никакой. Приехав домой, бросаю мокрые и смятые экземпляры в шкаф.

Наскоро пролистав один, понимаю: книга получилась сухая, наукообразная, надменная, – цитатник какой-то. Лучше бы я ее не писал...

## Расплата

Верит ли читатель в тайные знаки судьбы, не знаю. Лично я верю. То, что с нами случается, все неспроста. Неспроста я ту книжку написал и напечатал. Неспроста меня чуть было не прибил ящик с инструментами. Неспроста я в луже «искупался», неспроста все двери монастыря оказались закрытыми. Неспроста молодая компания объявила мне, «Ошиблись мы в тебе, парень» (какой я им парень?). Все неспроста. Однако за все содеянное надо расплачиваться. Лично я не фаталист, по крайней мере себя таковым не считаю. Но бывают же в жизни странные и необъяснимые вещи...

И вот расплата: я, будучи на караваевской системе, заболел. Надо же, а я-то всерьез думал, что караваевцы – «небожители»: они не болеют. По крайней мере так мне долго внушали мои старшие товарищи – «караваевцы».

То ли ангина поразила меня, то ли какой опасный вирус – я так и не понял, но шею мою раздуло. К врачам я не шел – лечился сам: «наружное», травы, диета. Меж тем шею раздуло капитально: как глянешь в зеркало – свинья свиньей. Температура под сорок. Затем вроде поменьше стала. А тут еще – бац и кусок в горло не лезет. То есть – буквально не лезет. Я рот раскрываю, желаю ухватить, а челюсти перед самым куском сами смыкаются. Ни творог караваевский, ни лаваш, ни каша – ничего. Я овощи сподобился по-караваевски отваривать. Все зеленое: кабачки, лук, салат. Завертывал их, ставил в теплое место. Этим овощным бульончиком и питался дней двадцать. Однако чувствую, долго я так не протяну – весь зеленый стал, похудел страшно. Понятно почему – нет полноценного белка – творога, злаков; ни жиров нет, ни углеводов. Чем тело напитать, неизвестно – все организм отвергает напрочь. Маялся, так маялся. Шею пытался натирать «наружным». Потел. Поехал в метро по делам, и мою мокрую, потеющую шею так сквознячком из окон вагона продуло, что вспухла она, родимая, до невероятных размеров.

Страшный вывод делаю сам для себя: не помогает караваевская система. Жизнь в теле идет на угасание. Что делать? Этот вопрос задают себе, оказывается, не только большевики-коммунисты.

Идти к врачам – ниже своего достоинства. Тогда надо признать, что двадцать восемь лет своей жизни (ровно столько я живу по караваевской системе) все то, что пропагандировал, во что верил, – не правда? Не всегда помогает система?

## Умру ли я?

Моральные и физические мучения мои кончились тем, что я решил как-то поутру для себя: пойду сдаваться. Собрал вещички, тапочки, взял сменное белье и поехал к знакомому врачу в больницу. Взял на всякий случай три яблока – вдруг в больничке проголодаюсь.

На негнущихся ногах, в голове туман, дошел я до такси. Говорю им, – так мол и так, адрес такой, везите. Они смотрят на меня, зеленого, и говорят, не моргнув глазом:

– Две пятьсот.

– Как, да тут ехать не так далеко, пробок нет, больше тысячи не дам.

– Ищи дураков.

Да и не было у меня двух тысяч пятьсот российских денежных знаков. Вошел в метро, все плывет, шея мгновенно взмокла – верный знак, что в вагоне метро просквозит. Однако сел удачно, напялил на голову какую-то свою старую кепку и за широкой спиной дядьки отсиделся до перехода. Ветер свистит, воем в ушах, а шею мою не трогает. Да я платочком ее родимую обтираю – не дай Бог опять.

Поднимаюсь я с сиденья и ощущаю вдруг, что куда идти – не понимаю. Чувствую одно – умираю я прямо среди этой праздничной летней толпы, едущей в будни на работу. Она меня несет незнамо куда.

Умирать-то я умираю, но слышу все, что происходит вокруг: вот треплются две студентки о каком-то парне, вот две товарки переговариваются, мужики о футболе спорят. «И это жизнь?» – саркастически думаю я, дабы подвести хоть какой-то итог прожитому. – «Я же все слова свои сказал, все буковки написал, что мне еще надо?» Силюсь, к надлежащему случаю, вспомнить строчки Есенина, написанные им накануне самоубийства: «В этой жизни умирать не ново...» Дальше, несмотря на все усилия, не вспоминается. Мелькает мысль: «Вот уж никогда не думал, что буду умирать среди толпы, бредущей в переходе метро». Однако меня, умирающего, толпа несет куда-то, а я все не умираю. Запихивает меня толпа в какой-то вагон. Я опять еду. Вокруг все те же празднично-будничные летние разговоры обо всем и ни о чем. Опять силюсь вспомнить последние строчки Есенина – не получается. Да что же это – и умереть как следует не получается!

Опять толпа меня выносит из вагона, опять какой-то переход. Я понимаю вдруг, что это не толпа меня несет, а какая-то сила. Какая-та часть моего существа уже умерла в переходе между станциями, другая, еще живая – на автомате меня ведет куда-то. Выхожу из метро – солнце светит, людей много. «Вот также будет светить, когда я умру», – думаю я. – «Ну ничего, родимся еще где-нибудь, желательно не пауком». Впрочем, мысль о втором рождении какая-то вялая. Видно, время еще не пришло. Сажусь в маршрутку. И тут меня пронзает острая как нож мысль: «И зачем я только написал эту дрянную книгу?» Тут же понимаю, что эта фраза скроена по образцу: «И какой черт понес его на эту галеру?»

## Меня чуть не задушили врачи

Маршрутка довозит меня до больницы. Выгружаюсь и, забыв закрыть дверь, шатаюсь, бреду в приемный покой с тапочками и тремя яблоками. На меня удивленно смотрит медсестра. Потом меня щупают, раздевают, трогают мою шею. Потом все куда-то уходят. Я, раздетый и мокрый, сижу в приемном покое. Приходит какое-то светило в белом халате. Светило – старый опытный врач кавказской национальности. Уперев мою голову в стену, он довольно грубо и больно хватает меня за горло. «Сейчас задушит», – думаю я. Приходят другие врачи и любуются на мою шею. «Да, лимфодермит небывалый», – слышу я не знакомые слова. Меня знобит, но на это никто не обращает внимание. «Господа, я же не на выставке собак», – хочу сказать я им всем. Но у меня не выходит.

Мне выдают какие-то праздничные (пестрые, короткие) больничные панталоны и короткую куртку. Всю мою одежду забирают и в таком нелепом виде ведут в хирургию. И вот я уже лежу на кровати в палате. Ко мне один за другим приходят врачи в странных красивых одеяниях, то цвета морской волны, то терракоты, то ярко-желтых. Очевидно, у врачей сейчас мода такая. В белых халатах уже редко кого увидишь, только светил науки.

