

БЕСТСЕЛЛЕР NEW YORK TIMES

# МЕТОД ВИММА ХОФФА

ЗАДЕЙСТВУЙ ВЕСЬ  
СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ

**ВИМ ХОФ**

• ЛЕДЯНОЙ ЧЕЛОВЕК •



софия

**WIM HOF**

**THE WIM HOF METHOD**

**ACTIVATE YOUR FULL HUMAN POTENTIAL**

**ВИМ ХОФ**

• ЛЕДЯНОЙ ЧЕЛОВЕК •

## **МЕТОД ВИМА ХОФА**

**ЗАДЕЙСТВУЙ ВСЕ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ**

«СОФИЯ»  2021

# Информация от издательства

Перевод с английского Е. Дайс

## **Хоф Вим**

Метод Вима Хофа: Задействуй весь свой потенциал / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2021.

ISBN 978-5-906897-88-6

Вим Хоф по прозвищу Ледяной Человек — живая сенсация последних лет. Он восходит на Килиманджаро в одних шортах, пробегает полумарафон за Полярным кругом, может 110 минут просидеть в воде со льдом и 23 секунды провисеть на одном среднем пальце. Человек-уникум? Сам Вим Хоф утверждает, что таких, и даже лучших, результатов может достичь каждый, регулярно занимаясь саморазвитием по его Методу — подвергая себя воздействию холода, выполняя специальные дыхательные упражнения и практикуя позитивный мысленный настрой. Метод Вима Хофа прост и не требует никаких финансовых затрат, а его эффективность подтверждена восемью университетскими исследованиями. В этой книге Ледяной Человек рассказывает свою историю и подробно объясняет Метод, который, как он верит, способен «изменить весь наш мир, одну душу за другой».

*Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.*

THE WIM HOF METHOD

Activate your full human potential

Copyright © 2020 Wim Hof

Foreword © 2020 Elissa Epel

Cover photo © Peter Schagen

Этот перевод издается на основе эксклюзивного разрешения от Sounds True Inc.

Wim Hof Method® — зарегистрированная торговая марка Innerfire B.V.

© ООО Книжное издательство «София», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

[Отзывы о Методе Вима Хофа](#)

[Предупреждение](#)

[Предисловие. Маловероятная встреча](#)

[Введение. Это всё для тебя](#)

[Глава 1. Миссионер](#)

[Глава 2. Рождение Ледяного Человека](#)

[Глава 3. Холодный душ каждый день — и врачи не нужны](#)

[Протокол Метода Вима Хофа: воздействие холода для начинающих](#)

[Способ согреться от Вима Хофа](#)

[Ледяная ванна для согревания рук и ног](#)

[Глава 4. Дыши, черт побери!](#)

[Протокол MBX: базовое дыхательное упражнение](#)

[При головной боли на высоте](#)

[Дыхательные упражнения при ходьбе на большой высоте](#)

[Дыхательное упражнение в состоянии покоя для адаптации к высоте более четырех километров](#)

[Продление времени задержки дыхания](#)

[Как вылечить похмелье за двадцать минут](#)

[Глава 5. Сила разума](#)

[Протокол Метода Вима Хофа: базовое упражнение для намерения](#)

[Медитация по Методу Вима Хофа](#)

[MBX вкратце: три столпа ежедневной практики](#)

[Глава 6. Олайя](#)

[Глава 7. MBX для здоровья](#)

[MBX и язвенный колит](#)

[МВХ и рассеянный склероз](#)

[МВХ и рак молочной железы](#)

[Глава 8. МВХ для выносливости](#)

[Метод Вима Хофа и профессиональный футбол](#)

[Протокол МВХ: силовое дыхание для выносливости](#)

[Улучшит ли МВХ твой спортивный результат?](#)

[МВХ и сексуальные успехи](#)

[Как долго ты можешь держать стойку всадника?](#)

[Глава 9. Правда на нашей стороне](#)

