

Евгений Деменок

## «Вот это настоящее, брат Мюллер!»

Немного о гимнастике и принципах

«Вымойте ваши руки, прикасавшиеся к грязной слизи книг, написанных этими бесчисленными Леонидами Андреевыми, – писали в своем манифесте «Пощечина общественному вкусу» Бурлюк, Маяковский, Крученых и Хлебников. И продолжали: – Всем этим Максимумам Горьким, Куприным, Блокам, Сологубам, Ремизовым, Аверченкам, Черным, Кузьминым, Буниным и проч., и проч. нужна лишь дача на реке. Таковую награду дает судьба портным. С высоты небоскребов мызираем на их ничтожество!..»

Через два года после выхода манифеста, в январе 1914-го, великолепная троица – Давид Давидович Бурлюк, Владимир Владимирович Маяковский и Василий Васильевич Каменский – в рамках турне кубофутуристов дали два концерта в Одессе. Вспоминая их, Каменский писал: «Но едва коснулся литературной богадельни «седых творцов, кумиров и жрецов», как в партере зашикали, загалдели, а на галерке захлопали. Замечательно, что каждый город защищает какого-нибудь одного из писателей, которого никак трогать нельзя. В Одессе таким оказался Леонид Андреев. Можно всех святых свалить с «парохода современности», но Леонида Андреева не тронь. Я было «тронул» Андреева за убийственный пессимизм, но меня затюкали».

Разумеется, все это было бравадой. Спустя годы Бурлюк вспоминал мельчайшие детали своего знакомства с Сологубом, Горькому посвятил поэму, а Каменский с восторгом писал о том, каким простым был в общении с ним, юным редактором журнала «Весна», сам (!) Леонид Андреев.

Да ведь и у самих футуристов дружба заладилась не сразу.

«Какой-то нечесаный, невытый, с эффектным красивым лицом апаша, верзила преследовал меня своими шутками и остроумиями «как кубиста», – вспоминал Бурлюк о первых встречах с Маяковским в стенах Московского училище живописи, ваяния и зодчества. – Дошло даже до того, что я готов был перейти к кулачному бою, тем более что тогда я, увлекаясь атлетикой и системой Мюллера, имел некоторые шансы во встрече с голенастым, огромным юношей в пыльной бархатной блузе с пылающими, насмешливыми черными глазами». К счастью, до боя дело не дошло, напротив, они немедленно сдружились, но упоминание системы Мюллера «рыхлым» «женоподобным» Бурлюком, которого сложно заподозрить в любви к физическим упражнениям, символично.

Помните у Маяковского: «Мужчина по Мюллеру мельницей машется»?

Это все о нем, Йергене Петере Мюллере. Увлечение его гимнастикой объединяло совершенных антагонистов. Упражнения из его системы были настолько популярны, что их выполняли даже в тюрьме.

Например, Владимир Дмитриевич Набоков, один из лидеров партии кадетов и отец великого писателя, после роспуска Думы и подписания Выборгского воззвания три месяца просидевший в «Крестах», делал их регулярно:

«Обед приносят между 12 и 12½. Я обедаю всегда с отличным аппетитом, затем пью чай, немного фланирую. В 1½ сажусь писать и пишу, с небольшими перерывами и одним в двадцать минут (для второй прогулки) – до четырех. В четыре бросаю писать и совершенно раздеваюсь, проделываю восемнадцать мюллеровских упражнений, с обливанием в резиновой ванночке и растиранием. В 4 – принимаюсь за серьезное чтение... При таком распределении дня дело идет очень скоро и не остается места для скуки и тоски».

В «Крестах» Набоков сидел в 1908 году. В том же году вышла потрясшая многих повесть Леонида Андреева «Рассказ о семи повешенных». Один из героев повести, Сергей Головин, чьим прототипом стал эсер, член Северного боевого летучего отряда Сергей Баранов, делает гимнастику Мюллера даже перед казнью:

«После ареста он было загрустил: сделано нехорошо, провалились, но подумал:

«Есть теперь другое, что нужно сделать хорошо, – умереть? – и развеселился. И как ни странно, со второго же утра в крепости начал заниматься гимнастикой по необыкновенно рациональной системе какого-то немца Мюллера, которой увлекался: разделся голый, и, к тревожному удивлению наблюдавшего часового, аккуратно проделал все предписанные восемнадцать упражнений. И то, что часовой наблюдал и, видимо, удивлялся, было ему приятно как пропагандисту мюллеровской системы; и хотя знал, что ответа не получит, все же сказал торчащему в окошечке глазу:

– Хорошо, брат, укрепляет. Вот бы у вас в полку ввести что надо, – крикнул он убеждающе и кротко, чтобы не испугать, не подозревая, что солдат считает его просто сумасшедшим».

