

Ю.Серебрянский
В.Уфимцев



**ШКОЛА
СПЕЦНАЗА**



УЛИЧНАЯ ДРАКА

И ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

Юрий Серебрянский
Вадим Уфимцев

УЛИЧНАЯ ДРАКА

И ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

Минск
Книжный Дом
2006

УДК 796.81

ББК 75.716

С32

Серия «Школа спецназа»

основана в 2005 г.

Правообладателем книги является ООО «Интерпрессервис». Выпуск произведения, а также использование его отдельных частей без разрешения правообладателя является противоправным и преследуется по закону. Книга выпущена по заказу правообладателя.

Серебрянский Ю., Уфимцев В.

С32

Уличная драка и измененные состояния сознания / Ю. Серебрянский, В. Уфимцев. – Мн.: Книжный Дом, 2006. – 320 с.: ил. – (Школа спецназа).

ISBN 985-489-425-8.

Реальная уличная драка – это драка без правил и ограничений со стороны ваших противников, целью которой может стать ваша жизнь. Соответственно и подготовка к данной возможной ситуации должна в корне отличаться от строго регламентированных и жестко закрепощенных спортивных единоборств. Главное не в том, чтобы победить в любой драке, а в том, чтобы вообще свести ее необходимость в вашей жизни к нулю.

Для широкого круга читателей.

УДК 796.81

ББК 75.716

ISBN 985-489-425-8

© Текст. Иллюстрации. Серебрянский Ю., Уфимцев В., 2006

© Оформление. «Книжный Дом», 2006



К читателю

В наше беспокойное время любой человек может оказаться в эпицентре экстремальной ситуации, стихийного бедствия, стать жертвой насилия. Реалии современной жизни таковы, что на маленьком участке земли живут очень большие массы людей, а это создает ощущение стеснения, зажатости, скованности. Современному человеку катастрофически не хватает ощущения бескрайнего простора и возможности побыть самим собой, ни на кого не оглядываясь. Кругом глаза, кругом уши, везде тесные клетки помещений, и как бы глаз не искал простора, он везде натывается на строения, других людей, машины и т.д.

В результате человек начинает ощущать себя узником, запертым в тесной темнице, и в душе у него постоянно растет и накапливается агрессия, раздражение, злоба на сковывающие его

реалии. И когда процесс доходит до своей критической точки, то следует взрыв, и человек начинает крушить все вокруг себя, стремясь освободиться от ощущения зажатости и скованности. Агрессия требует выхода, и горе тому, кто оказался у нее на пути.

Человека формируют: та среда, в которой он живет, те обстоятельства, с которыми он имеет дело, те люди, с которыми он общается, те смыслы, в которых он вынужден жить. И у человека есть только один выбор: либо сдаться на волю обстоятельств, ощущая себя "листом на ветру", либо стать творцом самого себя и своей жизни.

Ощущая себя беспомощной жертвой обстоятельств, человек только и делает, что ждет у моря погоды (еще бы, ведь от него ничего не зависит) и возлагает обязанности по реализации своих мечтаний и желаний на внешние обстоятельства, на других людей, на "манну небесную"...

И для такого человека все являются "должниками" и "обязанными": он даже мысли не допускает, что это всего лишь его взгляд на мир. Так как такой человек ничего не делает сам, а

только ждет от других, что они придут к нему с "блюдечком с голубой каемочкой", с ключами от его розовой мечты, и жизнь, как ему кажется, показывает ему сплошные кукиши, то в душе у него закипает и постоянно накапливается "праведный гнев". И если дать такому человеку власть, безнаказанность и оружие, мало кто уцелеет.

К великому сожалению, у нас подавляющее большинство "взрослого" населения – это здоровенные "буган" и "кобылицы", обладающие при этом личностью обиженного ребенка. И сила есть, и мощи телесной предостаточно, а капризная детская психика, направляя эту силу, требует крушить, ломать. И правда, если дети ломают ручки и ножки обидевшей их куколке, то почему же "взрослые детки" должны вести себя по-другому?

И хотя мы рисуем вам данную картину с изрядной долей юмора – это смех сквозь слезы. Жить в современной социальной среде очень и очень опасно. А что вы хотите, если кругом одни озлобленные дети, обладающие здоровенными кулаками и оружием последнего поколения?

Ведь такие люди даже не понимают, что у человека есть душа, что он может чувствовать боль, что он не тряпичная кукла и не набор винтиков с гаечками. Возникает такое ощущение, что когда врачи лечат зубы, делают операции, то для них пациент – это набор детского конструктора. Отсюда надо отрезать, а вот сюда необходимо “присобачить”. А разве в других областях нашей с вами жизни не так?

Военачальники играют в солдатики, врачи разбирают и собирают куколок, взрослые мальчики водятся с машинками, начальники наводят порядок в своем детском уголке, политики мыслят стратегически, масштабно. Но ощущают ли они, что то, чем они оперируют, имеет душу, чувствует, может страдать? И способны ли они относиться к каждому человеку, животному, растению как к живому существу? Ощущают ли они себя живыми?

А вы чувствуете жизнь в себе и окружающем вас мире? Как бы не получилось так, что, беря за образец машины и компьютеры, мы не упустили самое главное – саму жизнь.

Эта книга посвящена тому, как максимально эффективно, гармонично и радостно строить свою жизнь в условиях агрессивной социальной среды, соединить личное и общественное, как стать неуязвимым и спокойным в любой социальной ситуации, и многому-многому другому. Она всего лишь одна из книг данной серии, которые мы собираемся опубликовать. Читайте, учитесь и помните, что знание бесконечно, а значит, впереди у вас интересная, волнующая и захватывающая жизнь!

Сейчас в книжных магазинах очень много книг посвящено тому, как выжить в экстремальной ситуации. К сожалению, как правило, подавляющее большинство данных книг принадлежит или к набору различных прикладных приемов, взятых из учебников по самбо и каратэ, или к набору псевдонаучных психологических техник, написанных людьми, которые никогда в своей жизни не дрались. Конечно, есть и попытки соединить в пределах одной книги и работу над личностью, и тренинг физического тела. Но, как правило, данные книги составлены из кусочков.

а набор кусочков не есть единое целое. Представьте себе книгу, в которой техника для рук взята из бокса, техника работы ног взята из каратэ, дыхание тренируется при помощи пранаямы индусских йогов, работа над личностью идет при помощи современных психологических техник, а как духовная основа используется православие.

Снажите, может ли человек, занимающийся по такой системе, быть здоровым и успешным? А как же "лебедь, рак и щука"?

Необходимо очень хорошо осознать, что в любой по-настоящему цельной системе и работа над психикой, и работа с физическим телом строится по одним и тем же единым для данной системы принципам.

В разное время два очень талантливых человека (Г. Гурджиев и К. Кастанеда) предложили очень схожую классификацию устройства внутреннего мира человека.

По Г. Гурджиеву, есть две линии: линия Знания и линия Бытия. Если человек что-либо знает, но не может осуществить этого на практике, то это "сопливый профессор", который цветасто

рассуждает, а в своей обычной жизни совершенно беспомощен (знает, но не может). Если же человек с утра до вечера тренирует свое физическое тело и бесцельно переходит от действия к действию, то это примитивная жизнь, посвященная обслуживанию своего физического тела.

Кстати, однажды один интересный человек, приехав в Америку, с удивлением обнаружил, что если человек не развивает свое сознание, а только и делает, что обслуживает личные физические потребности, то он очень быстро превращается в обычное животное (голую обезьяну), все потребности которой сводятся к еде, сексу и власти.

Представьте "мастера" единоборств, крушащего стены, культуриста, питающегося, как боров, на убой, йога, только и делающего, что осваивающего новые позы. Вся жизнь этих людей посвящена обслуживанию своего физического тела (тело есть — ума не надо!).

И если задать им простой вопрос: "А зачем вы это делаете?", то они вряд ли смогут дать вам на него ответ. Между прочим, современные пси-

хологи очень часто, ссылаясь на Павлова; говорят, что человеком движут три основных инстинкта: страх, секс, власть. Но! Академик Павлов утверждал, что человек именно тем отличается от животного, что основным рефлексом у него является рефлекс свободы, творчества.

В терминологии К. Кастанеды, внутренний мир человека состоит из двух областей: решения и действия. И цель состоит в том, чтобы абсолютно уравновесить свои решения и действия.

Вспомните старинные девизы: "Слово и дело!", "Говори то, что думаешь, и делай то, что говоришь!".

Почему это так важно? Дело в том, что чем сильнее у человека расходятся решения и действия, тем сильнее внутренний конфликт, внутренняя борьба. Стоит ли удивляться, что очень мало сил?

Давайте представим человека, начитавшегося умных книг; но продолжающего жить так же, как он жил до своего ознакомления с данной литературой. В своих мыслях и словах он "истинный мудрец", но в своей повседневной жизни "не

пришей кобыле хвост". Что бы такой человек ни говорил о себе, что-то в нем досконально фиксирует каждую деталь его повседневной жизни. В результате его самооценка сводится у нас к слову "Трепло!". Откуда же в данной ситуации взяться самоуважению и внутреннему умиротворению?

Не зря же древние говорили: "Знание умножает печаль!" Познавать что-либо следует только в том случае, если ты собираешься использовать это в своей обычной повседневной жизни. А иначе знаний тьма, а использовать их — нигде! И растет у такого человека ощущение собственной ненужности. Какое уж тут счастье и здоровье?

Существует и другая сторона медали. Человек совершает много новых действий, без попытки осознать, в чем цель данных действий, как эти действия скажутся на его жизни. А они обязательно скажутся. Понимают ли занимающиеся единоборствами, что для поддержания боевых навыков им необходимо постоянно участвовать в реальных поединках? Стоит ли удивляться, что они неосознанно ищут конфликтные ситу-

ации. А вам это надо? Ведь рано или поздно – “найдет шило на мыло”!

Для чего вы занимаетесь единоборствами? Хорошо ли осознаете, что это заставляет вас воспринимать любого человека как потенциального противника? Понимаете ли, что, не имея возможности вступить в реальный спарринг, вы вынуждены создавать виртуального противника в своем внутреннем пространстве и фактически начинаете бить самого себя?

Надо учиться достижению гармонии в любой ситуации, с любым человеком, с самим собой... Очень важно, чтобы все самопредставления ваши соответствовали вашим действиям.

Как только вы начнете уравнивать свои решения и действия, начнет расти и ваше самоуважение, станут прибывать силы, придет счастье и удача.

Необходимо стать цельным, единым, непротиворечивым, и это единственный путь к силе, успеху и счастью!

В завершающей части вступления хотелось бы поподробнее остановиться на том, что же мы

понимаем под реальной экстремальной ситуацией, реальной уличной дракой и т.д.

Реальная уличная драка – это драка без правил и ограничений со стороны ваших противников, ценой которой может стать ваша жизнь. Соответственно и подготовка к данной возможной ситуации должна в корне отличаться от строго регламентированных и жестко закрепощенных спортивных единоборств.

Главное не в том, чтобы победить в любой драке, а в том, чтобы вообще свести их надобность в вашей жизни к нулю. И это вполне возможно.

Любой человек при желании может научиться строить свою жизнь в соответствии с собственными установками, и даже внешние события будут выстраиваться именно так, как надо ему. Зачем драться и рисковать получить травмы, если гораздо больше можно получить от сотрудничества с окружающим миром!





Часть I

Глава 1

Присутствие во всем, что делаешь

Искусство построения личности

Человек становится человеком только тогда, когда начинает воспринимать себя и окружающий мир в полном соответствии с тем, как воспринимают реальность другие члены человеческого сообщества. Ребенок рождается, как чистый лист бумаги, и начиная с момента рождения все, кто окружает его, являются для него учителями, которые обучают его, как научиться воспринимать себя и мир по-человечески.

В истории немало примеров, когда человеческого детеныша воспитывали звери, и такой ребенок начинал воспринимать себя и окружающий мир в полном соответствии с тем восприятием, которое свойственно тому виду, который его

воспитывал. Следовательно, личность формируется в процессе воспитания, в результате взаимодействия с другими людьми. В процессе формирования личности в ребенке закладываются строго определенные способы и возможности восприятия самого себя и окружающего мира. Все, кто окружает ребенка, являются для него учителями и учат его воспринимать реальность в полном соответствии с принятым в данной среде описанием мира. С того момента, как человек начинает воспринимать мир в полном соответствии с вложенным в него описанием мира, он становится личностью, входящей в сообщество, разделяющее данное описание мира.

