

ДМИТРИЙ ХАРА

ВАЛЕНТИНА ХАРА

ТРЭШ

ПУТЬ К ОСОЗНАННОСТИ



Издательство

АСТ

Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
Х20

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Хара, Дмитрий.

Х20 Трэш. Путь к осознанности / Дмитрий Хара, Валентина Хара. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 560 с. — (Хара. Перепрошивка).

ISBN 978-5-17-177799-9

Эта книга — не просто роман, а большое психологическое путешествие. Дмитрий Хара, автор трансформационных тренингов и бестселлера «П. Ш.», через художественную форму дает каждому читателю возможность выйти за рамки привычного восприятия и по-настоящему изменить жизнь.

Боль и дискомфорт, от которых мы привыкли убежать, здесь показаны как ключи к внутренним изменениям. Освоив этот подход, вы сможете превращать кризисы в ресурс, а неожиданные события — в осознанные решения, которые направляют вас туда, куда вы действительно хотите.

Автор не просто расскажет наполненную психологическими метафорами историю — он проведет вас по внутренним этапам сознания, помогая увидеть, что жизнь — это игра, сценарий которой мы создаем сами.

Эта книга — для тех, кто готов к внутреннему диалогу, честному взгляду на себя и к игре, в которой главная ставка — счастье.

УДК 159.9

ББК 88.52

*Редакция не несет ответственности
за достоверность представленной в книге информации.
Мнение автора не всегда совпадает с позицией редакции.*

ISBN 978-5-17-177799-9

© Хара Д., Хара В. 2017
© Камнев Д.,
иллюстрация на обложке, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

*Посвящается.
Благодаря.
Вопреки.
С Любовью.
Валентине.*

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга — об отношениях. Осознать их тонкости мне помогли те женщины, которые окружали меня и знакомили с этим удивительным миром.

Прежде всего я хочу поблагодарить Викторию — женщину, с которой мы окунулись с головой в омут семейных отношений и прожили много лет. Я осознаю, что без тех знаний, которые есть у меня сейчас, наши отношения были обречены на фиаско. Это была прекрасная школа, в которой я так и не сдал экзамен за зрелость. Мы расстались. Тем не менее у нас подрастают прекрасные дети, которых я безумно люблю, и наши отношения остались очень теплыми и поддерживающими.

Я благодарю Валентину — женщину, ставшую прообразом Софи — героини этой книги, за то, что, встретившись с ней, я услышал и увидел то, о чем не принято говорить вслух. Я благодарю ее за честность и бескомпромиссность, от которой мне порой хотелось «лезть на стену», но которая впоследствии стала точкой отсчета моей новой жизни. Я благодарю ее за ту любовь и ту свободу, которой наполнен каждый ее шаг, и каждую строчку этой книги я посвящаю ей.

Я благодарю тех удивительных женщин, имен которых не стану перечислять, дабы сохранить конфиденциальность их жизни, которые открыли мне «секретрики» женской сексуальности и тонкости женской души. Каждая из вас дополнила своим ярким штрихом ландшафт моего путешествия. Я помню все: секундные взгляды, короткие случайные встречи, легкие касания, долгие беседы и ночи, полные огня

и страсти, и благодарю вас за каждую драгоценную секунду вашей жизни, подаренную мне.

Я хочу поблагодарить мастеров, которые позволили мне совершить увлекательное путешествие к самому себе и найти то, что я безуспешно пытался найти долгие десятилетия. У меня часто спрашивают имя моего духовного учителя, и я всегда отвечаю, что у меня такового нет, но было бы нечестным не сказать о том, какое влияние на меня оказали труды величайших мистиков прошлого и нынешнего века — Ошо Раджниша и Ричарда Радда. Не могу не упомянуть и Майкла Роуча. Пожалуй, их я могу назвать своими духовными учителями. Благодарю Татагата — основателя Питерского Ошо-центра, и Понтена Ананда — Красноярской Ошо-крыши, за те инструменты духовного развития, которые они делают доступными благодаря своему открытому сердцу и управленческому таланту.

Благодарю Александра Гора, человека, с которым мы практически прожили бок о бок несколько месяцев, за ту мудрость и легкость, которую он несет, как свое послание в мир, и за те тантрические знания, которыми он делился со мной как в долгих беседах, так и в практиках. Благодарю Роберта Илинскаса, приоткрывшего мне завесу над этим странным словом «Тантра» и разбудившего мой интерес, и его сына, Евгения Илинскаса, за уникальные массажные техники и наши многочасовые музыкальные джемы, которые приводили мой ум в состоянии покоя и гармонии в самые не простые периоды моей жизни.