Один врач, по виду главный «по шеям», говорит:

– Сейчас операционная освободится – резать будем. Вы сильно похудели...

– Как резать?

– А что же мы на ваш лимфодермит смотреть будем?

– Я не желаю, – слабо протестую я.

– Пожалуйста, пиши отказ от госпитализации и вали ко всем чертям, – врач неожиданно переходит на ты. Ныне никто никого насильно не лечит... Однако имей в виду: ты выбираешь сам – операция или смерть. Гной войдет в плевральную область, прорвется внутрь, и каюк тебе.

– Можно подумать?

– Думать некогда: жизнь или смерть!

Эта фраза: «жизнь или смерть!» – меня поразила в другом смысле: «Как, разве я еще не умер, разве есть средство, которое спасет меня?» И я буквально выдавил из себя, чувствуя себя предателем караваевского дела: «Согласен». Почему-то я считал, что я должен был умереть, как Караваев, но не отдавать себя в руки врачей... Может, всплыли воспоминания о прочитанной в детстве книге о Павле Корчагине?

## Разговоры во время операции о запеченном палтусе

– Ты что делал? У тебя вся кожа на шее слезла!

– Скипидаром натирался.

Скептическое молчание окружающих...

И вот две молоденькие сестрички бойко командуют мной: «Вставай, снимай одежду!» Я послушно снимаю, думая, что попал в ад. «И трусы!» – сестрички серьезны, требовательны и не терпят возражений. И вот я стою совершенно голый перед двумя девушками. Хотел было пошутить на счет мужского естества, не подвластного рассудку, да взглянув на суровые лица сестер, осекся, да и голос у меня пропал от боли – не до шуток. Меня укладывают на каталку и завертывают, как младенца, в какую-то теплую ткань. Затем каталка, пересчитав все рытвины и неровности, сотрясаясь на поворотах, как телега без рессор, выезжает на улицу. Меня везут в операционную. Ветер воет в ушах и невероятным холодом обдувает мою мгновенно взмокшую голую шею, как раз не укутанную в теплую ткань. Но руки у меня под одеялом, и я даже не могу обтереть пот.

В сияющей, как большой театр, операционной мою голову накрывают пропитанной спиртом белоснежной простыней. Я буквально задыхаюсь под ней от ненавистных паров спирта. Вот приходит врач. Его появление сродни появлению иерарха: «Укольчик. Болевая чувствительность снимается новокаином, а вот тактильная – нет, так уж ты терпи».

– А чего это у него кожа такая? – спрашивает операционная сестра.

– Скипидаром натирался.

Опять скептическое молчание. Мою шею мнут и режут, режут и мнут.

– Эй, Александр, – слышу я голос врача, – ты жив или нет, скажи что-нибудь.

Сказать у меня ничего не получается.

– Ну, или подай какой-нибудь знак, не молчи как партизан, а то мы тут думаем и уж не знаем – жив ты или нет.

Да и я сам не знаю. Однако с трудом достаю руку из-под простыни и каких-то тяжелых покрывал и машу врачам и сестрам – своеобразное приветствие. Операция продолжается. Врач, копаясь в моей шее, заводит невинный разговор с операционными сестрами о запеченном палтусе, которого планировалось приготовить на даче. Но теперь уж не успеют – внеплановая операция. Далее следуют пикантные подробности, как готовить палтус.

Я думаю, что врачи во время операции говорят о посторонних вещах, чтобы успокоить больных. Не думаю, что, глядя на мою развороченную, истекающую кровью шею, врач захотел палтуса. Не вампир же он?

Возвращают меня назад в палату на той же каталке, что и привезли, с шеей, замотанной в бинты. Вставляют дренаж с пластмассовой посудиною для оттока жидкости, ставят холод – ледышку, завернутую в плотную материю, дают кучу таблеток. Среди прочего колют уколы. Антибиотики – догадываюсь я. И тут же вспоминаю крылатое выражение Караваева «антибиотики-идиотики», которым он напутствовал своих пациентов. Я опять чувствую себя предателем.

## Не нужно разжевывать таблетки

Таблетки, которыми меня потчевали, я пытался сразу не глотать. Вспомнил, что Караваев говорил: «чтобы понять, хорошее или дурное лекарство, его следует долго держать на языке – ощутить его вкус». Я разжевывал таблетки и пытался проглотить полученную таким образом кашицу. Боже, какая это гадость! Меня чуть не вырвало. Последнюю таблетку, маленькую, белую, я бросил под кровать. Это был демидрол, морфин или что-то в этом духе. Я не спал всю ночь. Мне мерещилось, что кто-то настойчиво и безутешно зовет маму.

Мне опять казалось, что я умираю. И вдруг ясно и отчетливо, совершенно вроде бы не к месту, я вспомнил роман Надежды Тэффи «Воспоминание». До последней буковки вспомнил, до последней запятой. Бывает же такое. Это удивительно еще и потому, что читал я этот роман мельком, невнимательно. И воспоминание это о «Воспоминании» было настолько сильным, что к горлу подкатил комок и я уткнулся в больничную подушку. Слезы сами брызнули из глаз. «Боже мой, что было с нами в семнадцатом году», – думал я.

Для читателя, не читавшего этот роман Тэффи, поясню, что выдающаяся русская писательница описывает в нем большевистский переворот, и то, как она бежала из России. Яркие образы и огненно правдивые слова этого романа падают прямо в душу и застревают в ней навечно. Если бы детям читали этот роман в школе, хотя бы отрывок из него, я ручаюсь: ни один бы из них никогда не стал коммунистом. Да и «убежденный» коммунист, если он честный человек, прочитав этот роман, сжег бы свой партбилет прямо после прочтения. Беда только в том, что никто этот роман не читал. Тэффи эмигрировала после революции и умерла во Франции в 1952 году. Большевикам-коммунистам Тэффи, как можно было предполагать, была глубоко не симпатична и о ней попытались забыть – не было такой писательницы.

При чем тут этот роман и как он связан с моей болезнью, я сказать не могу. Однако, вспомнив пронзительное «Воспоминание» Тэффи, я хотел завывать от безысходности; мне было невыносимо больно за нашу истерзанную Россию. Наверное, этот был метод вытеснения, интуитивно найденный самим больным организмом, когда моральная боль подавляет физическую. Пока в школе не будут изучать «Воспоминание», мы не избавимся от наследия советского прошлого.

Еще совершенно нехстати я вспоминал милое лицо одноклассницы. После школы она вышла замуж за моего друга. Родила деток. Теперь она уже бабушка. Я часто встречаю ее на детской площадке вместе с внуком-карапузом, который увлеченно копается в песочнице. Судьбы людей – как странно они порой переплетаются...

Тэффи, одноклассница – наверное, и мозг мой нуждается в лечении, а не только шея.



## Враждебные звуки

Днем за окном ветер трепал верхушки деревьев. Крыши домов ошетинились антеннами. Было в этих антеннах что-то враждебное. Были похожи они на иглы.