[МВХ и хроническая боль](#)

[Дыхание для управления болью](#)

[Глава 10. Один день из жизни Ледяного Человека](#)

[Кайфу от собственных веществ](#)

[Протокол МВХ: ледяные ванны и холодные погружения](#)

[Глава 11. Освобождение от унаследованного бремени](#)

[МВХ и биполярное расстройство](#)

[Дыхание для улучшения настроения](#)

[Глава 12. За пределами пяти чувств](#)

[Интероцепция с дыханием](#)

[Интероцепция сердцебиения](#)

[Глава 13. Внутренний свет](#)

[Дыхание для снятия стресса](#)

[Объединяйся со светом: упражнение «Стробоскоп»](#)

[Эпилог. Как изменить мир](#)

[Часто задаваемые вопросы](#)

[Глоссарий](#)

[Об авторе](#)

[Примечания](#)

## ОТЗЫВЫ О МЕТОДЕ ВИМА ХОФА

Вим Хоф — человек необычайных талантов, который демонстрирует отличный контроль над произвольными физиологическими функциями, развившийся благодаря тому, что автор научился переносить воздействие холода и работать с дыханием. Он научил своему Методу многих людей и в этой книге подробно объясняет его. Рекомендую всем, кто интересуется человеческим потенциалом.

*Эндрю Вейл, доктор медицинских наук, директор Центра интегративной медицины при Аризонском университете, автор книги «Восемь недель для оптимального здоровья» (8 Weeks to Optimum Health)*

Программа Вима Хофа стала неотъемлемой частью моего ежедневного режима по уходу за собой и заземления. Я очень рекомендую ее всем.

*Габор Матэ, доктор медицинских наук, автор книги «Когда тело говорит “нет”. Цена скрытого стресса»*

Вим Хоф вдохновил миллионы людей использовать только свое тело и дыхание, чтобы согреться, а затем исцелить себя от целого списка хронических заболеваний. Сомнительно, говорите? Я думал так же, пока не обнаружил множество научных исследований, доказывающих, что эти «невозможные» вещи на самом деле возможны. Эта книга — ценное руководство для тех, кто хочет лучше контролировать здоровье, тепло и нереализованный потенциал, заключенный в каждом из нас.

*Джеймс Нестор, автор бестселлера «Дыхание: новая наука утраченного искусства» (Breath: The New Science of a Lost Art)*

Если вы хотите прочесть одну книгу о том, как чувствовать себя великолепно, то вот она. Я очень рад, что техники Вима были обобщены столь простым для усвоения способом. Я преданная поклонница его Метода, потому что он работает.

*Джесси Итцлер, успешный предприниматель, автор бестселлеров, выносливый спортсмен и владелец клуба «Атланта Хокс»*

С высокопарной уверенностью одержимого человека Вим Хоф предлагает нам научные курьезы, достойные дальнейшего изучения, а также новаторские средства самоисцеления, которые стоит испытать на себе, особенно если традиционная медицина не смогла помочь вам.

*Лисса Рэнкин, доктор медицинских наук, автор бестселлера «Победа разума над медициной»*

*Я посвящаю эту книгу моим детям, вашим детям, вашим матерям и отцам, братьям и сестрам. Но прежде всего я посвящаю ее ТЕБЕ. ТЕБЕ, пребывающему за пределами страха, ТЕБЕ, готовому погрузиться глубоко. Я надеюсь, что ты восстановишь свою личную силу, поможешь другим и в конечном счете протянешь руку помощи самой Матери Природе.*

*То, что лежит позади нас, и то, что лежит перед нами, — это  
всего лишь мелочи по сравнению с тем, что лежит внутри нас.*

*И когда мы приносим в мир то, что находится внутри нас,  
происходят чудеса.*

ГЕНРИ СТЭНЛИ ХАСКИНС

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Эта книга не предназначена для замены медицинских рекомендаций врачей, специалистов в области психического здоровья или других медицинских работников. Скорее, она призвана предложить читателю информацию, которая поможет ему сотрудничать с врачами, специалистами в области психического здоровья и медицинскими работниками в совместном стремлении к наилучшему здоровью.