Человека обучают, что и как воспринимать, и в результате мы все имеем дело не с объективной реальностью, а со "своим" представлением о реальности. А "свое" представление о себе и о мире в нас формируют другие люди в процессе нашего воспитания. И именно поэтому все то, что мы считаем своим взглядом на реальность, есть "солянка" из взглядов тех людей, которые нас воспитывали.



27/05/2006



Зачем же мы рассуждаем в этой сугубо практической книге на такие, казалось бы, философские темы? Дело в том, что именно в личности человека сокрыты все вероятные и невероятные возможности. Именно личность определяет границы возможного и невозможного.

Личность любого ребенка формируется внедрением извне. Фактически это набор чужих установок и восприятий, внедренный в ребенка в процессе его воспитания. А так как личность ребенка, как правило, формируют другие люди, а не он сам, то личность как бы есть, но человеку, в которого она внедрена, такая личность неподконтрольна. Стоит ли удивляться, что очень часто мы не можем понять себя? В нас живут сотни других людей: мамы и папы, бабушки и дедушки и т.д.

А где же мы? И кто же мы? Откуда мы знаем, какие мы?

Получается очень странная вещь. Мы имеем индивидуальное физическое тело, а действуем и мыслим так, как мама, папа, Шерлок Холмс, бабушка и т.д.

Как правило, личность человека не соответствует его природным данным (физическому телу). Один человек выжив в концлагере, вынес на всю жизнь, что, для того чтобы выжить, надо быть скрытным и молчаливым. Выйдя из заключения, он придерживался этого правила и в своей семье. Какие же отношения могли быть в данной семье? Что хорошо в одной ситуации, то может быть разрушительным в другой...

Есть еще один интересный момент. Так как формируют человека множество разных людей, то личность его состоит из множества самых разных фрагментов: это – от мамы, это – от папы, это – от товарища Сталина, это – от Винни Пуха и т.д. И когда вы чувствуете свою противоречивость, то причина кроется именно в этом. Именно в этом корень большинства ваших внутренних конфликтов.

Иванов принимает решение, Сидоров его выполняет, а Петров потом не может "врубиться": "А что же это было?" Именно раздробленность личности на множество различных фрагментов является источником любой внутренней борьбы.





Необходимо построить цельную личность и сделать это может только сам человек.

Во все времена, у всех народов существовали названия для людей, сотворивших самих себя: дважды рожденный, творец самого себя и т.д. Первое, с чем сталкивается искатель, приходя в любую настоящую целостную традицию, – это перестройка собственной личности.

Человеку дается набор правил о том, как относиться к самому себе, к окружающему миру: в христианстве – это десять заповедей, в Йоге – это яма и нияма, у толтеков – это правила по очищению канала, у самураев – это кодекс Бусидо и т.д. Для чего же все это делается?

1. Беря на себя ответственность по выполнению тех или иных правил, человек получает внутреннюю точку отсчета. Он может соотнести всю свою текущую жизнь с тем или иным правилом, и в результате у него появляются ориентиры.

2. Так как выполнение правил требует наличия внутреннего контроля, то осознанность и контроль человека над своей внутренней жизнью начинает все больше развиваться и крепнуть. Он

сам выбрал, каким ему быть, и полностью этому соответствует! И самоуважение человека неуклонно растет:

3. Так как человек длительное время следует одним и тем же правилам, то жизнь его становится все более и более непротиворечивой и цельной.

Фактически, добросовестно выполняя взятые на себя обязательства, человек творит самого себя заново. И только после того как человек длительное время жил по принятым на себя обязательствам, его начинали чему-либо учить. Ибо у него уже было "я", внутренняя точка отсчета, и способность соответствовать взятым на себя обязательствам.

Как любил говорить Г. Гурджиев: "Вас — нет! Сначала надо — быть!"

Событиям человеком все просто случается. Необходимо же строить свою жизнь в соответствии с собственными установками, а для этого сначала надо выстроить самого себя. Именно поэтому правильная работа над личностью является решающим фактором в любом деле.

•





Давайте же подведем краткий итог:

1. Ребенок рождается без личности.
2. Личность ребенка формируют окружающие его люди.
3. Ребенок не имеет внутреннего контроля над сформированной в нем личностью.
4. Личность ребенка состоит из множества фрагментов совершенно разных людей, и поэтому она не цельная и противоречивая.
5. Необходимо самому построить свою личность, которая будет полностью соответствовать своим природным данным.
6. Чтобы построить самому свою личность, необходимо взять на себя набор правил для своей жизни.
7. Следуя взятым на себя обязательствам, человек выстраивает новую абсолютно подконтрольную ему, непротиворечивую, цельную личность.

Действие ради действия

Первое, с чем сталкивается человек на пути ученичества, — это тренировка в способности

действовать, не веря и не ожидая наград за свое действие, действовать ради самого действия.

Все мы слышаны о том, как учитель заставляет ученика месяцами работать дворником, ходить по квадрату, ходить, переодевшись в одежду другого пола, и делать многие другие бессмысленные для ученика действия. И только тот, кто сможет безупречно и максимально качественно выполнять "нелепые" требования учителя, будет обучен искусству, которым владеет данный учитель.

В одной тибетской истории рассказывается о том, как учитель приказал ученику построить голыми руками дом. За несколько месяцев каторжного труда ученик выполнял поставленную задачу и довольный пришел к учителю. Каково же было удивление ученика, когда учитель приказал ему немедленно сломать с таким трудом построенный дом... Разрушить то, во что вложено столько труда было очень сложно психологически, но ученик выполнил поставленную перед ним задачу. И уж совсем учитель испугал и озадачил ученика, когда снова приказал ему собрать голы-





ми руками дом. В общей сложности ученик семь раз сначала строил голыми руками дом, а затем его тщательно ломал. Весь процесс занял несколько лет, и в конце его ученику было все равно, строить дом или ломать его. Он старательно выполнял любое указание учителя, абсолютно не привязываясь к результатам собственного труда и совсем не беспокоясь о смысле даваемых ему заданий, но делая порученную работу максимально качественно.

Так в чем же смысл действий учителя и чему учил он своего ученика?

Учитель учил своего ученика максимально эффективно и качественно действовать независимо от смысла и веры, действовать ради самого действия.

В современном обществе человека нацеливают на результаты, на цель. А так как результат любого действия всегда находится в его конце, то человек непрерывно торопит время, чтобы быстрее достичь желаемого. Но! Торопя время, мы торопим свою жизнь. Стоит ли удивляться, что наша жизнь начинает пролетать для нас все

быстрее и быстрее? Мы ходим на работу, чтобы получить зарплату. Мы учимся, чтобы получить диплом. Мы рожаем детей, чтобы они побыстрее выросли и стали нам помогать. Мы все время стремимся к цели – в этом смысл нашей жизни. В древности считалось, что смысл жизни в самой жизни и главное это сам процесс действия.

Оказывается, смысл и бытие существуют отдельно друг от друга. Мысль о жизни – еще не есть сама жизнь! Можно думать, а можно – быть! Смысл любого действия приходит как следствие максимально качественного сосредоточения на самом процессе его выполнения. Именно отсюда растут корни знаменитого дзенского изречения: "Когда я иду – я только иду. Когда я ем – я только ем" и т.д.

Быть включенным в процесс – это значит жить. Стремиться к цели, к смыслу – это значит думать о жизни, наблюдать за ней со стороны. Именно в этом состоит основная трагедия современной цивилизации – ощущение беспомощного наблюдателя, со страхом осознающего, что его жизнь проходит мимо него.

•



27/05/2006



Необходимо не пассивно наблюдать, а максимально полно присутствовать во всем, что ты делаешь.

Упражнение. Попробуйте помыть посуду, направив все свое внимание на сам процесс мытья. В процессе выполнения любого повседневного действия все свое внимание направляйте на сам процесс его выполнения. Результатом выполнения данных упражнений будет ощущение возвращения чувства включенности в жизнь и замедления течения времени.

Однажды некий царь устроил крупный турнир по ушу, чтобы выявить сильнейшего в царстве бойца. Через трое суток непрерывных поединков в живых осталось только лишь три мастера. “Расскажите, как вы достигли такого мастерства?” – спросил царь.

“Вот уже много лет я с утра и до вечера крушу все, что попадается у меня на пути”, – сказал первый мастер.

“Я с утра до позднего вечера сижу в глубокой медитации и тренирую свое сознание”, – сказал второй мастер.

“А я вообще не трепируюсь. Я максимально полно присутствую во всем, что я делаю”, – ответил третий мастер.

Человек, который не умеет действовать, не веря и не ожидая наград за свое действие, никогда и ничему не научится. Дело в том, что любой процесс научения – это всегда столкновение с ранее неизвестным. Разве можно понять то, с чем раньше никогда не сталкивался? Именно поэтому учитель обучает ученика максимально эффективно выполнять бессмысленные действия.

Упражнение. Встаньте. Ноги на ширине плеч. Вытяните руки ладонями вниз прямо перед собой. Руки выпрямлены в локтях.

Ваша задача заключается в том, чтобы 30 минут удерживать выпрямленные руки перед собой. И хотя кажется, что это довольно сложно, на самом деле при желании его выполнит любая женщина. Трудности при выполнении данного упражнения скорее психологические. Очень трудно заставить себя делать обременительную бессмысленную чушь (но вы и учитесь делать бессмысленные вещи).

•





Желательно делать данное упражнение в течение месяца, не пропуская ни одного дня.

Вы можете и сами выбрать себе бессмысленное действие, а можете попросить кого-либо придумать его для вас. Главное чтобы оно:

- 1) было довольно трудновыполнимым;
- 2) выполнялось регулярно в течение как минимум 3 недель;

3) было для вас абсолютно бессмысленным.

Например: 1000 раз поцеловать табуретку, 2000 раз сказать "мяу" и т.д.

Помните, что человек, который может выполнять любое бессмысленное действие, становится свободным от всякого рода переживаний, а, следовательно, его энергетический уровень непрерывно растет.

Вспомните: если старшина сказал, что крокодилы летают — значит, они летают!

Чтобы выжить в любой экстремальной ситуации прежде всего требуется гибкая, разносторонняя личность, которая может мгновенно подстроиться под любую возникшую ситуацию, под любого человека. А это достигается лишь путем

очень длительных, изнуряющих и регулярных тренировок.

Упражнение. Расслабьтесь и займите любое комфортное положение. Спросите себя: "Кто я?" Осознайте ответ на поставленный вопрос. Вновь спросите себя: "Кто я?" Осознайте ответ на поставленный вопрос и т.д.

Например:

– Кто я?

– Человек.

– Кто человек? – Кто называет себя человеком?

– Я.

– Кто я?

– Мужчина.

– Кто мужчина? – Кто называет себя мужчиной?

– Я.

– Кто я? и т.д.

Делайте данное упражнение 20 – 30 минут в день, регулярно в течение 3 – 4 недель. При добросовестном и регулярном выполнении данного упражнения вы осознаете, что все, чтобы вы не





назвали, не является "я", а является всего лишь ролью, которую играет "я". Результатом выполнения данного упражнения явится ощущение себя игроком, который играет на сцене жизни множество разнообразных ролей.

– Кто я?

– Мысль.

– А кто мыслят?

– Я и т.д.

Этому вопросу нет конца, потому что все, на чтобы мы не ответили – это лишь одна из множества масок, за которыми прячется наше "я".

Так кто же я?

Делая данные упражнения, вы поймете, что наше "я" абсолютно бесформенно и, следовательно, может принять любую форму. А это уж первый шаг на пути к гибкой личности, способной приспособиться к любой обстановке, к любому человеку, к любой стихии.

Было у отца три сына.

Старший – умный был детина.

Средний был – и так, и сяк.

Ну а младший был – дурак!

Только почему-то у "дурака" из русских сказок, как правило, все получалось. Он совершал, казалось бы, невозможные, с точки зрения умных, вещи и был неуязвим для любого лиха. А ведь его посылали выполнять практически невыполнимые задания (поди туда — не знаю куда и принеси то — не знаю что) и противостояли ему, казалось бы, всемогущие злые силы. Однако дурак, особо не напрягаясь в умственных потугах, шел и добросовестно делал все, что ему поручали, и выходил из любой ситуации, из любого конфликта победителем.

В чем же его секрет?