Днем кто-то неумело играл в соседней палате на флейте. Выходило очень печально; как-то по-тибетски – когда воют их большие трубы. Наверное, это был звук смерти. Также протяжно и неприятно выли водопроводные трубы, когда кто-то включал воду. Отличить одно от другого было не просто. Сколько помню себя, в домах, в пионерских лагерях, в казармах – везде выли трубы. У нас это, очевидно, считается, если не нормой жизни, так в порядке вещей.

Могу поделиться с читателем еще одним грустным наблюдением – о скорых, которых, по крайней мере на улицах Москвы, стало заметно больше, то и дело заслышишь вой сирены под стенами больницы. Значит, денег больше выделяют на медицину. Однако от этого люди не перестали умирать – умирают как и прежде, только в присутствии врачей.

Кормили в больнице так себе – жиденький супчик, соленое картофельное пюре на воде, жесткая мясная или рыбная котлетка, съезжившаяся в шар, кусочек розовой дешевой колбасы (раньше, до перестройки, такая стоила 1 р. 20 к.), ломтик хлеба.

Хлеб я не ел, мясо и рыбу тоже, но супчик хлебал. Очень скоро мне стало не хватать калорий. Иногда на ужин приносили печенье. Я стал упрашивать раздатчицу дать мне немного печенья: «Потому, что, мол, хлеб не ем, а злаки нужны...»

– Здоровый мужик, а печенье просит, как дитя малое, – был ее ответ.

После такого ответа мне напрочь расхотелось просить у нее что-либо, даже добавки соленого картофельного пюре или жидкого «компота» из кураги...

Я быстро отошел и уже вполне мог сниматься в фильме про войну. Кроме того, я не брился, и сестра во время очередной перевязки сказала мне, в виде комплимента что ли, что я похож на белого офицера.

– Ордена не хватает, – отреагировал я.

– Какого? – поинтересовалась сестра.

– Святого Георгия.

Мною владела Тэффи. Я вспоминал и вспоминал перлы из ее романа, не такого уж длинного. И этим занимался и днем и ночью.

Что-то в этом романе было такое, что заставляло переосмыслить собственную жизнь. У меня самого дальние родичи были белые офицеры, может быть заговорила генетическая память? Чтобы восстановить политическое равновесие со своей семьей, скажу, что среди родни у меня были и красные командиры.

Помните у Ленина: «Как нам реорганизовать Рабкрин?» Так и у меня в больнице была одна мысль: «Как нам обустроить Россию?» Звучит вполне помпезно. Я даже, в порыве, хотел было врачу посоветовать почитать роман Тэффи, но вовремя спохватился, вспомнив о палтусе.

Вот как бывает: сделаешь неверный шаг, напишешь книгу не так – и вся жизнь наперекосяк. Может я и преувеличиваю насчет книги. Вот Тэффи свою книгу написала вдали от родины. Какая книга! А кто ее читал? Я думаю, что у демократов современных кишка тонка ее читать. Сразу видно будет, откуда ноги растут. Демократы наши в массе своей бывшие коммунисты. Ленина из Мавзолея вынести и похоронить по-человечески не могут...

Опять я сбиваюсь на политику, а не хотелось бы. Видно так устроен человек – не может он жить изолированно в своем мирке, даже пользуясь системой Караваева... Это все равно что Ленин забальзамированный. Человеку требуется общение с себе подобными.

Оправдание простое: «Судьбы страны похожи на судьбы людей».

## **Покинув больничный покой, домой удалился**

Из больницы не выпускали, даже дойти до ближайшего ларька нельзя – купить лаваш там или что-либо в этом роде. Три яблока, взятые мною, были уже давно сгрызаны.

Пришлось мне через какое-то время бежать из больницы. Ситуация осложнялось тем, что меня совсем закололи. Сначала капельница: антибиотики, противогрибковое, антивирусное лечение, затем уколы: пенициллин в известное место.

Последний укол попал в то же самое место, что и предыдущий. Он и решил дело: ни сесть, ни прилечь; боль и температура. Известное место от этих уколов стало просто каменным. Я написал отказную: «врачей не виню, претензий не имею, с последствиями ознакомлен...» и покинул больницу, не долечившись. Знакомый врач, сделав мне небольшой надрез скальпелем на зашитой шее, вручил кучу одноразовых шприцев, антибактериальную мазь и кучу стерильных марлевых салфеток и бинтов...

– Будешь снимать иглку со шприца, вот сюда мазь выдавишь; поршнем подожмешь, чтоб только воздуху не было; вводи в ранку и впрыскивай перед зеркалом, чтобы внутрь попало, а не сверху по коже растеклось, и тут же салфеткой стерильной закрывай, чтоб не вытекло, и бинтуй шею потуже... – инструктировал он меня.

– Сколько делать? День, два, три?

– И день, и два, и три, и, вообще, пока не наступит облегчение... Швы придется снимать через семь дней.

Я вышел из больницы на негнущихся ногах, попробовал догнать маршрутку, но бежать не смог. Видно я переоценил свои силы: температура, слабость, общее истощение.

Дня два из меня с потом выходили лекарства; их зловонные запахи пропитали всю постель. «Когда люди потеют – это очень хорошо: организм борется, выбрасывает ненужное», – говаривал Караваев.

Потом я отъедался, как сумасшедший; какой-то жор на меня напал. Я целыми днями ел, ел и ел. Пока родные не беспокоились – почему я так много ем? Но я уже наел себе щечки, и организм сам упокоился, очевидно, понял каким-то своим особым чувством, что голодная смерть ему не грозит.

Однако после больницы появились и осложнения: послеоперационная рожа, которую пришлось выжигать «наружным». Смазывал обе ноги через каждые полтора часа. Вроде сошло, но надолго ли? Температура долго держалась. Как пелось в советской песне: «Ничто не проходит бесследно...»

Победила ли караваевская система? Я не знаю. Может быть, победила или победит еще.

Как говаривал Караваев: «Воспринимайте жизнь как испытание». Вот я и пытаюсь воспринимать. Одно дело – писать книжки о здоровье, а другое дело за это здоровье бороться.

## **Глава 2. Пророк, целитель, мудрец. Караваев – кто он такой?**

Скорее всего, не каждый читатель знает, кто такой Караваев. Да и откуда читателю знать эту фамилию. О нем не писали в газетах, о нем не рассказывали по радио и телевидению. И даже Малахов в своей ТВ-шной передаче о здоровье, по-моему, ни разу не упомянул эту фамилию. Была одна книжица, изданная самиздатом в СССР в 1976 году, называлась «Практическое руководство по профилактике и оздоровлению организма». На титульном листе стояла фамилия В. В. Караваев. На самом деле Караваев эту книжку не писал. Тем, что увидела самиздатовский свет, она обязана ближайшему помощнику Караваева С. В. Романенко. Это именно он записал караваевские лекции на магнитофон, обработал записи и составил книжку под таким названием. . . Караваев ее видел, редактировал и одобрил. Но вышел самиздатовский тираж небольшим – всего триста экземпляров (денег не хватило). Правда, люди потом сами под копирку распечатывали на машинках по несколько экземпляров и раздавали знакомым. Все хотели быть здоровыми, даже в советские застойные годы.