Культ здоровья и заботы о теле будет существовать столько, сколько существует человечество. Очередная волна массового увлечения физической культурой началась сто лет назад. Именно тогда получили широкое распространение несколько систем упражнений, которые мог выполнять практически каждый. Все они делились на две большие группы – упражнения с отягощениями и без них.

В первой группе несомненным лидером был родившийся в Кенигсберге Евгений Сандов, основоположник бодибилдинга и отец массового атлетизма. Евгений Сандов – это псевдоним, Сандов – девичья фамилия русской матери, настоящее его имя – Фридрих Мюллер. Студент-медик, ставший цирковым атлетом, борцом и сильнейшим человеком мира, стал еще и автором собственной системы упражнений, написавшим пять книг, создавшим сеть салонов и студий физической культуры и тренировавшим даже английского короля Георга V. А еще в 1901 году Сандов организовал в Лондоне первый в истории конкурс красоты атлетического сложения, судьями на котором были кроме него сэр Артур Конан-Дойль и скульптор и спортсмен сэр Чарльз Беннет Лоуз-Виттевронге. И вот уже много лет победители конкурса «Мистер Олимпия» получают в награду статуэтку, изображающую Сандова со штангой в руке.

Довольно слабый в детстве, Сандов в результате упорных занятий добился ошеломляющих результатов:

– в течение нескольких секунд удерживал на вытянутых вперед руках гири по 27 килограммов каждая;

– опираясь пятками на один стул, а затылком на другой, держал на груди двух человек, а в вытянутой руке – 22-килограммовую гирию;

– держа в каждой руке по 24-килограммовой гире, становился на носовой платок, затем прыгал и делал сальто назад, точно приземляясь туда же.

Или вот еще – ему на грудь устанавливали платформу, и он держал на ней трех лошадей. В другом номере на этой платформе находились рояль и оркестр из восьми человек. В 1894 году Сандов выжал одной рукой штангу с огромными полыми шарами, внутри каждого из которых сидел человек. А в 1895 году Сандов выполнил самый сложный трюк: поднял и выжал правой рукой штангу весом 115 килограммов и, переложив ее в левую руку, присел, и лег на спину, затем, не опуская штангу, встал.

Система тренировок с утяжелениями – гантелями, гириями, штангами – имела и имеет множество сторонников. Увы, собственная сила сыграла с Евгением Сандовым злую шутку. Когда в 1925 году его машина попала в кювет, друзья предложили ему показать молодецкую удаль и вытащить ее одной рукой. В результате сильнейший человек мира умер от кровоизлияния в мозг.

Во второй группе было несколько ярчайших представителей. Например, родившийся в Вильно и умерший под Лондоном Александр Засс, известный под псевдонимом Железный Самсон, тоже творил чудеса. В одном из своих коронных номеров он разрывал толстую железную цепь одним усилием мышц грудной клетки, расширяющихся при вдохе. Ладонью забивал гвозди в толстую деревянную доску. Поднимаясь под купол цирка, зубами держал канат, на котором держался рояль, на котором играла его возлюбленная, воздушная акробатка. Удерживал на плечах платформу, на которой стояли пятнадцать человек.

Засс, переписывавшийся и бравший заочные уроки у Сандова, вскоре понял, что одни лишь занятия с гириями не приносят ожидаемого результата, и создал свою систему изометрических

упражнений, направленную на развитие сухожилий. Подобная изометрическая система вьям, использующая только собственное тело, была разработана несколько тысяч лет назад индийскими йогами.

Еще дальше в создании собственных систем пошли чех Иосиф Прошек и киевский врач, тренер, видный масон, председатель оргкомитета прошедшей в 1913 году в Киеве первой Всероссийской спортивной олимпиады Александр Анохин. «Волевая гимнастика» Анохина вдохновляла многих, в том числе и великого тяжелоатлета Юрия Власова, писавшего о нем в книге «Справедливость силы» так:

«Анохина, несомненно, можно отнести к строителям русского спорта. Невозможно счесть его очерки, заметки в разных спортивных журналах, каждая – самостоятельный взгляд на судьбу того или иного атлета, а также на назначение физической культуры и спорта.

<...> Его работа «Волевая гимнастика. Психофизические движения», напечатанная в 1909 году, выдерживает шестнадцать изданий! Из них восемь – посмертных, последнее – в 1930 году».

С этой самой книгой вышел конфуз. Когда в 1915 году Санкт-Петербургу была наконец опубликована книга «Человек. Комнатная гимнастика по новому методу Прошека», читатели с удивлением прочли в предисловии: «Один русский, по имени Анохин, позволил себе дословно перевести мою книгу, сфотографировать иллюстрации, дать брошюре заглавие: «Система Анохина» – и «его» система была готова. Этот Анохин имел даже дерзость перевести предисловие проф. Гюппе, заменив в нем только мое имя своим собственным».

И действительно, если взять в руки две книги, Прошека и Анохина, сразу же видно, что все иллюстрации в книге Анохина – это грубо исправленные фотографии Прошека.

Однако интересно не это. Интересно то, что если Сандов ориентировался на древнегреческие каноны красоты и стремился воссоздать античный идеал гармонично развитого человека, то «волевая гимнастика», как и изометрия Засса, берет свое начало в упражнениях йоги, в первую очередь – системе вьям.

Но безусловным лидером, самым известным атлетом и автором собственной системы был датчанин Йерген Петер Мюллер. Мюллер был горячим противником системы своего однофамильца и отрицал необходимость упражнений с гантелями и штангами. Нарращивание мышечной массы не было его целью, основной упор он делал на развитие красоты и гибкости тела, усовершенствование дыхания и общее оздоровление. Первым он вводит в свой комплекс и элементы самомассажа. Сам он в полной мере соответствовал тому, к чему призывал. В предисловии к русскому переводу «Моей системы», своей первой и самой популярной книги, пишется, что Мюллер получил 132 приза в спортивных соревнованиях, причем в совершенно разных дисциплинах – беге, ходьбе, катании на коньках, гребле, плавании, прыжках в воду, метании молота, диска и копья, греко-римской борьбе, поднятии тяжестей и так далее, и так далее.

«Если выдержавших курс по упражнению тела спрашивают: «На что вы способны?» – то речь идет о спорте. Если же спрашивают: «Какими вы сделали?» – то подразумевается гимнастика. Рациональная гимнастика избирает такие упражнения, которые укрепляют и развивают в индивиде именно те органы тела, которые больше всего нуждаются в этом», – писал он.

«Моя система» была отпечатана общим тиражом в два миллиона экземпляров на двадцати четырех языках. Она стала самой успешной книгой по физической культуре, изданной в начале двадцатого века в Великобритании. Но эта книга не была у Мюллера единственной. Близкий к движению натуралистов, он также издает «Мою систему под открытым небом», затем «Мою систему для женщин» и «Мою систему для детей». Чрезвычайно популярной была и «Моя система дыхательных упражнений». Со временем Мюллер упростил свою систему, сократив время занятий с пятнадцати минут до пяти, что сделало возможным использовать ее даже на переменах между школьными занятиями либо во время короткого отдыха на работе. Все его рекомендации воспринимались широкой публикой на ура. И не только публикой – Мюллер очень гордился тем, что врачи признали его систему и даже рекомендовали ее пациентам.

Усилия его были замечены и отмечены. В 1919 году датский король Кристиан X наградил Мюллера орденом Даннеброг – вторым по значимости рыцарским орденом Дании. Так же, как и Сандов, он был запечатлен в скульптуре – его фигуры, отлитые в 1905 году Расмусом Бегебьергом, были установлены перед гребным клубом в Копенгагене и в городе Ньюкебинге, где Мюллер вырос.

Простота и эффективность системы Мюллера сделала ее привлекательной для миллионов последователей по всему миру. Его книги выходят по настоящую пору. В России, например, смена строя никак не отразилась на их популярности – они издавались и в 1920-х, и в страшных 1930-х. «Каждое утро я делал гимнастику по системе Анохина и холодное обтирание по системе Мюллера», – вспоминал Саня Григорьев, главный герой «Двух капитанов» Каверина, романа, начатого в 1938 году. Да что там Каверин? В своей «Свадьбе на сто семьдесят человек» Михаил Жванецкий шутил: «Нас было шестеро на сорок один метр, и я был в очереди на квартиру первым. Первым! Так умер дедушка жены. Казалось бы? Человеку пришло время – кому какое дело? Он был таким здоровым. Он дышал по системе Мюллера. От его дыхания просыпался весь дом...»

Так что гимнастику Мюллера делали и в самое застойное время.

Кстати, именно в Одессе еще в 1861 году был организован первый в Российской империи гимнастический кружок – он появился на десять лет раньше, чем было создано первое в России официальное «Общество гимнастов». Тогда, в 1861-м, чиновники запретили регистрацию организации, но одесситов это не остановило, и в 1897 году в нашем городе было зарегистрировано «Общество содействия физическому развитию» – первое официальное гимнастическое общество на территории современной Украины.

Как и Сандов, Мюллер считал своим идеалом древнегреческий канон. «...какое великое и в то же время нежное и гармоническое уравновешенное физическое состояние и какой могущественный источник здоровья представляют Doryphoros и Aroxyomenos, и какая была нужна необыкновенно большая и сознательная работа, чтобы создать такие тела», – писал он.

И хотя целый ряд упражнений Мюллера (например, упражнения для шеи) подобны изометрическим йогическим упражнениям, в системе Мюллера, как, впрочем, и других описанных

выше системах, полностью отсутствует то, что в йоге считается базовым – моральные и этические принципы, изложенные в первой ступени йоги, яме. Слово «гармония», четырежды встречающееся в «Моей системе», относится только к гармонии тела.

Ведь здоровое тело нужно даже убийцам, не правда ли?

Безусловно, сложно ожидать откровений от брошюры, посвященной гимнастике, но это полностью соответствует греческому канону. «Хотя во всех архаических культурах и действует запрет убийства, а также прелюбодеяния и воровства, он касается исключительно «наших людей» или соплеменников, членов собственного племени или культуры, в то время как убить врага, наоборот, считается героическим поступком», – пишет чешский философ Ян Сокол.

По словам Демокрита, «так же, как обращаются с вражеским зверьем и змеями, так нужно и с людьми: по законам отцов, надо убивать врагов всегда, когда этому не препятствует закон». И даже в классический период античности такие убеждения не были чем-то необычным. Современник Платона, писатель и полководец Ксенофонт, в своих «Воспоминаниях о Сократе» писал: «Достоинство человека видишь в том, чтобы друзьям делать больше добра, а врагам больше зла».

В этот канон вполне укладывается поведение героев «Рассказа о семи повешенных». Они тоже старались сделать врагам как можно больше зла.

Мне законно возразят – но ведь в начале XX века этическая ниша давно уже регулировалась христианской моралью, и десять заповедей – как христианских, так и иудейских – вполне совпадают с йогическими ахимсой, сатьей, астеей...

Но в своей безудержной борьбе за придуманную ими самими справедливость революционеры не обращали и не обращают внимания на такие мелочи.

Главным героем «Рассказа о семи повешенных» был одессит, выпускник Ришельевской гимназии, получивший позже в Новороссийском университете золотую медаль за диссертационную работу «Сравнение способов определения яркости небесных светил», племянник великого физика Гамова и друг детства и однокашник Владимира Жаботинского, Всеволод Лебединцев.



Жаботинский не раз писал о нем – и в «Повести моих дней», и в романе «Пятеро». Приведу несколько цитат:

«Всеволод Лебединцев, тот самый мой русский друг, которого я упоминал на первых страницах, делил свое время и энтузиазм между тремя устремлениями: он изучал астрономию в университете; проводил свои вечера в итальянской опере и ухаживал за молодой певицей Армандой Делли-Абатти; а сверх того был активным членом партии эсэров. На мой вопрос, как все это совмещается в одной душе, он ответил: «Как ты не понимаешь, что все это одно и то же». Теперь мне этого не понять, но тогда это было мне понятно».

А вот фрагмент из «Пятеро»:

«В том году в Петербург на гастроли приехала Лина Кавальери; кто-то меня зазвал полюбоваться на знаменитую красавицу, не то в «Лакмэ», не то в «Таис». Впрочем, не кто-то, а старый друг, которого уже раза два я в этом рассказе поминал, не называя; и теперь не хочется назвать. Это он мне когда-то сказал, что кургузые «дрипки», подруги революционных экстернов 1902 года, были переодетые дочери библейской Юдифи; и это он, через год или меньше после того спектакля с Линой Кавальери, погиб у царя на виселице под Сестрорецком. Теперь он жил в столице инкогнито: коренной одессит, мой соученик по гимназии, он выдавал себя за итальянца, корреспондента консервативной римской газеты, не знающего по-русски ни слова; говорил по-итальянски, как флорентиец, по-французски с безукоризненно подделанным акцентом итальянца, завивал и фабрил усы, носил котелок и булавку с цацкой в галстухе, – вообще играл свою комедию безошибочно. Когда мы в первый раз где-то встретились, я, просидевший с ним годы на одной скамье (да и после того мы часто встречались, еще недавно), просто не узнал его и даже не заподозрил: так он точно контролировал свою внешность, интонацию, жесты. Он сам мне открылся – ему по одному делу понадобилась моя помощь за границей; но и меня так захватила и дисциплинировала его выдержка, что даже наедине я с ним никогда не заговаривал по-русски. Он был большой любитель оперы и большой приверженец Лины Кавальери; а кроме того – объяснил он мне, даже бровью не моргнув – «ведь она моя соотечественница».

Между двумя описываемыми эпизодами в жизни Лебединцева произошло многое – и работа в Пулковской обсерватории, и попытка утопиться в Тибре. Накануне попытки самоубийства он написал предсмертную записку, в которой были такие слова: «Я никогда не переживал таких дивных минут. Сознание, что через каких-нибудь 3-4 часа меня больше не будет здесь, среди людей, что не буду я больше невольным актером в пошлой комедии – человеческой жизни, – дало мне столько счастья, как ничто в жизни. Теперь люди не внушают мне больше отвращения, ненависти: напротив, во мне проснулось другое чувство, – самое обидное, оскорбительное чувство какой-то жалости, почти сострадания к этим червям, ползающим по земному шару, страдающим зачем-то и лгущим, лгущим вечно <...> До сих пор я тоже лгал, лгал всем, лгал самому себе и иногда даже кончал тем, что верил сам в свою ложь. Но теперь я не могу и не хочу этого больше. Хочу быть сам собой и, если в этом мое сумасшествие, я горжусь этим, потому что в моих глазах это поднимает меня над всеми и заставляет уважать самого себя...»

Утопиться не удалось, и в Россию Лебединцев вернулся как итальянец Марио Кальвино, и с твердым намерением бороться за освобождение народа (хотя, спрашивается, зачем освобождать этих вечно лгущих червей?). А как проще всего вести себя, чтобы «подняться над всеми»? Конечно, убивать недостойных. Чем он немедленно и занялся, возглавив после ареста Альберта Трауберга «Летучий боевой отряд Северной области партии социалистов-революционеров».

В очерке «Всева» Жаботинский описывает их встречу уже в Петербурге, когда бегавших по столу тараканов Лебединцев не убивает, а смахивает метелочкой: «За что их отравлять? Мы друг другу не мешаем». При этом держит дома динамит, чтобы взорвать весь дом, если за ним придет полиция.

– А соседи? Ведь среди них – женщины, дети... – спрашивает его Жаботинский.

– Не сентиментальничай. Одно из двух: нужное дело революции или нет? Если нужное, то не считай букашек, даже если они двуногие, – отвечает ему Лебединцев.

Он действительно пытался взорвать себя и «всю улицу» во время покушения на министра юстиции Ивана Щегловитова,

но, к счастью, за несколько секунд до этого был обезврежен. После неудачной попытки покушения девять членов Северного летучего боевого отряда были арестованы. Семеро из задержанных во главе с Лебединцевым были приговорены к смертной казни через повешение. 17 февраля 1908 года приговор был приведен в исполнение. Произошло это в Лисьем Носу, тогда дачном поселке, сейчас – районе Санкт-Петербурга.

Собственно, приготовлениям каждого из них к смерти и посвящена повесть Андреева.

Как и Жаботинский, Андреев симпатизирует Лебединцеву – он вывел его в повести под именем Вернера как героя и стойка. Скорее всего, потому что был с ним хорошо знаком – Лебединцев занимался с его женой итальянским языком.

Хоть мы и родились с Лебединцевым в один день, никаких чувств, кроме презрения, он у меня не вызывает.

Самым симпатичным и человечным вышел у Андреева Сергей Головин, «крепкий, здоровый, веселый юноша, одаренный той спокойной и ясной жизнерадостностью, при которой всякая дурная, вредная для жизни мысль или чувство быстро и бесследно исчезают в организме».

Здоровый организм требовал своего – и даже перед лицом неминуемой смерти, делающей все бессмысленным, он продолжает упражняться:

«Вот тебе и Мюллер! – вдруг громко, с чрезвычайной убедительностью произнес он и качнул головою. И с тем неожиданным переломом в чувстве, на который так способна человеческая душа, весело и искренно захохотал. – Ах ты, Мюллер! Ах ты, мой милый Мюллер! Ах ты, мой распрекрасный немец! И все-таки – ты прав, Мюллер, а я, брат Мюллер, осёл.

Быстро несколько раз прошелся по камере и к новому, величайшему удивлению наблюдавшего в глазок солдата – быстро разделся догола и весело, с крайней старательностью проделал все восемнадцать упражнений; вытягивал и растягивал свое молодое, несколько похудевшее тело, приседал, вдыхал и выдыхал воздух, становясь на носки, выбрасывал ноги и руки. И после каждого упражнения говорил с удовольствием:

– Вот это так! Вот это настоящее, брат Мюллер!

Щеки его покраснелись, из пор выступили капельки горячего, приятного пота, и сердце стучало крепко и ровно.

– Дело в том, Мюллер, – рассуждал Сергей, выпячивая грудь так, что ясно обрисовались ребра под тонкой натянутой кожей, – дело в том, Мюллер, что есть еще девятнадцатое упражнение – подвешивание за шею в неподвижном положении. И это называется казнь. Понимаешь, Мюллер? Берут живого человека, скажем – Сергея Головина, пеленают его, как куклу, и вешают за шею, пока не умрет. Глупо это, Мюллер, но ничего не поделаешь – приходится».

За двадцать восемь лет до казни Лебединцева, Баранова и других террористов всего в двадцати километрах от Лисьего Носа, на левом фасаде Иоанновского рavelина Петропавловской крепости был повешен мой двоюродный прапрадедушка, член Исполнительного комитета «Народной воли» Александр Александрович Квятковский. Он был убежден в том, что только террор, главной мишенью которого был Александр II, приведет в итоге российский народ к счастью и благоденствию.

Эти дикие убеждения вызывали горячее одобрение в среде тогдашней интеллигенции.

«Процесс шестнадцати», первый судебный процесс над членами «Народной воли», произвел тогда невероятное впечатление на всю Россию – о нем писал даже Достоевский. И вторая жена, и сын Александра Александровича, моего самого знаменитого родственника, были вовлечены в революционную деятельность – София Андреевна провела много лет в ссылке и на каторге, Александр Александрович-младший был членом ЦК РСДРП, близким товарищем Красина и Рыкова и возглавлял легендарный лондонский «Аркос». Революция пожирает своих детей – в 1927-м он был отозван в Москву, арестован и осужден...

К счастью, не вся семья считала террор путем к светлому будущему. Мой прапрадедушка, брат Александра, Тихон Александрович, всю жизнь проработал земским, а затем городским врачом; их сестра, Юлия Александровна, хоть и была поначалу одним из организаторов первой в России типографии газеты «Искра», окончила врачебные курсы при Николаевском военном госпитале и всю жизнь проработала врачом. Пятьдесят восемь лет она

прожила в Кишиневе, где не только стала первой женщиной-врачом, но и организовала первую глазную клинику, а затем офтальмологическую лечебницу. Во время Первой мировой она заведовала глазным отделом хирургического отряда Всероссийского земского союза, была врачом во время битвы при Мэрэшешти. В октябре 1917 года Юлию Квятковскую избрали членом Кишиневской городской управы, а в годы Второй мировой она спасала еврейских детей, чьи родители стали узниками Кишиневского гетто.

Да и мне гораздо ближе ахимса, йогический принцип ненасилия и любви ко всему живому, когда в каждом живом существе видишь принципиально равное себе создание. Все есть Бог, и Бог есть во всем, и каждый может быть в любом образе в будущем перерождении.

А упражнения Мюллера я делаю теперь каждый день – спасибо Владимиру Дмитриевичу Набокову, чьи воспоминания я обнаружил совершенно случайно.