Не практикуйте Метод во время беременности или если вы страдаете эпилепсией. Люди с сердечно-сосудистыми, респираторными или любыми другими заболеваниями перед началом применения Метода Вима Хофа всегда должны проконсультироваться с врачами.

Холод — это мощная сила, и экстремальный холод может быть шоком для вашего тела. Мы настоятельно рекомендуем начинать воздействие холода медленно и усиливать его постепенно. Если практиковать Метод Вима Хофа безответственно, есть риск переохлаждения. Дыхательные упражнения, описанные в этой книге, также могут оказывать сильное физиологическое воздействие и должны выполняться в соответствии с инструкциями. Всегда выполняйте их в безопасной обстановке, сидя или лежа. Никогда не практикуйте дыхательные упражнения Вима Хофа до или во время дайвинга, вождения автомобиля, плавания, принятия ванны или при любых других обстоятельствах, когда потеря сознания может привести к телесным повреждениям. Метод дыхания Вима Хофа может вызвать ощущение покалывания, звон в ушах и (или) головокружение. Это нормальные реакции, и они не должны вызывать тревоги. Если вы теряете сознание, это значит, что вы занимаетесь слишком интенсивно.

Нет необходимости доводить Метод до крайности, чтобы воспользоваться всеми его преимуществами. Прислушайтесь

к сигналам своего тела и никогда не форсируйте никакие практики, предлагаемые Вимом Хофом.

Ни автор, ни издатели не делают никаких заявлений о пригодности или непригодности Метода холодовой терапии по Виму Хофу для достижения какой-либо конкретной цели или решения той или иной проблемы.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

### МАЛОВЕРОЯТНАЯ ВСТРЕЧА

Элисса Эпель, доктор философии, соавтор бестселлера  
«Эффект теломер»

**П**очему эта встреча была маловероятной? Прежде всего, маловероятным было место, в котором оказался довольно консервативный ученый-медик, — коммерческая конференция по здоровому образу жизни в Палм-Бич (Флорида). Я сомневалась, ехать на нее или нет, и напомнила себе, что нужно быть открытой — никогда не знаешь, что ждет тебя в этом мире, с кем ты можешь встретиться, чему можешь научиться. И когда я приехала, то очень скоро поняла зачем. Он шел к трибуне, одетый в футболку, хотя почти все были в костюмах, с бородой, которая как бы заявляла: «У меня есть дела поважнее, чем хождение по парикмахерским». Вим Хоф рассказал нам часть своей истории. Он провел нас через дыхательную часть своего Метода. И я была совершенно поражена.

В его описании собственного опыта я увидела именно то, что искала, — способы усилить гормезис<sup>1</sup> в теле человека. Хотя воздействие стресса в высоких дозах может иметь вредные последствия, в низких дозах оно действительно способно вызывать такие изменения в нашем организме, которые сделают нас здоровее и сильнее. Вот что мы называем гормезисом.

Мои коллеги, изучающие стресс, уделяют большое внимание его «темной стороне» — тому, как хронический стресс и депрессия истощают нас, сокращают наши теломеры<sup>2</sup> и способствуют развитию болезней. Но мы также знаем, что стресс может быть положительным. Острый кратковременный стресс может привести к сильным благоприятным изменениям в наших клетках. Нагревание червя на небольшое количество

градусов увеличит срок его жизни, хотя от перегрева он может умереть. Исследований гормезиса у людей пока еще проведено мало, и многие вопросы остаются без ответа. Существуют ли естественные способы безопасно разблокировать положительные стрессовые эффекты в наших клетках? Есть ли у нас ключи к нашему собственному благополучию? С чего мы начнем поиск этих ответов? Когда я слушала Вима Хофа, мне показалось, что он создал отличную дорожную карту для этого путешествия.

Вернувшись в Калифорнийский университет в Сан-Франциско, я рассказала своим коллегам о Виме Хофе и его Методе и предложила им обследовать Ледяного Человека.

Обычно ученые скептически воспринимают все эти многочисленные видеоролики, в которых люди, практикующие вместе с Вимом Хофом его Метод, выходят зимой в одних шортах на лед — например, во время холодной польской зимы — и нагревают свои тела с помощью «силы разума» и дыхательной практики. Любой рассказ о чудесном исцелении благодаря тому или иному уникальному методу — это сигнал тревоги для медиков-профессионалов. Но, к счастью, мои коллеги, как и я, увидели в Виме Хофе некий полезный потенциал. Мы очень надеялись благодаря ему узнать что-то новое о гормезисе. К нашей радости, Вим Хоф сразу же поддержал нашу идею провести над ним строго контролируемый эксперимент.

При всей славе, пришедшей к Виму благодаря установлению двадцати шести мировых рекордов, а также документальным фильмам и популярным книгам о нем, он понимал необходимость придания его Методу валидности в медицинском мире. Он знал, что путь научного исследования — это путь медленный, кропотливый, требующий правильного соотношения объективности и скептицизма, и это единственный путь к пониманию Метода и применению его в здравоохранении. Метод Вима Хофа был протестирован в небольших экспериментальных исследованиях, показав улучшение реакции иммунной системы на эндотоксин [1],

а также уменьшение хронического воспаления при воспалительном артрите позвоночника [2].

Я внимательно слежу за всеми рецензируемыми исследованиями Метода Вима Хофа. Мой вывод таков: мы должны более серьезно изучить этот Метод, поскольку он обладает уникальным потенциалом для улучшения здоровья и замедления процесса старения. Целый год на факультете психиатрии Калифорнийского университета мы обучали Методу Вима Хофа людей с высоким уровнем жизненного стресса и внимательно фиксировали, как Метод влиял на их каждодневную эмоциональную и вегетативную стрессовую реактивность, а также клеточные показатели старения. Мы не упоминали в присутствии обследуемых имя Вима Хофа во избежание так называемого «эффекта гуру». Ожидается, что эксперимент будет завершен в этом году<sup>3</sup>.

Перед нами открывается новое поле для исследований. Мы уже знаем о Методе кое-что конкретное — например, как способ дыхания может временно изменить pH крови. Уже создано несколько теорий о том, как Метод работает. Но то, что мы думаем о его механизмах сегодня, может измениться со временем по мере проведения дополнительных исследований. Я с нетерпением жду их, чтобы узнать больше для блага всех нас и для столь необходимого сдвига в сфере здравоохранения в сторону самооздоровления.

Поистине замечательна история самого Вима, рассказанная на страницах этой книги. Не поиски славы заставили Вима проплыть более 30 метров подо льдом замерзшего озера или возглавить групповое восхождение на вершину горы Килиманджаро, совершенное за двадцать восемь часов. Однако эти подвиги говорят о многом. Они показывают, что Метод Вима Хофа может вывести нас за пределы границ возможностей и мы сможем раскрыть огромный потенциал нашего разума и тела. На самом деле история Вима — это история о страсти человека, о его любви к природе, ко всем живым существам, к своей семье, к человечеству, о его стремлении делиться тем,

что он узнал, чтобы исцелять людей. В тринадцать лет он ощутил настолько глубокую и сильную связь с природой, что перестал есть животных, и это был совершенно самостоятельный выбор мальчика в стране, где культурой предписано быть всеядным. Кроме того, это история о человеческих страданиях и стремлениях, о разивающем опыте и ненасытном любопытстве, которые заставили Вима исследовать пределы ума и тела.