В самом деле, может быть, я необоснованно в начале своего повествования увлекся бытописанием своей собственной персоны? Надо бы восстановить историческую и нравственную справедливость и поговорить о самом Караваеве и о его оздоровительной системе подробно.

Подозреваю, что читателю, привыкшему считать в граммах, мерить в сантиметрах и читать характеристики, наверняка хотелось бы знать, кто такой Караваев. Где родился, на ком женился, чем отличился. Однако подобного рода информация лично мне кажется скучной, и писать очередную биографию Караваева мне, скажем прямо, лень. Ее (биографию), по-моему, без всякого труда можно найти в Интернете.

Скажу лишь, что Караваев родился в 13-м году двадцатого века в Риге. Год 1913 весьма был благодатен для России, сегодня бы его назвали тучным. . . Что касается Риги, то город это красивый, особенно его старая часть. Бывал я там: ратуша, мощеная площадь перед ней – почти как в Европе. . .

Караваев тоже часто бывал на этой самой площади перед ратушей. И было это более полувека назад.

Жил Караваев на окраине Риги в двухэтажном деревянном доме. Это был обычный дом, с воротами и ставнями – таких домов еще много осталось в небольших городках средней полосы России. В этом рижском доме жили четыре семьи – выходцы из России. . . Караваевы размещались «по лестнице налево», о чем и оповещала посетителей их квартиры небольшая медная табличка, красовавшаяся на входной двери.

## Визит доктора-правдолюбца

В 13 лет Караваев заболел... Это и предопределило его дальнейшую судьбу. Как он сам позже говаривал: «Трудности и неудачи даются нам либо как наказания за неправильные поступки, либо как испытания. И то, и другое надо уметь принимать спокойно, как подарок судьбы».

Вот как-то в весенний погожий день на пороге его квартиры появился долговязый врач, старый скептик, взявший за правило не скрывать от своих пациентов страшные диагнозы.

– Где тут больной мальчик?

Мать, еще молодая женщина, без седины в волосах, привела врача в комнату сына:

– Витенька, к тебе врач. Он посмотрит тебя.

Осмотр длился долго. Из саквояжа извлекались всякие новомодные медикаменты, но не обошлось и без обычной врачебной трубки.

– Ну что ж, отдыхайте, молодой человек, отдыхайте... – наконец изрек жрец медицины и вышел из комнаты. Вите было очень интересно – почему вдруг такой ажиотаж вокруг его персоны, почему его срочно уложили в постель, почему вызвали врача. Болезни он сейчас не чувствовал. Витя встал с кровати и, тихонько ступая босыми ногами по давно не крашенным половицам старого дома, старался как можно меньше шуметь. Он прокрался в коридор и прильнул ухом к затворенной двери спальни матери.

– Мамаша, определенно вам говорю, стройте сынишке своему новый домик и отселяйте, – говорил врач.

– Да какой домик, о чем вы говорите, ему 13 только исполнилось!

– Гробик – вот какой домик!.. Вы, мамаша, на меня не обижайтесь. У меня репутация честного врача – можете справиться в больнице. Кавернозный туберкулез не лечится. Жить ему осталось несколько дней. От силы недели две-три. То, что у него румянец во всю щеку, и то, что аппетит отменный, – это как раз плохой признак. Видели вы, как у него лихорадочно блестят глаза? (Про глаза доктор прибавил так, для красного словца.) Я, мамаша, никогда не скрываю перед больными их диагноз – это мой принцип.

Витя неслышно вернулся в постель и зарылся головой в подушку. Он все понял. Его уже давно мучил сухой кашель, как-то появилась кровь. Но умирать ему не хотелось. Жизнь манила его солнечным ярким светом, пробивавшимся через плотные малиновые занавеси в комнату, запахом расцветшего жасмина под окном, молодой смолистой листвой старого тополя, росшего у их дома.

## Чудный дед или подарок судьбы?

На следующий день, когда в доме все еще спали и солнце только-только коснулось своими ласковыми лучами деревянной покрашенной в розовый цвет стены, Витя сбежал из дома. Мать не слышала, как он ушел. Она провела бессонную ночь. Чтобы не разбудить домашних, она тихонько плакала, вытирая слезы комочком батистового платочка. Лишь под утро она заснула.

Витя оделся и на цыпочках вышел из дома. Он не знал, куда он пойдет. Ему было все равно. Но ему не хотелось оставаться там, где для него было все кончено и нужно было заниматься только одним: готовить новый домик – «гробик».

Он шел по проселочной дороге. Невдалеке потянулись перелески, солнце уже припекало. Витя укрылся от зноя под тенистым пологом леса. На краю поляны он увидел пасеку. Кто-то на ней работал в белой одежде. Витя хотел есть, его мучил кашель. Пасечник, еще крепкий старик, поднял голову и посмотрел на Витю. Витя подошел.

– Ну, что, малец, заплутал?

И тут совершенно неожиданно на глаза Вити навернулись слезы:

– Какой заплутал, умру я, дедушка!

– Что это ты, молодец красный, умирать собрался? Что за слезы?

– Врач сказал, что туберкулез не лечится.

– А ну постой, – дед скосил глаза куда-то вдаль, словно заглянул в какую-то ему одному ведомую книгу судеб, и, вернув взгляд обратно на Витино лицо, уверенно сказал:

– Дурак твой врач, до старости будешь жить!

У Вити мгновенно высохли слезы:

– Почему знаешь, дед?

– Знаю! Где живешь – то? Поди, матери скажи, что нашел травника, мол, он меня взялся полечить... А то мать-то волнуется.

Дед сдержал слово. Витя ходил на пасеку, помогал как мог старику. Тот поил его травами, подробно рассказывая, какая травинка чего лечит. Ходил Витя вместе с дедом и в сосновый бор, живицу собирал. Делали они надрезы на стволе сосен; в отщеп ставили картонные стаканчики. Туда за несколько дней натекала смолистая живица. Из нее дед выпаривал самопальный живичный скипидар и заставлял Витю вдыхать пары подогретого скипидара.

После двухчасовой ингаляции оба шли снова в сосновый бор, где дед учил Витю петь – надо было легкие разрабатывать.

– Да не ори ты, чувствуй мелодию, – поучал он подростка.

– А разве от мелодии болезнь пройдет?

– Пройдет еще как!

Они на два голоса пели все: и «Боже царя храни», и «Дубинушку», и «Разбойничков».

– Главное, не выходи из мелодии, води ее, – поучал дед...

Болезнь отступила. И это было чудо. Ибо кавернозный двусторонний туберкулез, именно такой, какой был у Караваева, не лечится даже современной медициной.

## **Жизнь манила...**

Жизнь манила Караваева своей неизведанностью. Его интересовало буквально все. Он спешил жить. Вот он студент железнодорожного техникума – осуществилась его детская мечта стать машинистом, разобраться в хитросплетениях железнодорожных путей... Эти пути так похожи на судьбы людей.

Вот он посещает занятия в Рижском университете. Биология, медицина, философия – предмет его пристального внимания... Вот Караваев на занятиях йогой (она была чрезвычайно популярна в начале двадцатого века в Риге, как и в других европейских столицах). Но более всего Караваева привлекает человек – тайна его бытия и происхождения. Зарождается человек в маленьком пузырьке, появляется на свет беспомощным, но растет, крепнет его тело – он становится взрослым... Потом тело стареет, и уходит человек за грань очерченного земного круга.

Откуда пришел человек: его душа? Куда он ушел? Для чего он посетил сей мир? Караваев пытается для себя отыскать ответ на эти вечные вопросы бытия.

«Караваев, да ты философ!» – запальчиво выговаривает ему веснушчатый паренек, его товарищ по университету.

Красивая девушка машет ему рукой среди песчаных дюн и изогнутых ветром сосен. «Витя!» – кричит она, но ветер уносит ее голос. Она смеется. Витя видит это. Вот они уже вместе. Ветер треплет ее мокрые волосы. Море шумит. Пена длинными волнистыми змеями извивается у их ног...

Караваев вовсе не был отшельником.

Однако причудливы и неисповедимы пути, уготованные Богом человеку в этом мире. Караваев поет в церковном хоре православного храма и чувствует, почти наверняка знает, что есть нечто большее, чем жизнь с ее привычными радостями. Есть то, что он впоследствии назовет Океаном Разума. И лишь совесть одна соединяет каждого человека с этим океаном.

Караваев чувствует свою миссию. Он ощущает, что он не такой, как все. Он верит, что был рожден второй раз не для того, чтобы срывать плоды наслаждений с древа времени. Это чувство ему привил его наставник – старый пасечник-целитель.

## **Совесь-интуиция, которая спасла Караваева**

Караваев женился. У него растет маленькая дочь. Теперь он живет в старой Риге, в его личной библиотеке собрано множество книг по йоге, эзотерике, целительству. Однако Караваев чувствует настоятельную потребность объединить разрозненные знания о человеке, о методах исцеления в единую систему.

Система оздоровления явилась Караваеву во сне во всей своей цельности и единстве. Она явилась в сиянии и блеске озарения, как являлась, наверное, античная богиня своему преданному поклоннику, проводившему ночи у порога древнего храма...

Как говорил Караваев: «Совесь, именуемая в науке интуицией, никогда не оставит того, кто верит и ждет помощи свыше».

Осталось прояснить лишь некоторые детали оздоровительной системы. Однако на это ушло несколько лет.

И вот система создана. Караваев страстно желает испытать ее, но на ком – на страждущих и больных? Этого Караваеву мало, требуется нечто большее. Система включает в себя комплексные знания о человеке, его психике, реактивности организма. Для испытания требовался эффект присутствия целителя.

## **Пришли испытания... Началась война, которая была огромным общим испытанием**

Было ясное утро, одно из тех, какое бывает в самом конце июня. Караваев стоял у окна и смотрел на летавший над городом немецкий самолет. Несмотря на сигнал воздушной тревоги, он не спешил укрыться в подвале дома, где на скорую руку было оборудовано бомбоубежище. В городе постреливали. Однако самолет летал над городом, не отвечая на разрозненные револьверные выстрелы отходивших красных частей, и было в этом что-то завораживающе зловещее.

Караваев машинально провел рукой по щеке: «Надо бы побриться», – мелькнула в его голове странная для подобных обстоятельств мысль... Он отошел от окна и сделал два шага в сторону умывальника. В этот момент немецкий ас полоснул наугад по жилым рижским кварталам пулеметной очередью... Караваев услышал звон разбитого оконного стекла за своей спиной. Во все стороны разлетелись осколки. Пулеметные пули заскрежетали по стене дома. Караваев инстинктивно пригнулся. А в следующее мгновение пришло, как озарение, понимание того, что Совесть-Интуиция спасет всякого, к кому только она благосклонна. Не следует проявлять слабость, надо только верить, верить ей одной...



## Чужой среди своих

Странные замысловатые узоры рисует судьба во времени и пространстве, подобно зимним узорам на окнах, она никогда не повторяется, в ней есть своя логика, но предугадать очередной поворот жизненного сюжета отдельно взятого человека практически невозможно.

Караваева не тронули немцы. Более того, причислив его к рижской буржуазной публике, они ему выдали пропуск, и он мог свободно передвигаться по территории Риги и ее пригороду. У Караваева оказались развязаны руки. Он мог собирать травы, живицу, готовить целебные настои и лечить страждущих... Уже в то время у него было немало пациентов.

Когда в Ригу пришли советские войска, Караваева арестовали. Следователь НКВД, ухмыляясь, склонял Караваева к подписанию кипы ложных обвинений, где Караваев признавал себя агентом, саботажником, уклонистом и организатором подрывной ячейки. Под «ячейкой» понимались больные, которые посещали во время оккупации рижскую квартиру Караваева и его загородный дом. Следователь недоумевал: «Зачем нужно было кого-то лечить, если есть врач, который живет по соседству и каждый день ходит на службу в больницу... Нет, подрывная ячейка – и все!»

Старая рижская тюрьма с толстенными стенами видала виды. В разное время здесь сидели революционеры, затем «враги» советской власти, потом немногочисленные «партизаны» и «пособники комиссаров», отловленные немцами в пригороде, евреи и опять «враги»...

«Врагом» совершенно неожиданно для себя и окружающих стал Караваев. В свое время, когда немцы только подходили к Риге, Караваева в общей неразберихе и при нехватке кадров назначили наркомом по эвакуации крупного завода. Однако неожиданное появление немецких моторизованных частей в окрестностях Риги 1 июля 1941 сделало эвакуацию невозможной. Следователь НКВД требовал от Караваева признательных показаний в том, что он саботировал приказ по эвакуации и сдал завод немцам. И это было самое серьезное обвинение.

Следователь, в выгоревшей гимнастерке, затянутый в портупею, ухмылялся: «Да все равно подпишешь, куда ты денешься! И не таких саботажников раскалывали!»

Кормили заключенных плохо – специально плохо, чтобы они были поговорчивей. Мотив был такой: «Когда страна голодает и напрягает все силы, чтобы разбить врага, могут ли пособники врага сладко спать и вкусно есть?» Караваев как мог компенсировал плохое питание. В камере он по несколько часов занимался йогой.

## Не думай о еде, когда стоишь на голове

Лязгнул замочек глазка, и охранник заглянул в камеру. Но что он увидел! Караваев стоял на голове, вытянув руки по швам, ноги упирались в низкий потолок камеры. «Караваев повесился!» – немедленно сообщил он по инстанции. Через четыре минуты в камеру к Караваеву уже спешила группа товарищей: врач, начальник охраны в сопровождении заместителя и начальника смены. «ЧП – не доглядели», – распекал начальник охраны своих подчиненных. Открыв тяжелую дверь, «группа товарищей» увидела безмятежно сидевшего в позе лотоса Караваева.

– Это что за шуточки, – начальник охраны повернул раскрасневшееся от быстрого шага, почти бега, лицо в сторону охранника.

– Ей богу, товарищ майор! Он висел вниз головой.

– На чем он висел, дурень! У него даже шнурки отобрали... Обыскать камеру.

– Я стоял на голове, – подал голос Караваев, не меняя, впрочем, своей позы.

– Как стоял?

Караваев молча продемонстрировал, как именно: он встал на голову, вытянул вверх тело, руки и ноги. Для пущего эффекта Караваев стал еще и раскачиваться, как маятник, – из стороны в сторону. Стоя на одной голове, он умудрялся сохранять равновесие в такой странной и, казалось бы, противоестественной для человека позе. Это была уникальная асана, которую Караваев освоил еще в юности, интенсивно занимаясь хатха-йогой.

Охрана смотрела на качающегося и стоящего на одной голове Караваева и недоумевала, как такое может быть. О происшествии доложили следователю.

– Зачем вы стояли на голове? – выйдя из-за стола, запальчиво спрашивал Караваева следователь. – Вы хотели обмануть бдительность охраны и бежать? Советую вам не отпираться.

– Видите ли, гнилая капуста не для моего желудка. Дабы предотвратить метеоризм, я использую упражнения восточных оздоровительных практик.

– Это что за фокусы, человек не может стоять на голове... она же круглая. Но меня вы не проведете. Я приглашу понятых, и, если в их присутствии вы не сделаете того, о чем говорите, я вам запишу еще и подготовку к побегу.

Понятые – солдаты срочной службы – робко вошли в кабинет следователя и устали на возмутителя спокойствия... Караваев встал на голову, распрямил тело, вытянул вверх ноги и руки и стал качаться, как маятник. Солдаты вытаращили глаза. Караваев был весьма высокого роста – его тело протянулось снизу вверх до самого потолка. Казалось, что он каким-то неведомым способом встал на потолке и раскачивается.

– Да, у меня нет слов, такого я не видел... Идите, ребята, – добавил следователь, обращаясь к солдатам. – Знаете, мы вас будем кормить хорошо, специально будем хорошо кормить, только, пожалуйста, я вас очень прошу, не вставляйте больше в камеру на голову... У меня могут быть неприятности.

Затем следователь неожиданно нахмурил брови и, подтянув портупею, сказал: «Естественно, дополнительное питание никак не отразится на ходе расследования вашего дела».

## **Сражение с воспалением легких при помощи «шкурно-листового» отвара, заменившего лекарственные травы**

Стоя в своей камере, прислонясь к холодной ее стене (сидеть днем воспрещалось), Караваев продумывал аргументы в пользу своей защиты и оправдания. И вдруг он неожиданно поймал себя на мысли о том, что сам же просил у судьбы испытать его на прочность. Новая мысль была ясная и четкая, достойная Рахметова с его гвоздями: «Когда испытания настали, не следует их избегать, нужно идти навстречу им».

Караваев поступил именно так. Утром у следователя он подписал все бумаги, безоговорочно признал все обвинения. Машина завертелась. Уже через неделю была тройка, в военное время заменявшая суды. «Десть лет лагерей, принимая во внимание чистосердечное раскаяние подсудимого».

Везли Караваева на место отбывания наказания – на Колыму – через всю Россию. Переезд длился долго – несколько месяцев. Местожительством на это время для Караваева стали теплушки, на скорую руку оборудованные для перевозки заключенных, камеры пересыльных тюрем, набитые «врагами народа» и уголовниками, карцеры и просто земляные ямы с нарами.

Пересыльная тюрьма в Красноярске стала очередным испытанием для Караваева. Партию зеков продержали на морозе пять часов в ожидании, когда придут полуторки с конвоирами. На Караваева была арестантская роба, выданная еще в Риге; никто не позаботился, чтобы обеспечить его зимней одеждой. Сам по себе мороз был не страшен Караваеву, с юности закалявшему свой организм... Но ветер, пронзающий до костей, от которого нельзя было никуда укрыться!.. Два человека из этой партии заключенных умерли через несколько дней, еще пять – через неделю. Караваев отделался сравнительно легко – схватил воспаление легких. Он чувствовал жар. «Температура, наверное, под сорок», – думал Караваев, но он не собирался сдаваться. Он собирался бороться.

Понятно, что в пересыльной тюрьме зимой невозможно было найти нужных трав, приготовить лекарство. Но надо было бороться.

По благоприятному стечению обстоятельств, Караваеву дали наряд на кухне. Он и не показывал вида, что болен. Не было в пересылке ни врача, ни медпункта. Драил котлы, мыл кафельный пол, чистил заочиненными руками мороженые кочаны капусты от верхних почерневших листьев. Это добро он не вываливал в общий мусорный бак, а складывал отдельно. Потом прибавил к капустным листьям картофельные очистки и замороженную ботву редиса. Поздно вечером он выпросил у повара кастрюлю, и, предварительно хорошенько вымыв все это «добро», залил его кипятком и варил минут пять. Затем укутал в свою собственную телогрейку – до утра. Получился концентрированный «шкурно-листовой» отвар. Добавив в него машинного масла и немного бензина, перелив в бутылку, Караваев постоянно натирал этой вонючей смесью грудь и спину.

Из подручных материалов – того же «шкурно-листового» отвара, бензина, скипидара (немного его удалось достать) – Караваев изготовил дыхательную смесь для ингаляции и постоянно каждую ночь, отрывая время ото сна, дышал этой смесью, накрывшись с головой тонким армейским одеялом.

Через пару дней ему удалось сбить температуру. Еще через неделю такой интенсивной терапии воспаление легких было ликвидировано.

## **Рахметовы и коммунисты – у них есть нечто общее (лирическое отступление-пояснение)**

Очевидно, здесь нужно сделать небольшое лирическое отступление-пояснение, дабы у читателя не сложилось превратного впечатления о Караваеве. Большинство читателей принадлежат, как я думаю, к гендерному типу потребителя материальных благ и удовольствий. Такому типу читателя близки другие ценностные ориентиры, нежели Караваеву. Из этого вовсе не следует, что читатель плохой или Караваев какой-то не такой. Просто, говоря обычным языком, все люди разные.

Современное общество ориентирует на потребление, и правильно делает, вот мы и потребляем – все: еду, удобства, блага. Сами же производим это все и сами потребляем.

Общество прошлого века было ориентировано на другие ценности. Многие в то время искали себе лихо... В то время была популярна идея, которую выразил еще М. Ю. Лермонтов в своем стихотворении «Белеет парус одинокий»: «А он, мятежный, ищет бури, как будто в бурях есть покой...», а также у Горького: «Гордо реет буревестник...»; «...ломаю крылья, теряю перья...»

Люди прошлого века хотели себе испытаний, и они получили их: Первая и Вторая мировые войны, трудности, разруха, неразбериха в головах...

Я, конечно, не могу утверждать, что Караваев принадлежал к такому типу людей, но рахметовская идея испытания себя у него, безусловно, была. Может быть, это было связано с тем, что он чудом спасся от неизлечимой болезни и открыл для себя то, что скрыто для обычных смертных. Недаром молодые шаманы, дабы пройти последнее испытание перед посвящением в шаманы, заболевают странной шаманской болезнью – когда они находятся буквально при смерти, им при этом открывается нечто такое... Конечно, может быть, все это легенды, но тем не менее.

Честно говоря, и у коммунистов было нечто похожее: положить себя, свою жизнь на алтарь всеобщего блага, принести в жертву, дабы последующие поколения жили хорошо – хороший повод, чтобы испытать себя, найти предел собственным возможностям.

Все это идет от тургеневского Базарова. Вспомните его принципы, его болезнь. Базаров страстно желал увидеть то, что было недоступно взорам праздной буржуазной публики.

Меж тем идеи испытания себя, аскетизма и самоотречения заложены в йогической практике. При этом йог не просто испытывает себя и... получает от этого удовольствие, а занимается самонаблюдением. Он постигает свою собственную природу, которая при обычной размеренной жизни оказывается скрыта от его рассудка...

## **Современные люди как потребители материальных благ и удовольствий**

Современное общество сориентировано на иное: люди в массе своей пытаются найти предел удовольствий сами в себе. Они словно бы желают испытать состояние: когда наступит точка невозврата, когда ты уже не хочешь, а можешь. Это касается и сексуального, и пищевого, и иного другого вида удовольствия. Большинство страстно желают жить вечно, но прекрасно понимают, что это невозможно. Я думаю, именно с этим связано широчайшее распространение в современном обществе пристрастия к табаку, алкоголю, наркотикам; игромания и целый ворох маний, о которых и не мечтали раньше. Общество страстно пожирает новые виды удовольствий, которые само и создает. Научно-техническая революция и прогресс здесь оказывают людям неоценимую помощь.

В современном обществе идет странная игра: люди сами запрещают себе делать многие вещи, с другой стороны они сами же создают искусы. И искушаясь, нарушают запреты, которые сами же установили. Нарушив их, они кричат о том, что необходимо снять запреты и позволить человеку самовыразиться.

Игра продолжается, и пока трудно сказать, чем она закончится: может быть, полной деградацией, а может быть, открытием в себе тайников, источников подлинного удовольствия, о котором все только пока мечтают.

Как ни парадоксально, поклонники тантры-йоги в Индии на индивидуальном уровне занимались чем-то подобным еще много веков назад. Они сами для себя обозначали нравственные, моральные, этические, религиозные и бог знает какие еще запреты. Затем эти запреты они нарушали. То есть шли от противного. Порой так поступает современная молодежь. Узнав от старших, что такое хорошо, а что такое плохо, они делают специально плохо, чтобы изведать глубину этого плохого.

Приверженцы тантры сознательно искали удовольствий, чтобы потом, изведав их глубину, отыскать в них Бога.

Современная молодежь поступает примерно так: она пробует все, что ей запрещено... И чего она там ищет, и найдет ли – не знаю. Может быть, молодежь, как тантристы, ищет удовольствий в первую очередь плотских, и находит их, и разочаровывается в них, а разочаровавшись – открывает для себя Бога.

Странный путь шиваитов, секты левой руки, вдруг стал общепринятым в молодежной среде.

В конце концов, и мы, люди постарше, с жизненным опытом, как говорят, ищем того же самого. Удовольствие от хорошего фильма, от хорошей книги, удовольствие от того, от пятого, от десятого – тоже можно причислить к материальным удовольствиям. Мы же переживаем за героя, ставим себя на его место, этот герой что-то там делает, любит, ненавидит, рябчиков кушает... В своем уме мы проигрываем все эти «героические» ситуации. В нашем мозгу вырабатываются гормоны удовольствия, и нам становится хорошо. Чем не материальное удовольствие, которое почему-то называют духовным?

## Караваев как приверженец йоги

Можно ли примерить два лагеря людей: условно говоря – испытателей себя и потребителей удовольствий? Я, честно говоря, не знаю. Но каждая медаль имеет две стороны. Мне кажется, что эти два типа как две стороны одной медали.

Откажись от жизненных благ и удовольствий – станешь аскетом; если бросишься в омут страстей и удовольствий – станешь развратником. И то и другое должно быть чуждо умеренному среднестатистическому человеку. Он немного аскет, немного, самую чуточку только – развратник. Он себя сдерживает, ограничивает, крепится, крепится, а потом – бац! – и поскальзывается на банановой кожуре. Ну, согрешил, с кем не бывает. Идет в церковь, к целителям или еще бог знает куда, кается, пишет бумажки, что не хотел, не нарочно. Его ругают, наказывают (не сильно). Он же больше не будет.

Его простили. Теперь он аскет, теперь он «правильный человек». Но проходит время, и опять на его пути попадает банановая кожура. Наверное, ее разбрасывает дьявол. Специально привозит из банановых стран и разбрасывает.

Церковь по этому поводу говорит так: «Согрешил – покайся». И даже так: «Кто не грешит, тот не кается». Впрочем, последний пассаж, возможно, церкви приписывают отъявленные грешники.

В общем, соединить вместе две модели поведения, образа жизни и мировоззрения: аскетическую и греховную не так-то просто... Но кто без греха? Кто откажет себе в маленьких житейских радостях?

Индусы исторически смотрели на эту «комедию ошибок» так: благородные арийские брахманы вещали: «Есть Путь предков. Жертвоприношение обеспечивает рождение в новом теле благородного ария». Брахманы творили жертвоприношение и душа благородного ария рождалась вновь и вновь.

Творцы Упанишад уже несколько сместили акценты: «Путь предков – отнюдь не универсальная вещь. Человек, рожденный даже в теле брахмана, благочестивого ария, не застрахован от страданий. Сам круг перерождений из тела в тело является порочным. Чтобы избежать повторного рождения, надо выйти за пределы материального мира, надо усмирить свою плоть и успокоить ум. Для этого создана йога. Путем самонаблюдения можно выйти за пределы порочного круга рождения – смерти. Освобожденная душа входит в обитель Брахмана, она растворяется в беспредельной дали Брахмана, где нет ничего материального, плотского, где нет удовольствий и нет страданий».

Караваев был приверженцем такого подхода. Он жил в Риге, его тело отправили по этапу в Сибирь, но душой он стремился в «беспредельную даль Брахмана», которую называл «Океаном Разума». Он говорил: «Подобно тому, как в океане невозможно отыскать отдельную каплю – она растворяется в нем, становится его частью, подобно этому растворяется индивидуальная душа в Океане Разума, становится невидимой для внешнего наблюдения. Это путь спасения; путь выхода из материального дуализма: рождение – смерть, удовольствие – страдание».

## **Что говорил караваев о желании жить в материальном мире**

Уже гораздо позже, беседуя со своими многочисленными учениками, Караваев говорил о причинах, заставляющих человека воплощаться в материальном теле:

«Творцы Упанишад, создатели учения о пяти огнях, верили, что в человеке бушует внутренний огонь. Они утверждали, что для поддержания телесного огня необходимы жертвоприношения. Дыхание жизни – первый вдох младенца, раздувающего этот огонь, и последний выдох старика, гасящего этот огонь. Именно поэтому йогины уделяли первостепенное внимание дыханию, создав дыхательные упражнения.

Говоря иными словами, желание жить толкает человека в мир обусловленной реальности, где это желание распадается на множество желаний. К новорожденному первым приходит желание дышать; оно же уходит с последним вздохом умирающего. Недаром говорят: перед смертью не надышишься. Это желание «дышать полной грудью», как правило, не осознается человеком. Чтобы поставить это желание под контроль ума, необходимо ежедневно заниматься дыхательной гимнастикой.

Затем к новорожденному приходит желание есть и пить. Не удовлетворив этого желания, невозможно поддержать телесный огонь. Йогины уделяли первостепенное внимание тому, что и как они едят. Они считали, что от этого зависит чистота ума. И это сущая правда: пища должна быть чистой, естественной и свободной от микроорганизмов. Для новорожденного это материнское молоко. Взрослый человек сам должен следить за чистотой своей пищи. Если пища убойная, напичканная химией и микроорганизмами – это непосредственно влияет на сознание, отключает его...

После того как человек удовлетворил в себе желание есть и пить, к нему приходит желание думать. Если не удовлетворять это желание, то жизнь человека лишается своего человеческого компонента; человек превращается в зверя. В связи с этим важно не просто думать, а понимать происходящее, видеть скрытое.

После того как человек удовлетворит свое желание думать и понимать, к нему приходит желание реализовать обдуманное. Удовлетворяя это желание, человек проявляет себя в мире. При этом для него самого и окружающих становится видима его собственная душа и ее устремления. При этом человек постигает сам себя, свою карму. Вот почему важно обдумывать уже содеянное.

Помимо этих основных желаний к человеку во время полового созревания приходит желание совокупляться (творцы Упанишад не называли это высоким словом Любовь, на котором помешана вся западная цивилизация). Из этого желания вырастают другие желания: иметь детей, дом, семью, работу и т. д. Благодаря этим желаниям человек входит в мир и постигает его иллюзорную составляющую. Половое желание угасает вместе со старческой инволюцией организма, при этом ослабевают и желание иметь дом, детей, семью. В Индии человек, достигнув старческого возраста, уходит в лес и становится отшельником...

Таким образом, йоги предложили новый путь – не отказа от материальной действительности, а постижение ее при помощи «чистого» ума. Затем йог постигает уже не окружающую реальность и нужды своего тела, а собственный ум. Этот путь приводит к освобождению и слиянию души с Океаном Разума.

## **Дышите полной грудью и станете здоровыми!**

Лагерь № 10587-ОН располагался вдали от населенных пунктов в самой северной глухомани. Вышек не было, заборчик вокруг лагеря чисто номинальный: столбы да колючка. Беги куда хочешь: триста верст в округе ни единой живой души. Восемь месяцев зимы и лишь три месяца короткого лета, это когда сопки покрывались низкорослой растительностью, черной россыпью ягод. Есть нечего. Были случаи, конечно, когда заключенные сбегали, потом, изголодавшиеся, сами приползали... И второй срок их не пугал: только дайте, братцы, поесть.

Одна часть зеков в сопках искала радиоактивную руду, для нарождающейся советской атомной отрасли. Вгрызались они, как черви, в нутро этих сопок. Привозили отовсюду образцы этой руды. Другая часть заключенных занималась лесоповалом.

Караваева, как человека начитанного и «разбирающегося в химии», назначили начальником отдела технического контроля – ОТК радиоактивных ископаемых – прежний скоропостижно помер от лучевой болезни. В небольшой комнате работали человек восемь, а то когда как. Они разбивали молотками образцы руды. Задача начальника ОТК состояла в том, чтобы измерять содержание радиоактивных элементов нехитрым прибором. Ходи промеж работающих и измеряй. Где уровень повышен, те куски с указанием даты и места выработки следовало складывать на особый стол. Когда он заполнялся доверху, куски руды складывали в угол.

В небольшой комнатке пыль стояла столбом – долбили молотками сразу несколько человек. Неяркий солнечный свет низкого северного солнца проникал в окно и струями пронзал кружащиеся в воздухе частицы земли и руды. Самое пакостное, что пыль эта была радиоактивная. Работники держались недолго – несколько месяцев, потом появлялась лучевая болезнь. Начальник ОТК от них обычно не отставал.

Караваев, наглотавшись пыли за день вместе со всеми, по ночам, закрывшись с головой одеялом, дышал – подносил к носу пузырек с ингалятором, им же изготовленным из местных трав. После интенсивной дыхательной гимнастики к гортани подкатывал комок слизи с чужеродными частицами, попавшими в горло и бронхи за день. И только выплюнув этот комок, Караваев засыпал, отнимая таким образом ото сна часа два. И так каждый день в течение полутора лет. Сменилось не одно «поколение» работников, а прежний начальник ОТК все не менялся. Это показалось подозрительным начальнику лагеря. Он вызвал как-то Караваева и затеял с ним откровенный разговор о целительных практиках. Разговор этот был далеко не праздный – у начальника была астма. «Поможешь – так и быть, сделаю тебе послабление: переведу на другую работу».

Караваев помог. Он обязал начальника дышать растертым в мелкий порошок мелом. «Будет кашель, будет неприятно, но поможет; дышите каждое утро минут по двадцать».

И в самом деле помогло. Начальник сдержал слово и перевел Караваева с «ответственного участка» на общие работы.



## **Про гнилую капусту, мороженые апельсины и... запеченных крыс**

Лесоповал был небольшим послаблением, но все же это лучше, чем радиоактивную пыль глотать. Заключенных с утра пораньше отводили на делянку. Целый день в жару и холод они валили деревья. Одна бригада валит, другая сучья рубит, третья бревна оттаскивает. Работа хотя и не «пыльная», но требует больших энергетических затрат и физического напряжения. Кормили же зеков по-свински плохо. И в том была вина не столько лагерного начальства, сколько это проистекало от неудобного расположения лагеря. Капусту квасили сами в ямах, но она уже давно сгнила и разложилась. Заключенных кормили этой гнилью в качестве гарнира. В качестве мяса шли гнилые и разложившиеся акулы плавники. И то, и другое невозможно было есть, но зеки ели. Караваев зажимал нос – запах от еды шел ядреный, и быстро-быстро всовывал в себя содержимое тарелки. Если не вытошнит, то все в порядке.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.