Все дело в том, что он не думал, а просто делал то, что ему поручали. "Умный" человек пытается понять задание, и если ему оно непонятно или он не верит в то, что оно реально, он не может действовать. Современному человеку, для того чтобы действовать, надо понимать и верить. Дурак же просто берет и делает. И ему абсолютно все равно, имеет ли его задание смысл и верит ли он в реальность его выполнения. Он просто делает то, что ему говорят, и так, как ему гово-





рят. Дело в том, что наши мысли и наши представления очень часто нас обманывают, и наши возможности оказываются намного больше, чем мы можем себе представить в своих самых смелых мечтах. Чтобы научиться плавать, надо не напрягать голову, для того чтобы понять, как это делается, а просто брать и делать. И только в результате действия может прийти знание о том, как это надо делать.

В древности существовала формула: "Надо сделать свое знание силой". Сделать знание силой – это значит осуществить его на своем личном опыте. "Опыт приобретается в самом действии, а не в разговорах о нем".

Современные же люди только и могут, что думать да языком чесать ("много знают" – да мало могут). Яркий пример – это психологи. Современная психология предлагает набор различных техник на все случаи жизни. И все они объяснят, и что делать скажут. Однако сами эти психологи имеют, как правило, тройной подбородок, пивной живот и кучу комплексов. А как же может быть иначе, если они только и могут, что ду-

мать и говорить, а осуществить свои мысли на практике – не могут.

Единственным критерием истинности знания является то, что человек может осуществить его на практике.

Давайте же учиться действовать ради действия. Давайте учиться эффективно действовать в любой ситуации, сосредоточившись на самом процессе выполнения, а не на ожидании награды за свое действие. Эффективно действуйте, независимо от того, верите вы или не верите, понимаете ли вы смысл данного действия или не понимаете. И тогда награда превзойдет все ожидания. Ибо в награду вам достанется – жизнь.

Как мы уже объясняли, “тогда, когда человек думает, он наблюдает за своей проходящей мимо него жизнью со стороны”. Когда же человек полностью сосредоточен на самом процессе того, что он делает, то в этот момент он живет максимально полно и насыщенно (вспомним секрет третьего мастера ушу).

Упражнение. Выполняйте все дела, которые вы делаете в процессе дня с полной концентраци-





2/10/2006

ей внимания на том, что вы делаете, на самом процессе. И чем качественнее вы будете концентрироваться на самом процессе, тем медленнее будет для вас течь время, и мгновение станет вечностью.

Иисус Христос сказал: "Слышащий – да услышит! Видящий – да увидит!"

А вы умеете видеть без мыслей о том, что вы видите?

А вы умеете слышать?

Один йог, читая лекцию в Москве, заметил, что его никто не слушает. "Скажите, кто сейчас думал о своем прошлом?" – спросил он. Половина зала дружно подняла руки. "А кто думал о своем будущем?" И вторая половина зала подняла руки. "Кому же я тогда лекцию читаю?" – спросил йог и вышел из аудитории.

Есть еще один важный момент. Очень часто мы живем не своей жизнью, выполняя планы и желания других людей. Часто мы действуем для того, чтобы произвести впечатление на других людей. Но ведь у нас есть свои внутренние потребности, и, живя для других, мы игнорируем

самых себя. Стоит ли удивляться, что внутри на-
капливается горечь и разочарование? Надо ис-
кать не признания в глазах окружающих, а
безупречности в собственных глазах. И тогда
наша жизнь расцветет счастьем и вдохновением.

А можно ли этому научиться? Конечно!

Упражнение. Расслабьтесь и займите любое
комфортное положение. Подумайте о том, что
вы хотите сделать. Представьте, что вы, нахо-
дясь в полном одиночестве, осуществляете это
действие. Представьте, что никто и никогда не
узнает об этом вашем действии. Осознайте воз-
никшие в вас в результате данного представле-
ния ощущения.

Если данное действие потеряло для вас весь
свой смысл из-за того, что его никто не увидит и
не оценит, то это неправильное действие, так как
весь его смысл в том, чтобы произвести впечат-
ление на других людей. Если же вы получили
удовольствие от самого процесса его выполне-
ния, независимо от того что его никто не увидит
и никто о нем не узнает, то это истинное для вас
действие, ибо вы его делаете для себя.





Милостыню подают не для того, чтобы этот жест оценили, а потому что это внутренняя потребность того, кто ее дает.

Может быть, у некоторых читателей книги сложилось такое впечатление, что то, о чем мы здесь говорим, всего лишь ненужная теория совсем не относящаяся к теме данной книги. Мол, какое отношение имеет болтовня о личности к реальной уличной драке?

Упражнение. Управление скоростью.

Встаньте на обочине дороги и расслабьтесь. Желательно, чтобы просматривался довольно большой участок дороги, а машин было не очень много. Выберите одну какую-либо едущую в вашу сторону машину, максимально сконцентрируйте на ней свое внимание.

Постарайтесь сделать так, чтобы эта машина ехала все медленнее, медленнее и медленнее. Главное, не пытайтесь воздействовать на водителя машины, а постарайтесь воздействовать лишь на свое восприятие того, как машина едет. Пытайтесь воспринять езду машины как все более и более медленную...

Чем более полно вы сконцентрируете свое внимание на машине, тем медленнее для вас она будет ехать (вот вам и действие ради действия, действие с полной концентрацией на процессе).

Да, именно в этом состоит секрет великих мастеров единоборств. Направив все свое внимание на противника, они замедляют его в своем восприятии, и для них он движется медленно-медленно, как черепаха. Секрет вам известен, задержка лишь в тренировке.

Ну, а в заключение данной темы – пару реальных историй.

Однажды во время хоккейной тренировки вратарь, потеряв шлем, с ужасом увидел летящую в свою голову шайбу. И вдруг движение шайбы стало как в замедленном кино. Вратарь не спеша нагнул голову, и ползущая, как черепаха, шайба медленно проплыла мимо. А вот для окружающих все произошло с феноменальной скоростью.

Во время Великой Отечественной войны у одного из солдат вдруг изменилось восприятие реальности. И он с изумлением увидел, как мед-





ленно проплывающий снаряд упал в снег и начал медленно разваливаться на мелкие части. Спокойно созерцая, как осколки снаряда проплывают во все стороны, солдат спокойно уклонился от одного из них.

Упражнение. Попробуйте замедлять в своем восприятии движение часов, полет птиц и т.д.

Затем переходите к замедленному восприятию движения людей. Пробуйте замедлить восприятие движения: отдельных частей тела человека, его речь, всего человека в целом, движения толпы людей и т.д.

Помните, что весь секрет заключается в нашем внимании. Чем более внимательно и сосредоточенно вы воспринимаете движения человека, тем медленнее для вас движется данный человек.

Упражнение. Действие ради действия.

Посвятите целый день следующей практике. Делайте абсолютно все, чтобы вам ни сказал любой другой человек. Не спрашивайте о смысле и целях данного действия. Соглашайтесь со всем, что вам говорит любой человек. При этом вни-

мательно наблюдайте за своим внутренним сопротивлением.

Помните, вы используете других людей для того, чтобы научиться действовать эффективно, не веря и не понимая (поэтому не спрашивайте о смыслах и целях данного действия). Наградой вам станет огромный приток сил и всевозрастающая пластичность вашей психики. А чем пластичнее психика человека – тем более он живуч!

И помните, в этой книге – все очень практично! Стиль данной книги выстроен в определенную структуру, и только прочитав ее полностью, вы сможете сложить мозаику.





Глава 2

Использование смерти как советчика

Как понять, что в нашей жизни самое важное? Как прожить свою жизнь максимально эффективно? Можно ли этому научиться?

Можно и нужно!

Для того чтобы прожить свою жизнь максимально эффективно и насыщенно, необходимо осознать тот факт, что наша жизнь имеет конец. Именно конечность жизни заставляет нас ясно осознать, что каждому человеку просто необходимо стать мастером своего выбора, а значит и хозяином своей судьбы.

Не секрет, что большинством поступков человека движет страх — страх наказания, осуждения, насилия, одиночества, разорения и т.д. Но корнем и источником всех человеческих страхов является страх смерти. В глубине души каждый человек знает, что рано или поздно, но его жизнь закончится и он обязательно умрет. А что там?

新華書局出版

Что такое смерть? И человек, напуганный неизвестностью, старается запереть знание о своем неизбежном конце в самые дальние и темные закоулки своего внутреннего мира. Человек старается внушить себе, что смерть его никогда не коснется, ибо именно он – избранное и бессмертное существо. Но что это ему дает? Оказывается, бессмертное существо может позволить себе отменять принятые ранее решения, иметь право на любую ошибку, плыть по течению и т.д. В результате человек становится аморфным, нерешительным, глупым.

Человек же, освободившийся от страха смерти, освобождается и от любых других страхов. Вот таким человеком уже нельзя управлять, так как он ничего не боится. А значит, и в любой экстремальной ситуации, в любой уличной драке он внутренне абсолютно спокоен и уравновешен, что дает ему огромное преимущество перед всеми остальными участниками конфликта. Ведь все люди на подсознательном уровне очень четко осознают и улавливают внутреннее состояние другого человека.



27/06/2007



Однажды к некоему психологу обратилась группа сотрудников одной неформальной силовой структуры с целью психологической подготовки к разрешению конфликта с другой неформальной силовой структурой. Силы оппонента многократно превосходили возможности клиентов.

Много часов бойцы слушали песню:

“Призрачно все в нашем мире бушующем.

Есть только миг – за него и держись.

Есть только миг между прошлым и будущим.

Именно он называется “жизнь...”

Им внушалось: “Жизнь – это всего-навсего мгновение. Мгновение назад вы родились, еще через мгновение вы уйдете из этой жизни. И совсем не важно, отодвинется ли это мгновение на несколько секунд или же на много лет. Жизнь – это лишь миг”.

К окончанию сеанса люди хором пели:

“Чем дорожу, чем рискую на свете я?

Мигом одним, только мигом одним”.

Когда эти люди пришли на встречу со своими оппонентами, то их противники ощутили по-

чти мистический ужас. Пустые глаза, отрешенные лица, выражающие лишь внутреннюю готовность умереть — здесь и сейчас... И чрезвычайно жесткие в иных случаях "силовики" просто отказались от всех своих претензий.

Между прочим, животные очень чутко реагируют на внутреннее состояние человека. И вполне может быть, что охотник выбирает жертвой того, кто себя ею чувствует.

Однажды моряк советского торгового флота, напившись, упал за борт океанского судна. Через девять часов его подобрали. Как оказалось, все эти девять часов его окружали голодные акулы. Как же он выжил?

Каждый раз, когда акулы начинали подплывать к нашему герою, то простого деревенского парня переполняла страшная ярость и агрессия (но не страх). Он разворачивался и кидался на акул, костеря их на чем свет стоит: "Суки, падлы, пасть порву!.." И напуганные бедные акулы начинали отступать. Что это за новый хищник такой? А вдруг действительно порвет? Акулы ощущали, что человек не только не чувствует себя





жертвой, но и не прочь вцепиться в них. Именно таким образом наш моряк и продержался в воде все девять часов.

Самое главное состоит в том, что наш герой действительно не боялся акул, а, наоборот, ощущал себя охотником, для которого акулы только жертвы.

В давние, далекие времена в одном индейском племени существовало следующее наказание. Провинившихся индейцев ставили перед строем лучников. Чтобы спастись, приговоренные к смерти должны были пройти несколько сот метров, отделявших их от спасительного леса. В то же время в них прицельно стреляли из луков, и спастись, казалось бы, шансов не было.

Но иногда от приговоренных исходила какая-то странная сила, и никто из стреляющих не мог заставить себя выпустить стрелу, позволяя виновным спокойно пройти расстояние, отделяющее их от спасительного леса.

Секрет тех, кто спасся, состоял в том, что они совершенно не боялись смерти и их отрешенное и бесстрастное внутреннее состояние оказы-

вало парализующее действие на стреляющих. Охотник только тогда может ощущать себя охотником, когда выбранная им жертва ощущает себя жертвой, боится его. Мы надеемся, что все эти истории показали вам, насколько важно освободиться от страха смерти, а значит, и от всех страхов вообще.

Упражнение.

1. Расслабьтесь и займите удобное положение.

2. Прикройте глаза.

3. Осознайте, что все живые существа умирают (животные, птицы, растения). Максимально сконцентрируйте все свое образное мышление на данном факте.

4. Осознайте, что все люди обязательно умирают.

5. Осознайте, что вы тоже умрете. Пусть ваше образное мышление максимально полно раскроет это перед вами.

6. Осознайте смерть не как что-то охотящееся лично за вами, а как некий всеобщий закон, под действие которого подпадаете и вы.





27/05/2006

7. Громко и четко произнесите вслух: "Я существо, которое умрет!"

8. Понаблюдайте за своими ощущениями.

9. Ощутите свое физическое тело.

10. Встряхнитесь всем телом и медленно открывайте глаза.

Регулярно в течение 3 – 4 недель 2 – 3 раза в день (желательно днем и перед сном) выполняйте данную медитацию. В результате регулярного выполнения этой практики в вас появится отрешенность от самого себя, которая позволит вам стать истинным хозяином своих чувств и эмоций. К вам придет внутреннее спокойствие и умиротворение. Вы осознаете, что жизнь конечна и поэтому ее надо ценить.

Желательно переходить к выполнению каждого следующего упражнения только после того, как освоено предыдущее, и осваивать упражнения по пунктам. Прочитав пункт, выполните его на практике. Затем читаете следующий пункт и выполняете его на практике и т.д. И только освоив упражнение по пунктам, затем переходите к его выполнению целиком.

Когда мы говорим "Осознайте"; то имеем в виду: максимально полное образное и телесное переживание.

Упражнение. Свобода от страха.

1. Сядьте и займите удобное положение.
2. Закройте глаза.
3. Расслабьтесь.

4. Так как смерть — ваша судьба и она неизбежна, то вы можете рассматривать себя уже мертвым. Вы смиряетесь с тем фактом, что обязательно умрете. Осознайте и переживите данный факт максимально полно.

5. Осознайте, что если вы совсем не боитесь умереть, то вам вообще нечего бояться. Ибо по сравнению со смертью все остальные страхи и тревоги — не более чем мыльные пузыри. Максимально полно и глубоко переживите данный факт.

6. Ощутите свое физическое тело.
7. Встряхните всем телом и откройте глаза.

Выполняйте данное упражнение 2 — 3 раза в день (утром, днем и перед сном) в течение 3 — 4 недель.





С этого момента, как только вас начнут одолевать какие-либо страхи и тревоги, осознайте себя уже "мертвым", и вы тут же почувствуете отрешенность и спокойствие. Ибо того, кто уже мертв, ничто не может напугать и вывести из себя. Именно поэтому во всех воинских сословиях принятию собственной смертности придавалось такое огромное значение.

Кодекс Бусидо: "День, прожитый без мыслей о смерти, — зря прожитый день!"

А ведь воины очень практичные люди, вся жизнь которых — это одна экстремальная ситуация.

У самураев существовало такое упражнение: безоружный воин должен был, зайдя в клетку с тигром, заставить того опустить глаза и поджать хвост. И мастера делали это. А ведь тигра не обманешь. И только человек без страха мог испугать самого тигра.

Подумайте, кто станет с вами драться, если от вас веет отрешенностью от самого себя? Скорее всего, искавшие конфликта почувствуют необъяснимый для себя приступ страха и поспешат

замять конфликт. Одно дело драться до первой крови и совсем другое дело драться на смерть. Большинство людей не готово умереть прямо здесь и сейчас (они вообще не готовы умереть) и поэтому, встретив человека готового к смерти, они испытывают панический страх.

Упражнение. Освобождение от желаний.

1. Сядьте и займите удобное положение.

2. Закройте глаза.

3. Расслабьтесь.

4. Максимально полно и глубоко осознайте, что: "Единственное, что нужно для жизни — это быть живым!" Все, что вас окружает, есть только до тех пор, пока вы живы. Самое главное в жизни — это сама жизнь. Жив — значит, счастлив! Жив — значит, у вас уже есть все необходимое и больше ничего не нужно. Если ваше главное и единственное желание — это быть живым, то у вас уже есть все самое необходимое и совершенно нет никаких желаний; вас устраивает абсолютно все, что есть.

Ценить надо саму жизнь!

Переживите это всем своим существом.





27/05/2006

5. Ощутите свое физическое тело.

6. Встряхнитесь всем телом и медленно откройте глаза.

Делайте данное упражнение 3 раза в день в течение 3 – 4 недель.

С этого момента, как только вас начнут одолевать желания и потребности, не относящиеся к настоящему моменту времени и к данной ситуации, вспомните о своей смертности и осознайте главную ценность в жизни.

Вспомните: жив – значит, счастлив, живой – значит, уже имеющий все.

Современный человек чаще всего совершенно не осознает, что самое главное в жизни – это сама жизнь. Он все время чего-то хочет, он все время куда-то стремится, ему все время чего-то не хватает. В результате такой позиции своего восприятия человек ощущает себя "сироткой", у которого ничего нет, и чувствует себя глубоко несчастным. Самое интересное состоит в том, что сколько ему ни давай – все время будет мало. Ведь желаниям-то нет конца.

Не зря же великий Будда сказал:

“Жизнь человеческая – есть страдание.

Причина страдания – наши желания”.

Желание – это потребность обладать чем-то, чего сейчас нет. И стоит такой человек с протянутой рукой и гнусавит: “Дай, подай. Мало, мало... Пожалей меня несчастного”. И в душе у такого человека нет ничего, кроме жалости к себе и агрессии.

Вспомните русскую сказку о том, как попробовал царь одному человеку шапку его золотом наполнить. А в эту шапку один мешок влез, второй мешок золота влез, вся королевская казна влезла, а она все не заполнена. “Что это за шапка у тебя такая?” – спросил царь. “А это мои желания”, – ответил человек.

Любые желания имеют начало, но не имеют конца.

Когда вы считаете себя совсем нищим (вам чего-то не хватает), то внутри у вас только и будет, что горечь о себе несчастном и злость на всех и вся. Осознайте еще раз: “Единственное, что вам надо для жизни – это быть живым. Жив – значит, счастлив”...





Упражнение. Жизнь от избытка.

1. Осознайте, что все, что есть, – есть, пока вы живы.

2. Осознайте, что единственное, что вам надо для счастья – это быть живым.

3. Осознайте, что раз вы живы, значит, у вас уже есть все необходимое для жизни. А значит, вы уже сказочно богаты, так как у вас уже есть все, что вам надо. Максимально полно и глубоко выкиньте в это и переживите данную мысль всем своим существом. Запомните это чрезвычайно нужное ощущение.

4. Осознайте, что все, что бы к вам ни приходило, это всегда подарок. Так как вы и так уже имеете все, то все, что приходит, приходит “сверх нормы”. Все, что приходит к вам, приходит не потому, что вы кланялись и молили об этом, а просто как дар жизни вам.

5. Попробуйте целый день пожить в этом состоянии. Выполняя данное упражнение, вы научитесь чувствовать благодарность к жизни. Ощущая себя уже имеющим все (ведь вы живы) приходящее к вам, вы будете ощущать его как

дар жизни вам. И в результате, при регулярной практике в вашей душе будет постоянно присутствовать благодарность к жизни, любовь к жизни. И жизнь вас за это обязательно отблагодарит! Ведь от вас будет исходить не агрессия и не нытье, а любовь, благодарность и весомая самодостаточность.

Осознайте! Вы – уже имеете все!

Кроме жизни – вам нечего терять!

Кроме жизни – вам не к чему стремиться!

А жизнь есть только здесь и сейчас.

И поверьте, когда вы осознаете себя уже богачом, имеющим все, то к вам начнут притягиваться не экстремальные ситуации, а счастье и удача.

“Бедные – станут беднее, а богатые станут еще богаче” – сказано в Библии.

Именно об этом мы и ведем речь. Внутреннее и внешнее всегда едино: что внутри – то и снаружи. Ощущая в себе нехватку, ощущая себя несчастным нищим, вы, без сомнения, обязательно будете притягивать к себе соответствующие этому ситуации. Ощущая же себя уже име-



27/09/2006



ющим все сказочным богачом, вы превратите свою жизнь в сказку. Самое интересное состоит в том, что и потерять своего богатства вы не можете. Ибо единственное, что вам нужно для жизни, — это быть живым, а вы при этом еще и осознаете, что ваша смерть неизбежна, и поэтому совсем не боятесь потерять свою жизнь. Вы ничего не боятесь и при этом ничего не желаете. Разве можно управлять таким человеком? — Нет!

Ведь все внешнее управление осуществляется при помощи "кну́та" (страха наказания) или "пряника" (возбуждения желания).

До той поры, как иранцы свергли с престола своего шаха, они жили очень богато. Сейчас же они живут намного беднее. Что же толкнуло их на эту революцию? А все дело в том, что американцы пообещали им, что в результате революции они будут иметь еще больше...

Между прочим, в период Великой Отечественной войны практически не было психических расстройств, душевных терзаний и т.д. Ибо вопрос ставился очень жестко: или мертв — или

жив. Поэтому все живущие были счастливы уже одним тем фактом, что жизнь-то продолжается.

По сравнению со смертью все остальное — детский лепет. Но кто сказал, что впереди у нас с вами есть еще хотя бы одно мгновение? А природные катаклизмы? А машины? А кирпичи или сосульки с крыши? А...

Все наши мысли о том, что впереди у нас долгая и очень долгая жизнь — ничего не стоят, ибо мы не знаем свой срок. И никто его не знает.

Упражнение. Использование чувства времени.

1. Сядьте и примите удобное для вас положение.

2. Расслабьтесь.

3. Представьте, что вам осталось прожить еще очень много лет. Чего бы вы хотели? Что для вас важно? Осознайте все это.

4. Представьте, что вам осталось прожить еще один только год. Чего бы вы хотели тогда? Что для вас было бы важно?

5. Представьте, что вам осталось прожить еще один только месяц. Чего бы хотели тогда? Как бы



27/05/2006



вы тогда распланировали свою жизнь? Что было бы для вас важно?

6. Представьте, что вам осталось жить последнюю неделю. Чего вы бы тогда хотели? Что было бы для вас важно? Переживите это всем своим существом.

7. Представьте и переживите, что вам осталось жить последний день. Что для вас важно? Чего вам хочется в этом случае?

8. Представьте и переживите, что вам осталось прожить еще одно мгновение, а будет ли еще одно мгновение – неизвестно. Чего бы вам хотелось? Переживите данное состояние всем своим существом и запомните его.

Попробуйте целый день прожить в состоянии человека, который осознает, что каждый его миг может быть его последним мигом на этой земле.

Осознайте тот факт, что чем меньше времени оставляет себе человек, тем он собраннее, мощнее, восприимчивее и решительнее.

Попробуйте жить каждый свой миг, словно он ваш последний миг.

Упражнение. Использование смерти как советчика.

1. Расслабьтесь.
2. Осознайте, чего вы хотите.
3. Осознайте, что этот миг может быть вашим последним мигом на этой земле.
4. Решите, стоит ли данное действие того, чтобы посвятить ему последний миг своей жизни.
5. Помните, что последний миг должен быть самым лучшим и ничего исправить уже будет нельзя.

Осознание того факта, что каждый ваш миг может быть вашим последним мигом, проводимое перед совершением физического действия, научит вас тщательно взвешивать каждый свой шаг и делать все максимально эффективно.

Есть одна очень простая, но эффективная буддийская психотехника.

Очень часто люди делают то, что совершенно не соответствует их желаниям и реальным потребностям. Поэтому надо:

- 1) перед выполнением любого действия надо расслабиться;





2) спросить себя: "Соответствует ли данное действие моим желаниям?";

3) понять, является ли это желание жизненной необходимостью;

4) только если действие диктуется жизненной необходимостью, его выполнить.

Используя осознание смерти, вы непременно станете очень сконцентрированным и мощным в каждом своем слове, в каждом своем действии. По-настоящему боевые системы построены по принципу максимальной эффективности, максимальной экономии во всем: во времени, в силах. Они стараются достичь максимума при минимальном вложении. А прыгают, бегают и делают сальто в основном лишь голые обезьяны, а не реальнее бойцы.

Вспомните поединок мастеров меча. Одно движение – и поединок закончен. Если вы сможете перенести свое осознание смерти (жить каждый миг, словно он последний) на свою боевую технику, то вы очень приблизитесь к постижению реальной уличной драки, драки не на жизнь, а на смерть, драки без правил. Вы научи-

теперь предельно эффективно делать все, чтобы драка не состоялась, а уж попав в нее, вы будете драться за свою жизнь, а не хныкать о пощаде.