Благодарю также Аркадия Белецкого, Ваагна Багиряна, Владимира Будаева, Космича, Ларису Захарову, Виолетту Таборидзе, Валерия Бочкарева, Тараса Журбу, Максима Гуцина, Михаила Гурова, Свету Богомазову, Константина Суханова, Илью Даршана, Женю Федорова, Макса Скорченкова, Кирилла Свириденко, Женю-Банника, Мано, Сергея Муртазина, Сергея и Машу Сапожниковых, Амору, Артемия Зацепина, Александра Дорошкевича, Елену Милованову, Александра Лямина, Даниила Трофимова, Николая Кудряшова, Максима Никитинского, Егора Прохорова, Андрея Пилипчука,

Григория Киселя и Алину Федорову, Кирилла Шишова, Рину Курочкину, Катю Алексееву, Ксению Багрицкую, Елену Левочкину, Антона Толстика, Джони Боя, Владимира Дьяконенко и Юлиану Андрееву, Ивана и Александра Павловых. Благодарю Дмитрия Скрипку и «Лабораторию возможностей». Благодарю Сергея Зозулю, за помощь с сайтом www.khara.ru и многое другое. Каждый из вас сыграл свою роль в моем путешествии.

Также благодарю тех, чьих имен не имею права назвать, но чьи роли были одними из решающих. Вы узнаете себя, прочитав эти строки.

Кроме того, я хочу поблагодарить издательство «АСТ» за доверие к моему творчеству и поддержку выхода в свет новых книг.

ПРЕДИСЛОВИЕ К РОМАНУ

Когда я выпускал в свет первое издание книги «П. Ш.», я предупреждал тебя, дорогой мой читатель, о том, что твоя жизнь может измениться после ее прочтения. Я предупреждал, что это — книга, меняющая мир. Тысячи отзывов, которые я получил после ее выхода в свет, подтвердили, что мое предостережение не было пустой игрой слов...

Я должен был осознавать тогда, что это предостережение касается и меня самого. Был ли я готов к новым трансформациям в своей жизни? Сейчас я уверенно могу сказать, что никто и никогда не готов к трансформации. Она всегда врывается в твою жизнь, сметая ураганом все твои: «За что мне это?», «Можно, это будет происходить с кем-то другим?», «Нет, не сейчас!» и прочие вялые или активные попытки отбиться от этого стихийного явления. И боль, и слезы, и крик, и бессилие... Готов ли я пройти это заново? Нет. Жалею ли я? Ни капли! Эти ответы всегда одинаковы у тех, кто пережил трансформацию в своей жизни.

Я просил нового опыта. Но я не был готов к тому, что прежняя жизнь начнет трещать по швам, как старая штукатурка. Я был готов к тому, что в моей жизни будут экстраординарные учителя, но некоторых из них мне иногда хотелось просто «убить». Некоторыми моими учителями были люди, с которыми большинство из вас не рискнули бы даже сесть рядом. Я учился в ситуациях, в которых большинство из вас кричали бы: «Стоп! Хватит!» Я сам кричал это внутри себя сотню раз, но Вселенная дала мне шанс пережить все это... и то, что мне открылось, я не могу назвать иначе, чем «самый бесценный подарок, который может получить человек, играющий в Игру под названием „Жизнь на Земле“».

Если ты читал «П. Ш.», я хочу тебя предупредить, что твои ожидания относительно продолжения книги не сработают. Это обязательно произойдет. Эта книга либо снова

перевернет твой мир «вверх тормашками», либо ты в гнев выбросишь ее в сторону. Не многие способны будут принять и согласиться с тем, что я хочу донести этим романом. Я заранее предвижу обвинения в разрушении каких-нибудь стереотипов общества, в аморальности и еще чем-нибудь.

Не ищи в новой книге ничего из старого «П. Ш.». Мой мир изменился. Одно осталось неизменным — это моя честность по отношению к себе, своим эмоциям и ощущениям.

Хочу сразу сказать, что, несмотря на вышеуказанное утверждение, я не отказываюсь ни от одного слова из «П. Ш.». Все слова, эмоции, чувства, выводы были прожиты и пережиты мной тотально, и я готов подписаться снова под каждым словом... в том измерении, в котором я жил тогда и в котором живет и будет жить подавляющее большинство людей.

Я не призываю никого за собой. Не навязываю своих ценностей, хотя и твердо знаю, что многое из того, что ты найдешь в книге, сможешь применить в своей жизни... если хватит смелости.

Итак, я снова хочу спросить: готов ли ты перевернуть страницу книги, которая может перевернуть твой мир? Еще не поздно не делать этого и оставить все по-прежнему.

ВРЕМЯ СРЫВАТЬ МАСКИ...

Тебе, возможно, не покажется, но для меня было странным, что у этой книги два автора. И несколько тысяч читателей, познакомившихся с первым изданием романа, этот факт, я думаю, тоже удивит.

До выхода книги в свет, я не видела ни строчки из того, что писал Дима. На все мои попытки, «хоть глазком взглянуть», он отвечал — только после выхода книги в свет.

И так и вышло. Сначала я прочитала отзыв редактора. Потом отзыв продюсера. Потом отзывы друзей и знакомых с фразами: «я сейчас про вас читаю»... Но ни строчки из самой книги.

И вот, курьер привозит мне мой экземпляр, заказанный в интернет-магазине. Пленка, запах краски и хруст страниц. Глава, вторая, третья... и сердце замирает и учащается, замирает и учащается... вылетает из груди, перехватывает дыхание. Слезы. Тревога. Строчка за строчкой. Четыре года моей жизни заново. В каждом мной написанном слове из нашего с Димой дневника.

Я знаю, что эта книга по праву получила свое название — «Трэш». Именно это слово точнее всего объясняет, через что нам пришлось пройти. И именно это слово случится с тобой при прочтении этой книги. Если для тебя такие понятия как общество, мораль, вина, стыд, позор, хорошо/плохо, можно/нельзя, и любые другие концепции важнее счастья... эта книга не для тебя. Закрой ее прямо сейчас, пусть твой ум спит сладким сном. И, если мне придет сообщение с фразой — «как вам не стыдно такое писать», я отправлю тебя к этому тексту, в котором я тебя предупреждала.

И еще. Дима был прав, что не включил мое имя в соавторы. Он поступил так лишь из желания меня защитить. Оградить от вероятных осуждений. Но теперь, когда я

вижу, как судьбы людей меняются после прочтения. Как то, что пережили мы, помогает другим прийти к состоянию счастья, выстроить отношения или завершить то, что давно уже было сделать пора. Как к людям приходит осознание, что с ними все в порядке. О таком можно думать/ говорить / писать.

Я благодарю его. За смелость, искренность и желание делиться с миром.

Каждое слово — от сердца к сердцу.

Любви.

Валентина Хара

Книга первая

Трэш

ПРОЛОГ

к книге первой

Да мне плевать на ваши маски! Я сорвал свою и хочу, чтобы вы нашли в себе силы сорвать ваши! Мне осточертела эта игра в «как бы нормальную жизнь». Я хочу ЖИТЬ! И хочу жить в мире живых людей, а не манекенов, играющих в школьном театре кукол. Вы лжете себе каждую секунду! Вы так заврались, что уже даже не замечаете свою ложь! Вы можете сколько угодно пускать пыль в глаза друг другу, отщучиваться, понтоваться, инстаграмить картинки из своей «успешной» жизни, но меня-то вы не обманете! Я тоже играл в эту игру. Я играл в нее очень успешно и умею притворяться не хуже вашего. И именно поэтому я знаю, что в глубине тебя, спрятавшись за семью печатями, сидит маленький испуганный мальчик или девочка, который с ужасом смотрит на все, что происходит вокруг, и ничего не понимает. Этот ребенок боится! Он настолько боится подать свой голос, боится быть обнаруженным, что создал все условия для того, чтобы никто никогда его не нашел. И вроде можно жить, не замечая этого ребенка. Но есть одна проблема. Только он, этот ребенок, знает путь к настоящему счастью и подлинной любви и откроет его тебе, если ты, конечно, сможешь ему довериться.

Глава 1

ЛИЛА

— Олег! Ты скоро?

— Катя, милая, да!

Олег сбросил вызов на смартфоне и огляделся. Картинка снова стала в фокусе. Радостные лица друзей, знакомых и малознакомых, и совсем не знакомых... Все поздравляли его, наперебой обнимая, хлопая по плечам, глядя ему в глаза, в надежде найти хоть какое-то участие. Он отвечал кивками, иногда скромно опускал глаза, иногда улыбался и отщучивался...

Это успех! Вот он, настоящий, неподдельный успех! Сотни довольных и счастливых глаз, и все хотят найти его глаза, сотни рук хотят дотронуться до него и, как супербогус, обняться!

В огромном зале с высоченным потолком, лепниной и балкончиками гасли лампы освещения сцены, актеры пили шампанское, празднуя очередной аншлаг.

Он стоял довольный и счастливый. Он наслаждался этой секундой счастья. Он заслужил ее. Он прошел огромный путь и сейчас хотел продлить это ощущение еще на несколько минут...

Телефон опять завибрировал в кармане. Не доставая его, было понятно, кто это звонит. Конечно же, Катя. Рядом никого уже не было. Олег ответил:

— Да, солнце?

— Олег, ты обещал, что закончишь в одиннадцать, а сейчас уже половина двенадцатого.

— Да, да, Катя... Я уже скоро, совсем скоро.

Он вышел из зала. На пороге стояла девушка. Красивые темные глаза. Каштановые волосы. Она смотрела на него, будто знала тысячу лет. Ему показалось, что глаза ее полны любви, но не конкретно к нему, а ко всему миру. Цветастое

платье, а-ля шестидесятые, туфли на высоченной шпильке. Довольно милая. Она сделала шаг навстречу. Олег почувствовал ее запах. «Господи! За что мне это испытание?!» — воскликнул он в сердцах. Это был запах, который в одну секунду заворачивал его в одеяло любви и страсти, взрывал воображение картинками неземного блаженства взаимодействия тел и душ в общем любовном экстазе.

— Я Лила, — с улыбкой произнесла она.

— Я не Лила, — отшутился он, несмотря на дрожь в сердце.

— Я знаю, кто ты, но это больше не имеет никакого значения.

— Почему?

— Потому что твоя прежняя Игра закончена.

Она снова улыбнулась. В ее глазах он увидел глубину Вселенной, которая звала его и неслась навстречу его Вселенной, проникая каждым атомом и наполняя новым светом все его существо.

— Знаешь, я сам решаю, когда мне начинать игры и когда их заканчивать. Я хозяин своей жизни и своей реальности.

— Я рада, что ты так думаешь, иначе новая Игра не состоится...

— Откуда ты вообще взялась? — Олег на секунду обернулся на очередное похлопывание по плечу, и, когда вернулся взглядом к собеседнице, ее уже не было...

«Куда подевалась, откуда взялась?» — бормотал про себя Олег, когда вдруг почувствовал, что пол под его ногами начинает трещать. Старые паркетины скрежетали и разъезжались. Старинный дуб лопался с треском по швам, обнажая старые металлические балки и остовы кирпичного фундамента там, где только что был вымытый пол. Олег еле держался на ногах. Со всех сторон были слышны крики. Кто-то провалился под пол и пытался выбраться. «Главное, чтобы не обрушились колонны и потолок, тогда точно капец», — пронеслось в голове у Олега. В это же мгновение он почувствовал, как тонны штукатурки посыпались с потолка, затрещали старинные колонны, половица под ним треснула, погас свет, и он полетел вниз, в бездну...

Олег подскочил как ужаленный с постели.

— Что с тобой? — испуганно спросила Катя, проснувшись от его резкого подъема.

Он сидел на кровати, вытаращив глаза на стену, шупая свои ноги под одеялом. «Слава Богу! Сон! Просто сон!» Выдох облегчения вырвался из груди. Он сидел на кованой кровати, в своей просторной квартире. Рядом лежала Катя. За окном был слышен колокольный звон, доносившийся из монастыря, а по реке плыла, ревя и чихая, какая-то водная посудина. В квартире тишина. Дети еще спали.

«Все отлично! Все по-прежнему!»

— Все в порядке, солнце! — произнес Олег и упал обратно на кровать, обняв Катю. — Просто сон. Дурной сон.

Он обнял ее и прижал к себе. В такие минуты ему хотелось сказать ей, как он счастлив, что они вместе, что столько пережили и теперь все хорошо. Он лежал, и на его губах блуждала улыбка блаженства и радости. Он ничего не сказал. Знал, что Катя все равно ответит не так, как ему хотелось бы. Лучше оставить себе иллюзию ее ответа, чем разочаровываться. Катя была очень практична. «Я абсолютно не творческий человек!» — любила повторять она с какой-то внутренней гордостью. «Ты такой романтичный, Олег, — говорила она ему. — Я лишена романтичности напрочь. Ничего не могу с этим поделать». Он знал, что с этим, и вправду, ничего не поделаешь. Много лет он пытался удивлять ее различными сюрпризами и творческими подарками, пока наконец не понял, что хороший шопинг она оценит гораздо выше.

Олег вздохнул. Ничего не изменишь. Выбор сделан, и все идет, как идет. Лучше думать о хорошем. О том, что нас объединяет, о пройденном вместе пути, о предстоящих путешествиях. Ведь любовь — это решение, это выбор, а никак не чувства... А чувства я раскатаю как-нибудь сам. Олег знал это точно. Он взял на себя ответственность за их отношения еще много лет назад, когда решил к ней вернуться, поняв, что он сам является источником любви и только от него будет зависеть, как будут развиваться их отношения.