Вим показал нам, на что мы все способны. Его Метод требует чего-то исключительно человеческого — силы веры в себя, силы огромного желания в сочетании с направленным вниманием. Я нахожу замечательным уникальное диалектическое состояние расслабления в физическом дискомфорте из-за холода и задержки дыхания. Как человек, который любит медитировать, я считаю, что это особенно интересное состояние, из которого можно наблюдать ум. Оно отличается от уединенной сидячей медитации и требует нашего полного внимания и интероцепции. Такая тренировка ума и тела, по-видимому, имеет большой потенциал для развития устойчивости к стрессу.

Метод ясно показывает, что то, во что мы верим, определяет, как много мы можем сделать. Как отмечает Вим, «думаешь ли ты, что можешь что-то сделать, или думаешь, что не можешь, — ты в любом случае прав». Исследовательская группа из Университета Неймегена в Нидерландах, возглавляемая докторами Коксом и Пиккерсом, опубликовала исследование, показывающее, что оптимистические ожидания результатов связаны с некоторыми физиологическими реакциями на Метод [3]. Метод требует вовлечения тела и ума, а также некоторой веры.

Я очень рада, что присутствовала на той встрече в Палм-Бич. Для меня большая честь представить вам Вима Хофа и то, что может быть одной из наших больших революций в области здравоохранения и самооздоровления — нашу способность самостоятельно назначать себе различные уровни гормезиса. Следующее поколение ответов принадлежит ученым. Я

напоминаю себе и вам, что наука — это медленный процесс постепенного накопления знаний, в котором одно исследование еще ничего не доказывает. Мы должны очень внимательно изучить этот Метод и те методы, которые вытекают из него, — как делая безопасные эксперименты на себе, так и проводя строгие научные исследования. Поэтому я предлагаю вам воздержаться от автоматического недоверия и быть открытыми и любопытными. Позвольте себе испытать Метод Вима Хофа на собственном теле и сделать свои собственные открытия. Наслаждайтесь!

## ВВЕДЕНИЕ

# ЭТО ВСЁ ДЛЯ ТЕБЯ

**Х**отел бы ты иметь больше энергии, меньше стресса и более сильную иммунную систему? Хотел бы ты лучше спать, повысить свои когнитивные и спортивные показатели, уметь резко улучшать свое настроение, похудеть и избавиться от беспокойства? Так вот, я скажу тебе, что ты можешь достичь всего этого и многого другого, разблокировав силу своего собственного разума. И ты можешь сделать это всего за несколько дней!

По мере того как человечество развивалось и совершенствовало технологии, которые делали нашу жизнь все более благоустроенной, мы утрачивали нашу врожденную способность не только выживать, но и процветать<sup>4</sup> в экстремальных условиях. То, что мы создали, чтобы облегчить себе жизнь, на самом деле сделало нас слабее из-за отсутствия стресса от окружающей среды. Но что, если мы сможем пробудить дремлющие физиологические процессы, которые делали наших предков сильными?

Мой Метод, который я разрабатывал и совершенствовал в течение почти сорока лет, основан на трех простых природных столпах — воздействии холода, сознательном дыхании и силе разума. Я использовал Метод, чтобы совершить то, что многие считали невозможным, установив более двух десятков рекордов Гиннеса и поставив в тупик ученых-медиков. Я пробежал полумарафон за Полярным кругом босиком, в одних шортах, и полный марафон через африканскую пустыню Намиб, во время которого не выпил ни капли воды. Я проплыл более 60 метров под толстым слоем льда и стоял в ледяной крошке несколько часов подряд без снижения внутренней температуры тела<sup>5</sup>. Я поднимался на самые высокие горы мира, одетый только в шорты. И все это — правда.

За это меня прозвали Ледяным Человеком, или Айсменом, но я не супергерой<sup>б</sup>. Я не мутант. Я не гуру, и даже не я изобрел эти техники. Воздействие холода и осознанное дыхание практикуются уже тысячи лет. Я говорю о своих достижениях не для того, чтобы похвастаться, но чтобы напомнить тебе: мы способны на очень и очень многое! Я хочу зажечь в тебе благоговение перед твоим телом, твоим разумом и твоей прекрасной человеческой природой. Я приглашаю тебя стать свидетелем расцвета своего собственного существа, преодолеть свою обусловленность. Метод доступен всем. Все, что я могу сделать, можешь сделать и ты. Я знаю это, потому что провел последние пятнадцать лет, превращая скептиков в энтузиастов. Я преподавал Метод по всему миру и своими глазами видел замечательные результаты. Люди, которые приняли мой Метод, смогли справиться с диабетом, облегчить изнурительные симптомы болезни Паркинсона, ревматоидного артрита, рассеянного склероза и множества других аутоиммунных заболеваний, от волчанки до болезни Лайма [1].

Секрет жизни, полной здоровья и счастья, доступен тебе. Ты можешь безопасно практиковать Метод Вима Хофа самостоятельно, в своем собственном темпе, в своем уютном доме. Никаких таблеток, инъекций, витаминов, пищевых добавок, оборудования, никаких особенных диет! Все, что тебе нужно, — это ты сам и желание раскрыть скрытый потенциал твоего тела. Эта книга — твой путеводитель.

Ты готов? На следующих страницах я расскажу о своем путешествии из небольшой голландской деревни, в которой я родился, на мировую сцену, где я сейчас нахожусь. Я объясню все тонкости моего Метода, философию, которая лежит в его основе, и научные теории, которые его поддерживают. И расскажу о людях, которые практиковали Метод и радикально изменили свою жизнь. Этим я надеюсь вдохновить тебя обрести контроль над своим телом и жизнью, высвободив огромную силу своего разума. Это все для тебя, и не стоит терять время.

Пойдем!

## ГЛАВА 1

# МИССИОНЕР

**Д**ыхание — это дверь. Через дыхание начинались все мы — и ты, и я, и все остальные. Так начинается любая жизнь.

Я — один из близнецов, но во время моего рождения в 1959 году в Нидерландах еще не было УЗИ, которое могло бы обнаружить, что в утробе матери был второй ребенок. И я все еще был внутри мамы, когда ее положили в постель, чтобы она пришла в себя после рождения моего брата Андре. Она почувствовала внутри себя нечто странное. Там все еще что-то было, но она не знала, что именно. И, конечно же, при сложных родах женщины испытывают множество непонятных ощущений.

Итак, что произошло? После рождения Андре она чувствовала себя странно. А поскольку она уже родила четверых детей, ей было с чем сравнивать. Она никогда не чувствовала себя так после других родов. Находясь в послеоперационной палате, она сказала: «Там есть что-то еще, доктор!» Доктор, однако, был настроен пренебрежительно. «Это нормально после родов, — сказал он. — Просто остаточные сокращения мышц, вот и все». Доктор ушел, и мать снова осталась одна в комнате, чтобы прийти в себя. Но это чувство внутри нее лишь усиливалось, и в какой-то момент она поняла, что есть еще один ребенок. Она стала звать на помощь, и *наконец* — после нескольких визитов медсестер, пытавшихся убедить ее, что доктор был прав, что это сокращения мышц и она не должна волноваться, что все пройдет, — они обнаружили, что да, в утробе действительно есть еще один ребенок, который умрет, если они не вмешаются прямо сейчас.

Они вкатили койку обратно в операционную, чтобы вытащить меня: они решили, что я слишком глубоко и естественным путем выйти не смогу. Все это ввело мою мать в

измененное состояние сознания, в котором она заиклилась на ужасной мысли, что ее ребенок может умереть. И она закричала: «О Боже, пусть этот ребенок живет! Я сделаю его миссионером!» Она боялась, что ей сделают операцию, из-за которой она потеряет ребенка. В этот момент сила страха пробудила в ней непоколебимую веру. Моя мать была очень сильной, умной, благочестивой, набожной католичкой. Она вышла замуж в двадцать восемь лет, а до того работала в офисе и была очень независимой. Однако в те дни женщины не могли больше работать после рождения детей. Они должны были оставаться дома, а мужчина — обеспечивать их. Когда мы родились, у нее уже было трое детей, а после нас — еще четверо. И каждый, как ей казалось, был даром Божиим. Она стала рожать детей, как будто это был ее католический долг, и воспитывала нас такими же практичными, приземленными, упрямыми, как она. Образования у нее, можно сказать, не было. Ее отец и мать были фермерами, а потом мать заболела шизофренией и была помещена в психиатрическую больницу. Отец растил детей сам, что в то время было довольно редким явлением.

И вот моя мама с ее очень сильной верой в Бога пыталась своей верой призвать меня в этот мир. И я родился благодаря силе, неизвестной никому. Возможно, многие другие дети рождались и будут рождаться в таких же экстремальных условиях — возможно, даже более экстремальных. Но что такое карма? Что такое судьба? Я не знаю. И в тот момент я был просто маленьким комочком плоти. Я посинел, потому что чуть не задохнулся. Мне было холодно. Но моя мать призывала меня так сильно, как будто делала татуировку на моей душе, не имея никакой точки опоры в происходящем. Я был просто куском пустоты. Беспомощным. Но потом я стал дышать.

Так я начал свою жизнь. Я едва выжил. Я, конечно, не могу точно вспомнить, что произошло, но моя мать рассказывала эту историю много раз. Может быть, в результате такого необычного начала моей жизни я всегда стремился к чему-то другому, к чему-то большему, к чему-то более глубокому,

мистическому, к чему-то странному. Помню, в возрасте четырех лет я пережил озарение, которое заставило меня полностью остановиться. Я просто увидел свет. Свет! *Что это такое?* Это ошеломило меня. Я не думал, я просто был в этом свете. Но что это было? Я не знал тогда и до сих пор не знаю. Но это воспоминание незабываемо.

Мы с Андре делили крошечную комнату и кровать в течение шестнадцати лет. Нас объединяла любовь к необычному, и мы экономили свои карманные деньги, чтобы тратить их на экзотические растения. Но при всем нашем сходстве я всегда чувствовал себя по-другому. Я был зачарован картинами тибетских храмов, которые висели у нас на стенах. К двенадцати годам я уже занимался йогой, индуизмом, буддизмом — тем, что можно было бы назвать эзотерическими дисциплинами, — а также психологией. Но я не был лучшим учеником в своей семье. Моя мать была доброй и заботливой, но очень строгой; она стремилась к тому, чтобы у нас был острый ум. В семье не хватало денег, так как у отца были проблемы со здоровьем, которые мешали ему работать регулярно. Мои старшие братья стремились стать лучшими в школе, у меня же на это не было никаких шансов. Мы с Андре были неразлучны, и временами казалось, что мы одно целое. Но я всегда чувствовал себя чем-то вроде гадкого утенка — более странным, нервным, просто другим.

Помню, когда мне было семь лет, мы с друзьями играли на заснеженном поле, сооружая что-то вроде иглу. Вы можете себе представить иглу в исполнении семилетних детей. Через некоторое время все мои друзья разошлись по домам, а я остался. И тут какое-то светлое чувство охватило меня и заставило сесть на снег. Было уже поздно, и мои родители и братья начали искать меня. Для меня было совершенно нормально играть в лесу прямо рядом с нашим домом в Ситтарде, строить шалаши и играть в Тарзана [1] и во все, во что играют дети, но в тот момент я был полностью окружен снегом. Я любил снег тогда так же, как и сейчас. Но меня не было дома так долго, что родные забеспокоились. Когда они

нашли меня, я уже довольно долго спал и возмутился, когда меня разбудили. Позже я узнал, что испытал наступление так называемой «белой смерти»: ты засыпаешь, переохлаждаешься, впадаешь в кому — и всё. Я имею в виду, что это уже необратимо, если не использовать внешний источник тепла [2]. Итак, меня вынули из снега и отнесли домой, и выходить из этого было просто ужасно, потому что я переохладился. Но я пришел в себя.

В возрасте одиннадцати лет со мной произошло то же самое. Вернувшись из школы домой, я решил на минуточку присесть на воздухе. Погода была морозная; я присел на соседское крыльцо и заснул. Не знаю, что дальше произошло, но, по-видимому, кто-то из соседей вызвал скорую помощь, увидев ребенка, спящего на улице на морозе. Я очнулся в больнице, и там меня продержали целую неделю. Я снова пришел в себя, но понимал, что мог умереть в любой из этих моментов, если бы кто-то не разбудил меня и не отвел в теплое место. При гипотермии (переохлаждении) страшно то, что ты не хочешь просыпаться, а хочешь заснуть еще крепче. Почему именно так, я точно не знаю, но таковы были мои первые встречи с холодом. И, несмотря на вполне реальную их опасность, они были довольно приятными. Я чувствовал радость. Ты ложишься спать — и всё. Большое спасибо, прощай, жизнь! Все нормально. Нет боли. Нет страха. Нет ничего. Просто приятное, светлое чувство.

В другой раз, когда я был еще меньше, лет шести от роду, мы с друзьями играли возле леса. Один из них выплеснул на меня бутылку грязной воды из местного ручья, которая на самом деле была канализационной водой, полной бактерий, и мне стало очень плохо. Не думаю, что у парня, который облил меня, были злые намерения. Он просто озорничал, но в то же время подавлял мою волю, как бы говоря: «Мне восемь лет, и я намного больше тебя; посмотри, что я могу с тобой сделать». Я до сих пор помню это чувство беспомощности. Я ничего не мог поделать, потому что он был крупнее и старше меня, и у меня не было другого выбора, кроме как принять его оскорбления

и пойти домой. Следующие две ночи меня рвало зеленым, и лишь потом родители наконец отвезли меня в больницу. Как оказалось, у меня был синдромом Вейля, или лептоспироз, — редкое и очень заразное заболевание [3]. Инфекция была настолько серьезной, что я пролежал в больнице три недели, но все-таки выздоровел. Эти моменты знаменуют мои самые ранние встречи со снегом и бактериальной инфекцией, которые впоследствии сыграли большую роль в моей жизни. Те эпизоды были предвестниками того, что должно было произойти.

---

С юных лет меня привлекали истории. Всякий раз, когда люди начинали рассказывать истории, *настоящие* истории, о чем-то там, вовне, о чем-то странном, о чем-то глубоком, — они словно затягивали меня в водоворот. И еще я был шалуном. Мне нравилось играть в Тарзана, и я любил проводить время на свежем воздухе в лесу. Мы играли, делая хижины на деревьях и прыгая с ветки на ветку с помощью «лиан» из старых велосипедных шин. Мы связывали их вместе, прикрепляли на ветки, а потом перелетали с одного дерева на другое, стараясь как можно громче издавать «зов джунглей». Мы играли в обезьян и Тарзана, и нам это нравилось. Мы *были* обезьянами и Тарзаном.

Мы с братом-близнецом очень любили бывать на свежем воздухе и при любой возможности отправлялись на природу, в лес. Мы целыми днями строили хижины, лазали по деревьям, копались в земле и пекли картошку на костре. За всю жизнь я не ел ничего вкуснее. Приправленная солью, эта картошка была восхитительна, изысканна! Она олицетворяла нашу свободу, и никакие ресторанные блюда никогда не могли сравниться с нею, потому что мы ели ее в единении с природой. Пребывание на свежем воздухе обострило все наши чувства. Я думаю, что в наши дни многим детям этого не хватает. Они настолько поглощены своими компьютерными играми и виртуальной реальностью, что теряют из виду реальность