Упражнение. Первое знакомство со смертью:

1. Сядьте и займите удобное положение.
2. Расслабьтесь. Глаза желательно закрыть.
3. Некоторое время наблюдайте за своим дыханием.
4. Вернитесь в свое детство и вспомните момент, когда вы впервые узнали, что люди смертны. Когда впервые умер кто-то, кого вы знали? Как вы тогда воспринимали это событие?

5. Когда вы впервые поняли, что вы тоже умрете? Дело в том, что за любым абстрактным, обобщенным понятием у любого человека всегда стоит какое-то личное, предельно конкретное переживание. В свою очередь первое знакомство с чем-либо всегда оставляет очень сильный след и, по сути, является определяющей программой для всей последующей цепочки.

Вспомните: "Первый взгляд всегда самый верный".





Именно поэтому первичное восприятие смерти является истоком всего комплекса наших взаимоотношений со смертью.

Упражнение. Осознание собственных сценариев.

1. Сядьте и займите удобное положение.
2. Закройте глаза.
3. Расслабьтесь.
4. На некоторое время сосредоточьтесь на своем дыхании.
5. Мысленно представьте шкалу своей жизни. Один год – одно деление.
6. Начните двигаться по этой шкале вперед, навстречу собственной смерти. Постарайтесь запомнить точную цифру продолжительности вашей жизни.

На каком году своей жизни вы “умрете”?

7. Дойдя до последнего года своей жизни, создайте новую шкалу, в которой каждое деление означает один месяц.

8. Начните двигаться по этой шкале до последнего месяца своей жизни. В каком месяце вы “умрете”?

9. Дойдя до последнего месяца своей жизни, создайте новую шкалу, в которой каждое деление означает один день.

10. Начните двигаться по этой шкале до последнего дня своей жизни. Какого числа и в какой день недели вы "умрете"?

11. Вы больны или смерть придет к вам в виде какого-либо несчастного случая?

12. Проследите в своем воображении все события этого дня. Какие люди рядом с вами? Какая обстановка вас окружает?

13. Вообразите и максимально полно переживите сам момент смерти. Что вы при этом испытываете?

14. Вообразите несколько мгновений сразу после смерти. Что вы чувствуете?

15. Осознайте, что это всего лишь ваша фантазия, а совсем не программа реальных событий.

16. Ощутите свое физическое тело.

17. Встряхнитесь всем телом и медленно откройте глаза.

Цель данного упражнения состоит в том, что у нас есть набор неосознанных программ, нео-



27-05/2005



сознанных представлений обо всей нашей жизни. В том числе у нас есть и неосознанное представление о своей собственной смерти, где абсолютно конкретно расписано все: сколько лет нам суждено, в каком месяце и в какой день недели мы умрем, причина нашей смерти, обстановка и люди присутствующие в данный момент и т.д.

Вся беда в том, что эти представления программируют всю нашу жизнь, осознаем мы это или нет. Сначала мы смотрим на окружающую нас обстановку и слушаем окружающих нас людей. Затем на основе увиденного и услышанного создаем собственные представления о себе и о мире. А затем начинаем жить в соответствии с собственными представлениями.

А сколько бы мы жили, если бы нам с детства внушали, что средняя продолжительность жизни человека 250 – 300 лет? Может быть, мы смертны только потому, что поверили в то, что смертны?

“Назвался груздем – полезай в кузов!”

Наши представления о себе и о мире определяют всю нашу жизнь. По сути – это предельно

жесткие и предельно конкретные программы, которые совершенно лишают нас свободы выбора. И для того чтобы выйти из-под их влияния, сначала необходимо осознать, что они есть; а затем осознать, что это всего лишь наши представления о мире, всего лишь одна из бесконечных возможностей. Необходимо понять, что мы же и являемся творцами и хозяевами всех своих представлений, а, значит, впереди нас ждет бесконечность и непостижимость.

Когда в детстве ребенок играет в куколки, солдатики, машинки, папу и маму, то на самом деле он пишет сценарии своей собственной судьбы. В процессе этих игр ребенок оттачивает свое собственное представление о своей собственной судьбе. А затем всю свою жизнь неукоснительно следует сценарию этих "детских игр".

Упражнение. Феникс. Из праха — в прах.

1. Сядьте или лягте и займите удобное положение.
2. Закройте глаза.
3. Расслабьтесь.
4. Осознайте, что вы умираете.





5. Отпустите на волю свою фантазию.

6. Пройдите все стадии разложения тела до тех пор, пока оно полностью не превратится в пыль.

7. Начните из праха заново созидать себя.

8. Пройдите все стадии от зачатия до рождения и взросления, вплоть до своего теперешнего возраста.

9. Наделите нового себя теми качествами, которые вы хотели бы у себя видеть. А все ненужное пусть умрет вместе со старым телом.

10. Осознайте свое физическое тело.

11. Встряхнитесь всем телом и медленно откройте глаза.

Регулярное и старательное выполнение данного упражнения позволит кардинально обновлять себя, умирать ненужному и возрождаться в новом нужном вам качестве. Вы сможете на собственном опыте многократно умирать и возрождаться заново.

Упражнение.

1. Сядьте и займите любое удобное положение.

2. Закройте глаза.

3. Расслабьтесь.

4. Некоторое время понаблюдайте за своим дыханием.

5. Максимально полно и насыщено проиграйте в своем воображении несколько вариантов своей гибели, например: удар ножом, задавлен толпой, подавился куском мяса и т.д.

Переживайте каждый вариант максимально полно, вплоть до кладбища (если оно в данном варианте есть).

6. Обязательно каждый вариант заканчивайте тем, что вы из праха возрождаетесь заново и в нужном для вас качестве.

7. Ощутите свое физическое тело.

8. Встряхнитесь всем телом, откройте глаза.

Чем больше разнообразных вариантов своей "гибели" вы проиграете, тем больше вы освободитесь от страха смерти.

Одни боятся умереть от долгой и мучительной болезни, другие боятся старости и одиночества. Очень важно осознать и проработать именно те варианты, которых боитесь вы.



27/06/2008



Упражнение. Советование со Смертью.

1. Сядьте и расслабьтесь.
2. Закройте глаза.
3. Некоторое время наблюдайте за своим дыханием.
4. Попробуйте ощутить свое тело как пространство.
5. Представьте, что за вашей спиной, на расстоянии вытянутой руки от вашей левой лопатки стоит ваша смерть. Отпустите на волю свое воображение.
6. Ощутите тот могильный холод, который от нее исходит.
7. Не отгоняйте ее. Попросите у нее совета по поводу вашей жизни. На чем она советовала бы вам сосредоточиться? Как она советовала бы вам жить?
8. Ощутите пришедший к вам ответ.
9. Поблагодарите свою смерть и попрощайтесь с ней.
10. Ощутите свое физическое тело.
11. Встряхнитесь всем телом и не спеша откройте глаза.

Регулярное выполнение данного упражнения позволит вам получить самого мудрого советчика, какой только может быть. Ибо никто не знает жизнь лучше, чем смерть.

Обращайтесь к смерти за советом, когда вы на распутье, когда вы не знаете, как поступить, когда вы не знаете, что для вас важно и т.д. Когда вы чувствуете, что все очень-очень плохо, то просто осознайте свою смерть за своим левым плечом и ваша смерть просто скажет вам: "Не о чем беспокоиться, ведь я же еще не коснулась тебя. По сравнению со мной все остальное — ерунда, мелочи!"

Попробуйте для интереса рассмотреть всю человеческую жизнь сквозь призму страха смерти. Все, что делают люди, — есть попытки достичь бессмертия в той или иной форме. Потребность самосохранения была, есть и будет фундаментальной потребностью человеческой жизни. В противном случае теряет смысл сама жизнь. Что значит жизнь; если меня нет?

Вот и пишут писатели книги, чтобы достичь бессмертия через свои произведения. Политики



2/1/05/2006



пытаются достичь бессмертия в памяти других людей. Родители пытаются достичь бессмертия через своих детей (именно по этому они "лепят" их по своему подобию). Человек сажает дерево, чтобы через него превзойти свою смерть, и т.д.

Попробуйте самостоятельно рассмотреть всю жизнь человечества, как череду попыток достичь бессмертия в той или иной форме.

Для нас же важно еще раз обратить ваше внимание на тот факт, насколько сильное влияние оказывает на нашу жизнь страх смерти. А, следовательно, если мы сможем его победить, то наша жизнь изменится кардинально и станет для нас намного более гармоничной и радостной.

Упражнение. Несущий ужас.

1. Сядьте и займите удобное положение.
2. Закройте глаза.
3. Расслабьтесь.
4. На некоторое время сосредоточьтесь на своем дыхании.
5. Представьте образ смерти. Позвольте своему подсознанию детально проявить ваш личный образ смерти, скрывающийся в его недрах. Вы

не столько воображаете, сколько позволяете проявиться тому, что уже есть.

6. Физически слейтесь с проявившимся детализированным образом. Пусть образ смерти и ваша плоть сольются.

7. Попробуйте удерживать данное состояние некоторое время.

8. Постепенно увеличивайте время вашего физического нахождения в данном образе.

9. Научитесь мгновенно и устойчиво вызывать данное состояние в любых условиях. Вы и смерть – одно.

Помните, что постоянно удерживать данное состояние не надо. Также важно понять, что это надо применять не для нападения, а для защиты. Мы должны нести в мир созидание и гармонию, а не являться безмозглыми разрушителями. Что же дает это упражнение? Дело в том, что когда вы качественно войдете в это состояние, то с вами не только никто не захочет драться, но и вряд ли найдет в себе силы остаться поблизости от вас. Так как от вас будет исходить леденящий, загробный ужас, и поэтому одно только ваше

присутствие в данном состоянии будет вызывать иррациональный, животный страх.

Очень важно осознать, что в любое состояние необходимо тренироваться не только входить, но и не менее качественно выходить из него. А иначе будут происходить весьма своеобразные вещи. Вы пришли домой, а ваша семья от страха не знает, куда спрятаться, и т.д.

Ну а самое главное состоит в том, что использовать данное состояние надо лишь для своей защиты, а отнюдь не для нападения на кого-либо. Ведь сжившись с данным образом, можно навсегда потерять остальные грани мира: созидание, миролюбие, любовь, смирение, душевную теплоту и т.д.

На этом мы заканчиваем данную тему. Надеемся, мы убедили вас в том, насколько важно работать над своей личностью и насколько необходимы результаты данной работы в реальной уличной драке.

Когда вас что-либо не устраивает, то есть только два пути к изменению данной ситуации. Первый путь – это воздействие на внешнюю си-

туацию (магня). Второй путь – это воздействие на себя самого. Измени себя, и мир изменится (духовный путь).

Гораздо правильнее осознать тот факт, что любая внешняя ситуация – всегда отражает наше внутреннее состояние. Поэтому если вы хотите жить в мире и гармонии, необходимо сотворить их внутри себя самого.





Глава 3

Искусство быть творцом

Как стать таким; каким хочется быть? Как сделать свою жизнь такой, какой хочется, чтобы она была? Как научиться творить самого себя и внешние ситуации? Возможно ли это вообще?

Возможно! Мало того, это является нашей прямой обязанностью!

Когда из ничего вдруг появляется ребенок, то мы без тени сомнения считаем: "Его сотворили мы!" Но так ли это? Мужчина с женщиной занимаются сексом, а в результате этого рождается маленькое физическое тело, которое затем начинает расти и развиваться. Как из соединения мужской половой жидкости и женской яйцеклетки получается что-то совсем другое (мышцы, ткани, кровь, глаза... и т.д.)? Разве это делаем мы? Разве это мы заставляем свое тело сначала развиваться и крепнуть, а затем угасать и превращаться в прах? Мы ли рожаем свои так называ-

емые мысли, чувства, ощущения и т.д.? А может ли вообще человек сотворить что-либо?

Однажды некий опытный и глубоко уважаемый коллегами психоаналитик провел следующий эксперимент.

Загипнотизировав своего пациента, он внушил ему, что после своего пробуждения пациент должен делать три шага на месте, всякий раз, когда врач щелкнет пальцами. Выведя пациента из транса и немного поговорив с ним, в том момент, когда он выходил из комнаты, врач неожиданно щелкнул пальцами. Пациент немедленно прореагировал и зашагал на месте в полном соответствии с внушением.

— Скажите, почему вы шагали на месте? — спросил психоаналитик. Лицо пациента покрылось густым румянцем.

— Что-то повало в ботинки, — сказал он.

Вдруг психоаналитика пронзила мысль: "А может, вся наша психическая жизнь напоминает этот случай? Что если любое сделанное нами движение, любая мысль, любое сказанное слово похоже на этот случай?"

Ведь опытный врач сразу заметил, что когда он спросил пациента, почему тот шагал на месте, то на какую-то долю секунды пациент понял, что совсем ничего не сделал. В тот момент он понял, что фактически его нога сама по себе несколько раз шагнула на месте, и, спросив пациента, почему он шагал подобным образом, врач в действительности внушил его уму, что это сделал он.

А что если наша так называемая свобода воли есть всего лишь последующее отождествление с процессами, которые происходят "сами по себе"? Если подавляющее большинство "наших" действий происходят с нами без малейшего нашего участия? И мы, для того чтобы не сойти с ума, вынуждены внушать себе: "Это сделали мы!" А мы ли делаем "свои" мысли, или это мысли делают нас? Что мы делаем для того, чтобы дышать? Как мы творим свое сердцебиение? Мы ли творим желания, или "наши" желания входят в нас извне? Если мы не рождали себя, то кто сотворил нас и с какой целью?

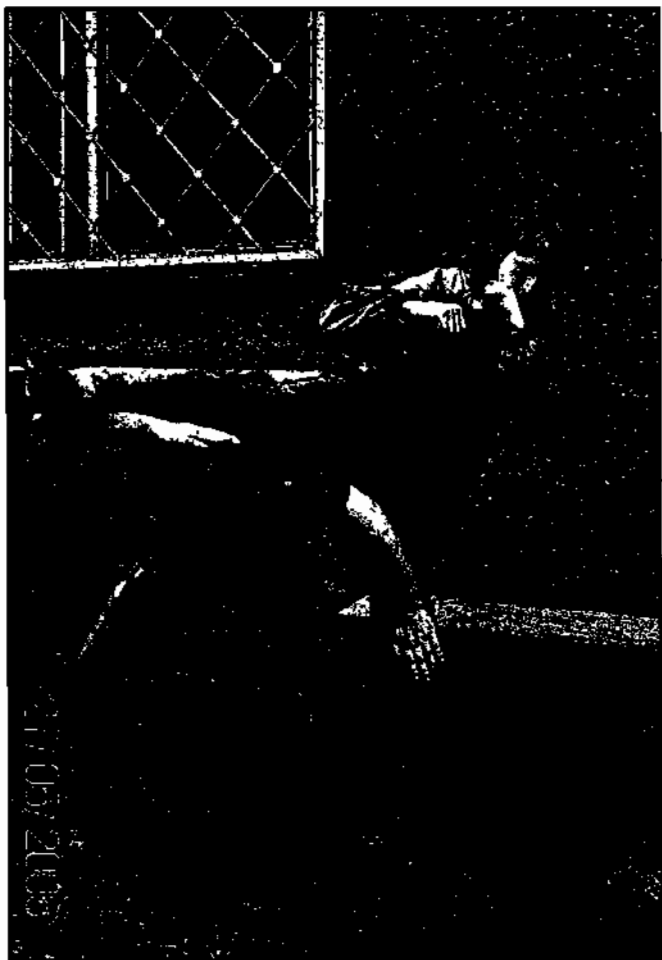
В годы войны один известный психолог попал в концлагерь. Он четко осознал, что те, кто

не имел желания жить, умирали в первую очередь. Но ведь желание жить напрямую зависит от возможностей человека удовлетворять свои желания. Не зря же в Библии сказано: "Жизнь — есть древо желаний"? То есть чем больше человек живет так, как он хочет жить, тем больше он хочет жить!

Но ведь в концлагере практически нет возможности удовлетворять свои желания? Как же захотеть жить? И вдруг он понял: "Мы все время думаем о том, чего мы хотим, о своих правах. А чего хочет от нас мир? Ведь то, что сотворило нас, сотворило нас с какой-то целью! А значит, у нас есть не только права, но и обязанности!" В результате своего прозрения психотерапевт глубоко осознал, что все, что происходит с нами, всегда имеет какую-то цель, обязательно для чего-то нужно, является тем заданием, которое мир дает нам! Подобный подход позволяет человеку принять любую ситуацию, в любой ситуации иметь цель, наладить диалог между собой и миром...

Для человека, решившего, что все, что происходит, имеет какой-то непостижимый смысл,





жизнь становится процессом познания, загадкой, которую надо попытаться разгадать. И жизнь такого человека становится увлекательным приключением, полным бесконечных открытий и предвкушения разгадки очередного ребуса. Ведь на повестке дня столько вопросов: "Кто я? Откуда я появился? В чем смысл моего воплощения? Что будет после смерти и будет ли вообще? Откуда я знаю все, что я знаю?" и т.д.

Гораздо продуктивнее и приятнее быть вечным почемучкой, для которого все вокруг – это одни вопросы и волнующие тайны, которые тянет открыть. Вспомните: "Лишь дети войдут в Царство Божие!" Ведь человеку, которому интересно жить, жизнь дарит счастье и наслаждение каждым прожитым им мгновением. Удел же "всезнающих" и "все повидавших" "взрослых" – это скука и серость. Откуда ж взяться интересу, если все уже давно известно?

Вспомните: "Знание – умножает печаль!"

Откуда может взяться желание жить, если для человека, который считает, что он все знает, все время повторяется одно и то же, и ничего

нового прозреть уже не может? Это больше похоже на изощренную пытку: "Сегодня есть то, что было вчера, а завтра будет то, что есть сегодня". Представьте, что вся ваша жизнь — это один и тот же день, в котором происходит все время одно и то же". Захотели бы вы прожить 1000 лет такой жизни?

А может, люди потому и умирают, что считают, что уже все знают? Зачем жить, если все уже настолько однообразно? Ну а если нет желания жить, если нет интереса к жизни, то смерть — тут как тут. В сущности, все желания человека можно свести к двум основным: "стремление к смерти и стремление к жизни". Выбор — за вами! Избегать смерти и болезней можно только одним способом — надо очень хотеть жить! Просто же убегая от смерти, человек на самом деле бежит от жизни, прямо в лапы госпожи с косой.

Однажды к одному могущественному царю во сне явилась смерть и сказала: "Через трое суток ты умрешь!" В холодном поту вскочив с постели, испуганный царь тут же собрал придворный совет. В результате совещания с мудрейши-





07/05/2008

ми было принято следующее решение: "Оседлать трех коней и немедленно скакать из дворца, что есть мочи".

Непрерывно скача к концу третьих суток, царь загнал всех лошадей насмерть. Из последних сил он пустился бежать. Возле какого-то дерева силы покинули царя, и в изнеможении он свалился на траву. И вдруг из-за дерева вышла смерть и с усмешкой сказала: "А я уже боялась, что ты не успеешь!"

Мы все время куда-то бежим, нас все время что-то не устраивает. Но ведь наша жизнь есть здесь и сейчас. Все время, убегая из того, что "здесь и сейчас", мы все быстрее и быстрее бежим "туда", а "там" — только смерть!

Можно ли поменять свои взаимоотношения с миром? Как это можно сделать?

1. Прежде всего надо осознать, что мы ничего не знаем! Откуда вы знаете все, что вы знаете? Вы уверены, что вы знаете все?

2. Необходимо осознать собственные желания и потребности. Чего хочу я? А для чего я этого хочу? Кто я?

3. Необходимо во всех действиях полностью соответствовать своим истинным желаниям.

4. Необходимо осознать, что внутреннее и внешнее – едины, что Творец создал нас для какой-то миссии, которую можем претворить в жизнь только мы.

5. Необходимо в каждой ситуации осознавать ту задачу, которую мир ставит перед нами.

6. Необходимо склонить голову перед миром и беспрекословно следовать указаниям мира. Вспомните: "Раб Божий". Это человек, который служит Творцу, миру, а значит, его и защищает весь мир. Отказавшись от своего и во всем следуя указаниям мира, такой человек – становится всем. Во всем следуя Творцу, человек становится нужным Творцу, а в результате совершенно неуязвимым. Всем вышеперечисленным пунктам и будет посвящено наше дальнейшее повествование.

Ответственность за самого себя

Первое, с чем сталкивается человек в тюрьме, на зоне, в криминальных районах, в районах боевых действий, – это полная ответственность

за каждое свое действие, за каждое свое слово. Любая ошибка, любое неосторожное слово имеет необратимые последствия и может иметь летальный исход. И от того, умеет ли человек отвечать за самого себя, напрямую зависит его положение, его жизнь в любой экстремальной ситуации. Необходимо научиться полностью отвечать за самого себя как перед собой, так и перед другими людьми; одно только это резко увеличит ваши шансы на выживание в любой экстремальной ситуации.

Внимательно просмотрите хотя бы несколько документальных фильмов о животных. Зашел на чужую территорию – смерть! Попробовал что-то съесть, игнорируя стайные табели о рангах – смерть или изгнание из стаи (тоже смерть)! Возжелал самку в обход доминирующего самца – увечья или смерть! И даже просто чересчур пристальный взгляд на вожака – увечья! Все выживание в мире животных возможно лишь до первой ошибки, и любая оплошность – это всегда смерть. Ибо даже изгнание из стаи или увечья – это практически неминуемая смерть. Льва, который полу-

чил увечья или по собственной неосторожности сломал себе что-либо, съедят обычные пакалы и грифы. В животном мире нет права на ошибку. Именно поэтому в нем выживают только самые сильные и приспособляемые особи.

Любое примитивное человеческое сообщество построено по тем же самым принципам, что и животный мир. Рекомендуем прочитать правдивые книги об истории человечества, внимательно впитывая в себя, как жили первобытные люди, суровые викинги, германские и славянские племена и т.д.

И везде вы увидите одно и то же, любой проступок – это или изгнание, или смерть.

Любой человек, который обладает силой и властью и при этом чувствует свою безнаказанность – сам творит закон и убивает других просто по своему капризу!

Один восточный правитель, обнаружив, что куда-то пропали диковинные заморские плоды (огурцы), тотчас приказал вскрыть животы шести придворным, чтобы посмотреть, не съел ли диковинки кто-либо из них.





Когда испанцы вторглись в Америку, то они подвергали местных индейцев самым жестким пыткам (сжигали живьем, сдирали кожу и т.д.) только за то, что кто-то не так посмотрел, не так стоял, портил настроение своим присутствием и т.д. Из 50 миллионов индейцев осталось от силы 5 миллионов! Если же обратиться к нашей истории, то и в ней мы увидим то же самое. Старообрядцев, например, сжигали только за то, что они крестились двуперстием, а не трехперстием.

Ах, какое прекрасное и романтическое время было в средневековье! Уверены? А ведь образцы воспитанности и образованности дворяне и рыцари затевали смертельные дуэли буквально по любому поводу.

На войне, в районе боевых действий, в криминальной среде люди, обладая смертельным оружием, имеют возможность вершить свой собственный суд. Люди, которые вышли из района боевых действий, очень часто продолжают и в мирной жизни жить по законам военного времени. Или свой, или чужой! Ну а чужих надо убивать! Один французский врач, помогая талибам,

был застрелен чеченскими наемниками только за то, что им показалось, что он улыбается.

Чеченцы несли по госпиталю раненого товарища, а бедный врач по европейским правилам приветливо улыбнулся. Это была последняя улыбка на лице европейца. И чеченцев здесь нельзя осуждать, впрочем, как и оправдывать. Ведь европеец так и не осознал, что для того чтобы выжить, надо подстраиваться к окружающей обстановке.

Однажды в Одессе один боевой офицер зашел в пивную. И как только он поставил свой бокал с пивом на столик, к нему подошел огромный качок и стал бесцеремонно отхлебывать пиво офицера. "Сынок, поставь-ка пиво на место, а то уши оторву!" — негромко сказал офицер. На что детина лишь нагло улыбнулся и спокойно продолжил свое дело. Молниеносно схватив наглеца за мочки ушей и резко повернув их вокруг ушной оси, офицер бросил уши на стол, а обезумевший от боли бугай, теряя сознание, только и увидел, что свои уши, лежащие на грязном столе. Осознают ли современные цивилизованные и

♦





Добропорядочные граждане тот факт, что любое их действие, любое их слово, в любой ситуации и при любом контакте может привести к их уничтожению? Без сомнения – нет!

Наши "мужчины" в большинстве своем похожи на болтливых и пугливых баб, совершенно не представляющих тот факт, что за все надо отвечать! Вот "ляпает" такой "мужик" языком, а чуть возникнет угроза возмездия – сразу за маму, за здравый смысл, за закон, за извинения и т.д. А если обиженный им за такие ошибки наказывает смертью? А если нет защиты и прощения?

В экстремальных зонах (неблагополучные районы, тюрьмы, зоны боевых действий), если человек полностью не соответствует каждому своему слову, его просто "опускают". Если ты не готов отвечать за свои слова, то ты не мужик. И приходится таким героям выполнять роли женщин. Ведь в жестких средах все просто: "Если мужик треплется, но не отвечает за свои слова, то это – не мужик!"

А вы много знаете мужчин, которые отвечают за свои слова, которые взвешивают каждое

свое слово, каждое свое действие перед лицом смерти? К сожалению, большинство "самцов" даже и не осознают, что за любое свое слово, за любое свое действие, в любой обстановке можно ответить собственной жизнью. Вот и мечтают бабы о настоящих мужиках, а крутом в основном одни трепливые и пугливые бабы, прячущиеся в могучих мужских телах.

Чтобы стать мужиком, и вести себя надо соответственно. Необходимо победить свой страх, а сделать это можно, только если готов отвечать за каждое свое слово, каждое свое действие своей жизнью!

Впрочем, и среди современных цивилизованных женщин дела обстоят не лучше! Очень часто женщины ведут себя вызывающе по отношению к мужчинам: словесно оскорбляют, распускают руки, а затем жалуются, что, мол, мужики грубые.

А готовы ли вы — те, которые называют себя женщинами, этому соответствовать и отвечать за себя? Готовы ли вы ответить своей жизнью?! Такого в природе просто нет! Чтобы физически

•

более слабый нападал на гораздо более сильного. Если ты женщина, то и ведй себя как женщина. А если ты женщина, но ведешь себя, как крутой мужик, то и ответить будь готова по-мужски!

Конечно, на стороне женщин закон и государство и очень часто мужчины просто не могут женщине адекватно ответить на оскорбления. Все это служит очень негативную службу. Женщины перестают адекватно оценивать собственные силы и именно из-за этого в большинстве случаев попадают в экстремальные ситуации (самомнение как о крутой, а реально доказать этого нет никакой возможности, ведь физическое тело намного слабее нарисованного образа). Мужчины же, в свою очередь, не имея возможности ответить женщинам, так как они могут ответить, не имеют никакой возможности реализовать свой природный потенциал и в результате все больше и больше начинают походить на баб.

Женщины, а может быть, настоящих мужчин так мало, потому что вы не позволяете мужчине быть мужчиной? И вполне возможно, что большинство женских проблем: изнасилования,

отсутствие сильного плеча, отсутствие нежности со стороны партнера и т.д. происходят оттого, что женщина не позволяет себе быть хрупкой, слабой, незащитной, женственной, в конце концов.

В одной далекой стране всех выпускников школ отправляли на неделю выживать в условиях дикой природы. Каждый мог взять с собой только одну выбранную им лично вещь. Большинство учеников выбрало разнообразное оружие. Главный же герой обратился за консультацией к своей служившей в спецназе сестре. "Для того чтобы выжить в любой, самой опасной, ситуации, не бери с собой ничего. Ибо тогда, когда мы ощущаем свою полную уязвимость и незащитность — у нас даже из ног вырастают уши, и вся наша чувствительность невероятно обостряется".

Как вы, наверное, догадались, из всей группы выжил только один-единственный человек — тот, кто, последовав простому и мудрому совету опытной сестры, положился на собственную незащитность и уязвимость.

•





27/05/2006

Эту историю мы посвящаем в первую очередь вам, милые современные женщины, чтобы вы осознали, что ощущение собственной уязвимости заставляет человека стать настолько гибким и грациозным, что смерть в борьбе с ним не имеет ни одного шанса. (Так плохо ли быть женственной?)

Осознание собственной неуязвимости совершенно непродуктивное состояние, так как заставляет человека идти напролом, ни подо что не подстраиваться, а следовательно, делает человека слепцом с атрофированными чувствами. И правда, зачем неуязвимому бессмертному во что-либо вникать, ведь он ощущает себя безнаказанным. И напротив, человек, который осознает себя слабым и беззащитным, вынужден взвешивать каждое свое действие, каждое свое слово, тщательно вникать в каждую деталь окружающей его обстановки. А как же по-другому, если любая ошибка может привести к смерти? И становится такой человек искусным в любом своем решении, в любом своем слове, в любом своем действии. Он становится настолько гибким и адаптирующимся к лю-

бой ситуации, что даже смерть не может его поймать. В этом и состоит парадокс: "Отрицающий смерть и собственную уязвимость – очень быстро погибнет! Человек же, взвешивающий каждый свой шаг в свете собственной смертности и уязвимости, начинает управлять своей смертью, превращая ее из пугающего фактора в самого мудрого советчика, какой только может быть у человека".

Все это конечно интересно, но можно ли овладеть данным искусством на практике?

Обязательно нужно и даже необходимо! В этой книге абсолютно все является очень практичным, и целью ее написания было желание разбить привычные стереотипы об обучении поведению в любой экстремальной ситуации.

Как же можно научиться быть ответственным?

Во-первых, отвечать можно только за то, что реально имеешь. А значит, постичь ответственность невозможно, не имея внутренних точек отсчета: целей, планов, задач, смыслов и т.д. Точка отсчета – это внутренне поставленная задача.

цель, которую человек неукоснительно выполняет. Без цели нет смысла, а значит, и отвечать не за что.

Во-вторых, отвечать можно перед самим собой (соответствие своим внутренним целям) и перед другими (соответствие взятым перед другими обязательствам). Очень важно понять, что быть ответственным перед другими может только тот, кто ответственен перед самим собой.

"Возлюби ближнего, как самого себя!" Здесь очень ясно сказано о том, что сначала необходимо полюбить себя и только затем возможно полюбить ближнего. Как может человек что-либо делать для другого, если он не умеет этого делать для себя?

В принципе, только осознанно сформировав ответственность перед самим собой, человек имеет право сказать: "Я". Так как только в этом случае он есть нечто цельное и постоянное, имеющее внутренний стержень, внутреннюю структуру. И только тот, кто имеет внутреннюю упорядоченную, цельную и постоянную структуру, имеет судьбу. У человека же, живущего без внутрен-

них целей, нет судьбы и вся его жизнь – “куда ветер – туда и дым!”.

Вспомним: “Посеешь привычку – пожнешь характер. Посеешь характер – пожнешь судьбу!”

Какая разница, куда идти, если нет цели путешествия?

Привычка – есть любое постоянно повторяющееся действие. Осознанию формируя свои привычки, мы осознанно формируем свою судьбу. Ответственный за самого себя человек сам формирует свою судьбу, он строит жизнь в соответствии с собственными установками. Он осознает внутренне выбранную цель и делает все и даже больше, чтобы воплотить ее в жизнь.

В этой главе мы будем учить вас строить точки опоры, формировать внутренние структуры, вырабатывать привычки на уровнях: сознание, тело, энергетика, внимание.

Упражнение. Осознание целей.

1. Перед любым своим действием задайте себе следующие вопросы:

“Чего я хочу?” (осознание побуждающего желания).





2/65, 2006

"Зачем я этого хочу?" (осознание цели желания),

"Совпадает ли данная цель с целью моей жизни?".

2. Расслабьтесь и позвольте ответам прийти к вам из вашего внутреннего пространства. Постарайтесь быть максимально честными перед самими собой.

Если вы старательно будете выполнять это упражнение перед каждым своим действием, то вся ваша жизнь наполнится смыслом и внутренней гармонией. Но естественно перед выполнением этого упражнения спросите себя:

"В чем цель моей жизни?",

"Чего я хочу в своей жизни?",

"Каким я хочу быть?".

Вы должны делать только то, что имеет для вас внутренний смысл и полностью совпадает с главными целями вашей жизни. В результате вся ваша жизнь наполнится смыслом, станет цельной и непротиворечивой, а ваше самоуважение и внутренняя уверенность станут неуклонно расти, так как вы осознаете все, что вы делаете, и дела-

ете только то, что выбрали сами. Как говорят дзен-буддисты, "люди очень часто делают то, что полностью противоречит их же внутренним целям". А все, что надо, — это сделать паузу перед действием и спросить себя: "Совпадает ли данное действие с моими внутренними целями?"

Анна Трофимовна Залепина родилась в 1929 году и прожила, на первый взгляд, обычную трудовую жизнь. Но все дело в том, что Анна Трофимовна никогда и ничем не болела. И вот в чем состоит ее главный секрет.

"Самое главное — нужно жить со смыслом везде и во всем. Думать надо, для чего ты делаешь то или иное дело. Это только в самом раннем детстве можно не думать: "Зачем?". Бабушка нас с 4 лет постоянно спрашивала: "Зачем ты туда идешь? Зачем на дерево полезла? Зачем жука поймала? Зачем люди работают?" и т.д. Если мы могли объяснить, зачем и что мы там делали, то она нас не ругала или ругала несильно. Но если мы не могли ответить на этот вопрос, то тут уж пощады не жди — засмеет, а это было самое обидное. Бабушка говорила: "Самое страшное — это

когда люди не думают". Теперь я часто вижу, что люди живут, не думая, по привычке. За них думает телевизор, радио. Своего соображения становится все меньше. Такого недумającego человека толкнуть можно очень легко на многие поступки, а он и не поймет, что делает и зачем.

Я так думаю: ничего мы с собой на тот свет не возьмем ни денег, ни вещей. А вот опыт отобрать у нас не сможет никто, даже смерть. Но ведь опыт только тогда получается, когда человек думает. Небось, сами знаете, как некоторые люди все время одни и те же ошибки делают. Видимо, живут не думая.

Я почему все это говорю, да потому что нельзя прожить хорошую долгую жизнь, ни о чем не думая и не делая выводов из прожитого. Это ни у кого не получается. Но тут интересная вещь выходит. Человек-то думает словами. Значит, нужно научиться ими пользоваться. Иногда мне кажется, что большинство проблем у людей из-за недосказанности происходит. Или сам не додумал, или сказать не сумел, чтобы поняли, вот и выходят неувязки. Это плохо, когда люди не хотят

учиться правильно говорить и думать. Свято место пусто не бывает. А раз нет своих слов и мыслей, значит, там появятся чужие и ненужные слова и мысли, а уж добра от этого не дождешься”.

Ну, прямо не бабка, а “настоящий мужик”, воин, осознающий каждое свое действие и осознанно выбирающий каждое свое слово. Такая бабка и на зоне легко выживет, ибо живет она, приняв полную ответственность за каждую свою мысль, каждое свое слово, каждое свое действие. Как можно к такому человеку придраться? Такого человека можно только уважать!

Упражнение. Принять ответственность за свой выбор.

1. Расслабьтесь, займите удобное положение.

2. Осознайте, что “принять ответственность за свой выбор – это значит быть готовым умереть за него”.

3. Принимайте любое свое решение с полным осознанием, что любой неправильный выбор – это ваша смерть. И в самом деле: откуда вы знаете, что этот миг не является вашим последним мигом на этой земле?





4. Осознайте, что любой миг может быть вашим последним мигом на этой земле. А значит, время у вас есть только для самого важного, жизненно необходимого.

5. Приняв решение, сделав выбор, обязательно максимально тщательно воплотите его в жизнь — так, словно это ваша последняя битва на земле. И не имеет значения, что это за действие, главное, что это ваш последний выбор в этой жизни, а значит, действие должно быть осуществлено безупречно.

Попробуйте каждое свое решение осуществлять, советуясь со смертью: “Как бы я поступил, если бы это был мой последний миг жизни? Что бы я хотел сделать в свой последний миг? Готов ли я ответить за свое решение жизнью?”

Упражнение. Ответственность за решения.

Можно изменить все, кроме собственного слова! Любое свое решение вы должны обязательно выполнить на практике.

Нельзя отменять уже принятых решений.

Вы можете думать и сомневаться сколько угодно, прежде чем принять решение, но когда

решение принято – обязательно полностью выполните его.

Мы принимаем решения и тут же отменяем их, бросаем действия на полпути и т.д. Так откуда же взяться самоуважению? А без самоуважения откуда возьмется уверенность, сила, здоровье, счастье? Отменяя собственные решения, мы начинаем в собственных глазах выглядеть пустомелями и в результате сначала воспринимаем себя как ничтожество, затем реально становимся такими, а вслед и окружающие нас люди начинают нас так воспринимать.

Упражнение. Состояние творца.

1. Расслабьтесь и займите удобное положение.

2. Громко заявите вслух: “Решение! Сейчас я сожму в кулак пальцы правой руки”.

3. Реально выполните собственное решение на практике.

4. Громко заявите вслух: “Решение! Сейчас я разожму сжатые в кулак пальцы правой руки”.

5. Реально выполните собственное решение на практике.

6. Прodelайте ту же операцию (сначала команда – затем немедленное ее исполнение) с левой рукой.

7. Выполняйте данное упражнение не менее 15 – 20 минут за один раз. Сначала давайте себе команду, а затем неукоснительно выполняйте ее.

8. Очень внимательно понаблюдайте за своим состоянием, возникшим в результате вашего выполнения такого “простого” упражнения.

Запомните это состояние.

В результате регулярного выполнения такого простого, на первый взгляд, упражнения, вы избавитесь от многих комплексов, отрицательных эмоций, выработаете в себе волю и самоуважение. Ведь вы на практике осознаете состояние человека, у которого все его решения и действия полностью соответствуют друг другу.

Упражнение. Отвечайте перед другими за каждое свое слово. Думайте до того, как говорите, а сказав, неукоснительно выполняйте каждое свое слово. В результате вас начнет уважать весь окружающий мир, и любой, даже совершенно незнакомый с вами, прохожий будет чувствовать

к вам уважение. Ведь внутреннее и внешнее – едино. И с таким человеком никто и не будет заговаривать драк, ибо он уже одним своим появлением будет внушать уважение.

Упражнение. Никогда не ругайте то, что вы уже делаете. Например: находясь на работе, человек ругает эту работу. Но ведь, хая работу, на которой он в данный момент находится, он хаает себя! Нельзя ругать то, что ты уже делаешь – это самоуничтожение, внутренний конфликт.

Выбор очень прост: "Или мы не делаем, или мы делаем и полностью принимаем то, что мы делаем!" Иначе силы и здоровья не видать! Как можно ругать собственные действия, когда необходимо – стать цельным!

Муж, ругая жену, не понимает, что он убивает самого себя. "Если она такая плохая, то почему ты живешь с ней?" Необходимо развестись или прикусить язык. Говоря человеку, который с нами живет, что он плохой, мы вынуждаем себя жить плохо. Говоря, что работа плохая, мы вынуждаем себя работать на плохой работе. Говоря, что жизнь плоха, мы вынуждаем себя жить

плохой жизнью. Запомните: "Для того чтобы стать действительно цельным, сильным, уверенным в себе, здоровым и счастливым, необходимо полностью и безоговорочно принимать все, что ты делаешь. И не делать ничего из того, что ты принять не можешь". Вы скажете: "Как просто!" А простота – это и есть вершина мастерства! Если вы научитесь нести полную ответственность за самого себя, а затем полную ответственность перед миром, то любая экстремальная ситуация с вами будет абсолютно исключена. Нет случайностей в этом мире! Мы и мир – всегда едины! Разделение между внутренним и внешним – это условность, фикция. Для того чтобы что-то произошло, всегда необходимо полное соответствие между внешним и внутренним. Ну не может попасть в конфликтную ситуацию тот, у кого внутри нет конфликта.

Упражнение. Чье желание?

1. Сядьте и расслабьтесь.
2. Спросите себя: "Чего я хочу?"
3. Спросите себя: "Это мое желание или не мое желание? Это моя мысль или не моя мысль?"

Дело в том, что окружающий мир полон чужих команд и внушений. И очень часто мы просто неосознанно включаемся в чужие планы и желания. И потому умение четко отслеживать мысли, желания и настроения на предмет "мои или не мои" имеет колоссальное значение.

Со всеми нами не раз бывало: зашел на место массовой гибели, и стало как-то жутковато, пришел в церковь — благость, оказался на кровати, пропитанной страстью, и чего-то захотелось и т.д.

Дело в том, что все люди транслируют свои желания окружающим, и необходимо научиться отличать, что является личным, а что всего лишь внешнее внушение. Я думаю, что у каждого из нас бывало, что, поговорив по телефону с больным человеком, мы вдруг начинаем ощущать себя приболевшим. А нахождение рядом с хроническим неудачником очень часто провоцирует серию неудач в нашей жизни. Все это еще раз подтверждает тот факт, что без умения четко отличать свое от несвоего человек вряд ли сможет прийти к самому себе.





Для того чтобы соответствовать своим целям, планам, желаниям, надо иметь стабильную точку отсчета. Для того чтобы выжить в любой экстремальной ситуации, уцелеть в реальной уличной драке, жизненно важно создать стабильную внутреннюю точку отсчета — это имеет решающее значение. Вспомните мастеров восточных единоборств с их постоянной концентрацией на центре живота. Это и есть их внутренняя точка отсчета, созданием и укреплением которой они занимаются всю свою жизнь.

И в самом деле, если нет стабильной, постоянной внутренней опоры, то откуда взяться стабильности в состоянии, характере, судьбе?

Во все времена, на всех континентах люди, стремящиеся иметь максимально полный контакт с реальностью, очень хорошо осознавали следующее: для того чтобы иметь стабильность и последовательность, необходима постоянная и стабильная внутренняя точка опоры.

За точку отсчета разные традиции брали совершенно разные вещи: дзэн-буддисты — коаны,

кришнаиты – мантры, христиане – молитвы, мастера восточных единоборств – концентрацию на нижнем дантяне и т.д. Все они преследовали одну и ту же цель: создать себя цельным и постоянным, последовательным и осознанным, внутренне обусловленным и центрированным.

Вспомните: "Привычка – есть любое постоянно повторяющееся действие. Намеренно формируя свои привычки, мы намеренно формируем свое "я". В результате наша команда становится командой Творца!"

"Посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу!"

У человека, не имеющего стабильной внутренней точки отсчета, нет судьбы, характера и даже "я" – нет! Ведь "я" – это что-то цельное и постоянное. А не имея ничего постоянного, как можно таким стать? Именно поэтому большинство людей лишь "листья на ветру", они ничего не могут делать, с ними все просто случается: куда ветер – туда и дым! Создав же стабильную внутреннюю точку отсчета, человек начинает сам творить самого себя, свою судьбу и т.д.

В этой главе мы именно этим с вами и занимаемся (принятие ответственности — это одна из точек отсчета). Самой же стабильной и контролируемой точкой отсчета у человека является его физическое тело. А уж в реальной уличной драке без стабильного телесного самосознания и делать нечего. Зато человек, имеющий стабильное телесное самосознание, без проблем навешает тумачков большинству так называемых мастеров единоборств и заядлых драчунов.

Вспомните притчу о мастере единоборств, который совсем не дрался, а просто все делал с полным вниманием. Только в данном конкретном случае мы говорим о стабильном самосознании своего собственного физического тела.

С чего же лучше всего начать?

Если тело является самой стабильной точкой отсчета, то часть тела, контактирующая в данный момент с опорой, является самой стабильной точкой отсчета в теле.

Упражнение. Осознание касания.

Попробуйте непрерывно осознавать: контакт стопы с землей, когда вы идете или стоите; кон-

такт таза со стулом, когда вы сидите; контакт части тела с кроватью, когда вы лежите. Та часть тела, которая в данный момент контактирует с опорой, должна быть объектом концентрации вашего внимания:

Помните правило: "Осознание всегда выстраивается от опоры", "Дерево растет с корней!".

Попрактикуйте данное упражнение хотя бы в течение суток (хотя его можно практиковать и всю жизнь).

Если ваше внимание отвлеклось от объекта концентрации, то спокойно возвратите его к цели. Практикуйте без излишнего внутреннего напряжения (усилие – без усилия).

Наградой вам будет все большая и большая осознанность и внутренняя стабильность.

В процессе всей своей жизни современный цивилизованный человек, как правило, пребывает в трех основных положениях: лежа, стоя и сидя. И от умения оптимально входить в данные положения тела и грамотно пребывать в них напрямую зависит тот объем внутренних сил, которым обладает данный человек.

Для реальной уличной драки особенно важно научиться комфортно чувствовать себя в положении стоя.

Есть два основных способа обучения правильному положению тела: 1) дать полный набор точных рекомендаций; 2) при длительном нахождении в определенном положении тело само по себе начнет искать способы оптимально комфортного нахождения в нем. Мы с вами пойдем вторым путем. И хотя он, на первый взгляд, более длинен, чем точное выполнение внешних рекомендаций, зато вы сами, на собственном опыте, откроете то, что открывали древние мастера.

Упражнение. Позволить позе строить саму себя.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, руки спокойно свисают по бокам от туловища.

2. Желательно стоять лицом на север.

3. Глаза лучше закрыть.

4. Необходимо просто находиться в данном положении тела не менее 30 минут за один раз.

5. В процессе стояния тело будет стремиться

совершать различные микродвижения. Ваша задача идти за телом.

6. Вы позволяете своему телу научить вас максимально комфортно пребывать в данной пространственной ориентации.

7. В процессе выполнения данного упражнения обнажатся все ваши телесные блокировки — это хорошо. И поэтому, особенно на начальном этапе, практически неизбежны дискомфортные ощущения.

8. Ваша задача — спокойно продолжать регулярную практику 1 раз в день (30 минут нахождения в позе за одну тренировку).

Позанимайтесь хотя бы 1 месяц, не пропуская ни одного дня.

В результате ваше тело научится максимально эффективно, с минимальными затратами пребывать в вертикальном положении. А это ключ к мастерству в любых единоборствах. Не зря же мастера тай-чи считают стойку великого предела — вершиной.

А вы знаете, откуда пришло стояние 2 часа "на тумбочке" по стойке смирно? Раз это занятие





продолжает практиковаться до сих пор в нашей армии (правда, без понимания, в чем его смысл), то, наверное, оно давало нашим предкам какую-то ощутимую практическую пользу. Как знать, может быть, именно из-за длительного стояния по стойке смирно суворовские солдаты в свое время были лучшими?

Упражнение. Обучение движению.

К этому упражнению можно переходить только после качественного освоения в процессе практики предыдущего упражнения (стояния).

1. Встаньте прямо и расслабьтесь.

2. Сделайте максимально медленно четыре шага вперед. Движение должно идти без перенапряжения, с постоянной скоростью, без рывков. То есть вы шагаете четыре шага вперед, стремясь двигаться как можно медленнее.

3. Все внимание сосредоточьте на самом процессе движения.

Еще раз напоминаем: движение идет с постоянной скоростью, без рывков.

4. Сделайте теперь такие же сверхмедленные шаги, двигаясь спиной вперед.

5. Сделайте сверхмедленные шаги левым боком вперед.

6. Сделайте сверхмедленные шаги правым боком вперед.

7. Сделайте 4 сверхмедленных шага по диагонали вперед-влево.

8. Сделайте 4 сверхмедленных шага по диагонали вперед-вправо.

9. Сделайте 4 сверхмедленных шага по диагонали назад-влево.

10. Сделайте 4 сверхмедленных шага по диагонали назад-вправо.

Упражнение считается полностью освоенным, когда на выполнение четырех шагов в любую сторону у вас уйдет не менее 10 – 15 минут. Поэтому желательно фиксировать время ушедшее на выполнение 4 шагов.

Можете разбить тренировку по частям, например: утром – 4 шага вперед и 4 шага назад, днем – 4 шага влево и 4 шага вправо, вечером – шаги по диагонали.

При регулярной и длительной практике данное упражнение научит вас передвигаться "как

ветер”, с молниеносной скоростью. А работа ног и быстрота передвижений является, как правило, одним из решающих факторов в любом поединке. Не зря же древние говорили: “Через медленное – к быстрому! Через сверхмедленное – к сверхбыстрому!” Главное, чтобы сверхмедленное движение выполнялось с постоянной скоростью и без рывков.

Упражнение. Сверхмедленные удары.

Регулярно выполняйте в сверхмедленном режиме основные удары руками: прямой, боковой и т.д. Требования такие же, как и к сверхмедленным передвижениям: полная концентрация на движении осуществляемом без рывков и с постоянной скоростью.

Цель тренировки: научиться выполнять один удар за 15 – 20 минут.

В результате регулярной и настойчивой практики данного упражнения вы обретете сверхбыструю работу рук в бою.

Упражнение. Чувствовать всем телом.

1. Тщательно закройте глаза тканевой повязкой.

2. Начинайте хаотично передвигаться по квартире с завязанными глазами лицом вперед.

3. Передвигайтесь с завязанными глазами спиной вперед.

4. Передвигайтесь по всей квартире с завязанными глазами левым боком вперед.

5. