

# стиль мужчины

ЖЕРАР ДЕПАРДЬЕ

«Я живу свою жизнь так,  
как считаю нужным»

34

БАНКИР, БУКИНИСТ,  
ПРОДЮСЕР,  
ГЛАВА АУКЦИОННОГО АГЕНТСТВА

об увлечениях и работе

22

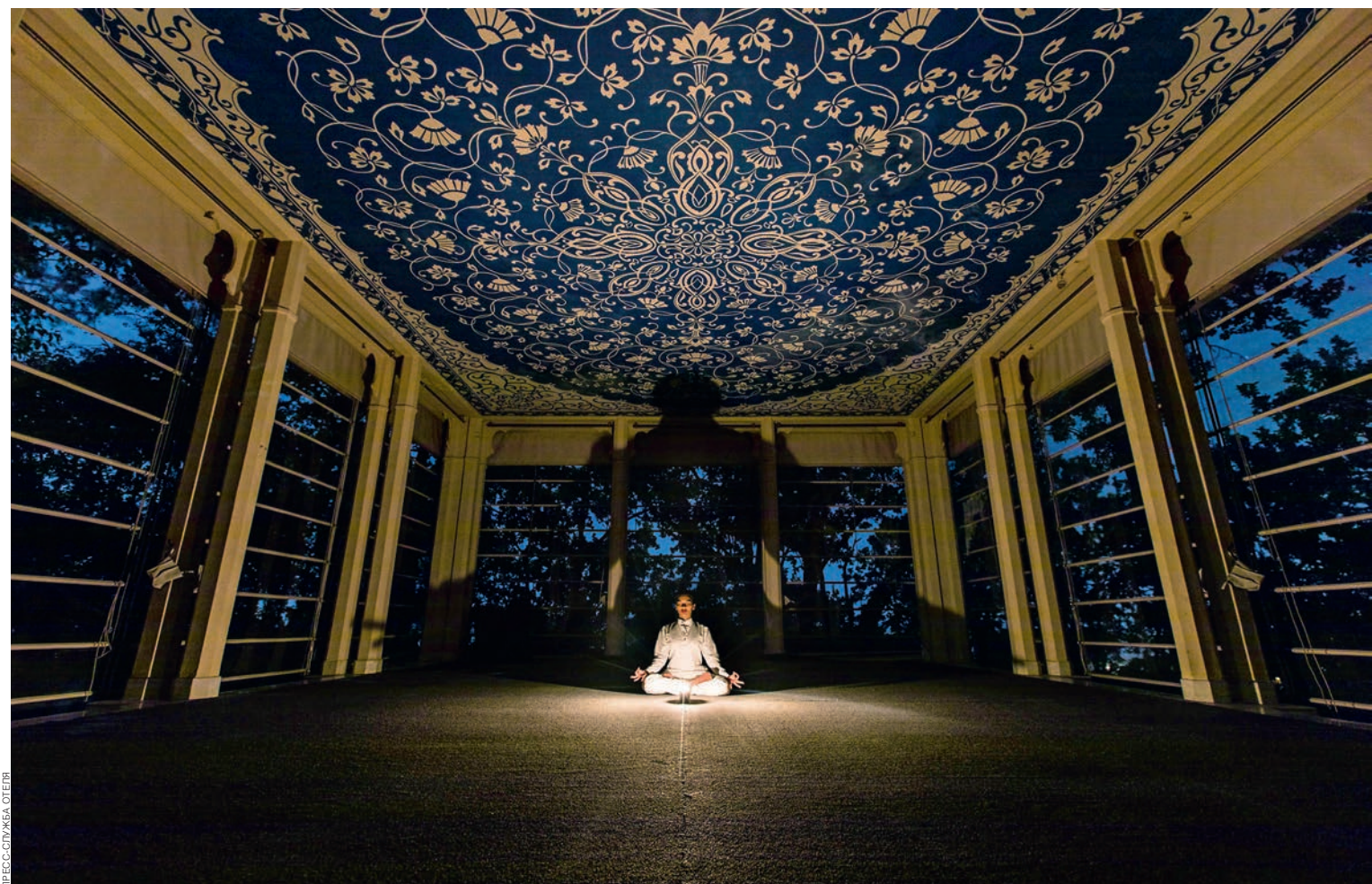
**Коммерсантъ**

Тематическое приложение  
к газете «Коммерсантъ» №51

# Видимые миру слезы

## О гималайской антистрессовой программе

Натела Поцхверия |



ПРЕСС-СЛУЖБА ОТЕЛЯ



ПРЕСС-СЛУЖБА ОТЕЛЯ

ГЛАВНОЕ ЗДАНИЕ ОТЕЛЯ, БЫВШИЙ ДВОРЕЦ МАХАРАДЖИ

**ПЕРВОЕ** правило, которое запоминают все гости отеля Ananda in the Himalayas, — закрывать плотно балкон. Мартышки, которые живут на территории отеля, существа крайне распушенные и невоспитанные: могут ворваться в номер и в лучшем случае съесть оставленные персоналом фрукты, а могут и ноутбук утащить. В конце концов, это на их землю на севере Индии пришли люди, и животные, которые жили тут веками, вовсе не обязаны подстраиваться под человека.

Зато человек к этим местам подстраивается очень быстро. После длительного перелета как-то очень естественно сразу же растягиваешься на глубоких диванах в лобби, вдыхаешь запах масел и пряностей и маленькими глотками выпиваешь приветственный чай. После этого надо все свои дела оставить на дне пиалы с чаем, телефон «случайно» забыть на балконе, чтобы его унесли мартышки в неизвестном направлении, и с чистой совестью погрузиться в мир беззаботной аюрведы.

Все гости еще на этапе бронирования выбирают программу пребывания. Детокс, фитнес, антистресс, омоложение, йога, ме-

довый месяц — программ несколько, и все они решают совершенно разные задачи. Одна поможет укрепить тело и подтянуться, другая избавит от всех стрессов, третья очистит организм от шлаков и так далее. Все гости начинают с посещения врача, и сразу после этого составляется индивидуальное расписание массажей и прочих процедур. В зависимости от того, с каким запросом приехал гость, ему расписывают детокс-процедуры или расслабляющие процедуры, чтобы снять стресс. На первом же приеме врач определяет, к какому типу относится гость (на языке аюрведы «доши») — всего их три, и они напрямую зависят от стихий, влияющих на человека, и редко существуют в чистом виде. В зависимости от доши врач назначает питание, а шеф-повар старается сделать его вкусным. На протяжении жизни человека доши может меняться, и сегодняшний «вата», управляемый ветром, может сбалансировать в себе и взрастить «капху». Для этого нужно неукоснительно следовать всем рекомендациям врачей — есть и не есть определенную пищу — например, «капхам» категорически противопоказано сладкое, зато необходи-

мо острое, горькое и вязкое. Официанты довольно быстро запоминают ваш тип доши и сразу приносят нужное меню. Можно, конечно, жувничать и заказывать из основного (а оно довольно обширное и вкусное), но кого вы обманете? Разве что свой организм. Программы рассчитаны как минимум на три полных дня. Некоторые на пять или семь — меньше не имеет смысла.

Самые выносливые гости идут пешком к храму выше в горах. Подъем непростой. Перепад высот и давления, но красивый вид и история о том, как бог Шива что-то не поделил со своим тестем, компенсируют сложности восхождения.

В отель часто приезжают гуру в разных областях — йоге, медитации, массажах. На лекции о счастливых отношениях одного такого гуру я выучила новое слово — Titiksha — умение преодолевать трудности с наслаждением. Это главная заповедь любви и, как мне кажется, вообще важно в жизни. Все, что мы делаем, должно так или иначе доставлять нам удовольствие. Гуру еще много чего говорил о браке, его проблемах, но я его больше не слушала, а думала лишь о том, как бы постичь заветную «титикшу».



Блюда из аюрведического меню ANANDA



Стандартный номер отеля ANANDA

Впрочем, с моим расписанием в Ananda трудностей с получением удовольствия у меня не возникало. С утра и до вечера меня натрали маслами, массировали ноги, руки, спину и скальп, я дышала какими-то ароматическими жидкостями, мне промывали горячим маслом нос, со мной занимались йогой и медитировали. Все для того, чтобы стресс меня наконец-то отпустил и я смогла расправить плечи и ну хотя бы выспаться. Напряжение было настолько сильным, что под конец первой сессии медитации мой учитель взяла меня за руку, посмотрела проникновенно в глаза и сказала: «Так не годится. Вы все время думаете о делах и ваших трудностях. А знаете, откуда у вас их столько? Вы не умеете говорить “нет” и тратите свою энергию на те дела и людей, которые из вас ее высасывают и от которых вполне можно было бы отказаться. Возьмите уже пульт управления своей жизнью в свои руки». В тот момент я стала злиться на учителя. Да как она посмела лезть в мою жизнь, да что она обо мне знает? Легко ей говорить, сидит тут целыми днями медитирует, а у меня столько дел, столько дел. И первое время от прописных

истин, которые мне с лучезарной улыбкой сообщали учитель, доктор и другие их коллеги с видом, будто выдают тайну святого Грааля, не меньше, мне хотелось взвять — настолько наивными мне казались эти заключения и рекомендации. Больше спите, меньше ешьте — стоит ли ехать за десятки тысяч километров, чтобы услышать подобные советы? Ну да, красивая природа, смена обстановки, думала я, но что-то никакие откровения пока меня не посетили.

После недели в Ананде я могу поклясться, что именно за этими банальными советами в том числе стоит ехать сюда. Во-первых, когда на тебе белая льняная пижама, вокруг беснуются мартышки, по двору гуляет павлин, а воздух можно буквально есть ложками, все советы сами по себе начинают звучать убедительнее. А во-вторых, эффект от всех процедур и медитаций непременно наступит совершенно неожиданно и принесет настолько мощную перезагрузку, что можно всерьез задуматься о том, чтобы выкупить номер и остаться в Ananda на год-другой.

Меня эффект от медитаций, бесед с доктором и процедур настиг в неожиданном

месте через несколько дней. Нас повезли на красивую церемонию Ганга-Аарти — ежедневная церемония, которую устраивают в городе Ришикеш недалеко от отеля прямо на берегу реки Ганг. Церемония красочная и направлена на очищение и исполнение желаний, а также на поклонение реке Ганг. Все вокруг утопает в цветах, поют песни, все улыбаются друг другу. И ровно в тот момент, когда нужно идти обратно к нашему автобусу, я начинаю рыдать. Как будто кто-то прочистил слезные каналы и открыл кран. Слезы лились ручьями шириной с тот самый Ганг, по которому за моей спиной плыли венки и свечи на самодельных лодочках из листьев и бумажек. Прорыдала я минут десять. Потом все тот же трубочист перекрыл краны, и слезы прекратились. Отпустило. На следующий день я ходила к доктору и рассказала о случившемся. Он довольно потер руки и объяснил, что это довольно частый вид эмоциональной разгрузки, особенно у женщин. И что теперь мне должно быть полегче. Полегче стало ровно на полгода. Сейчас, чувствую, снова пора. В Гималаи. Стресс, отпусти.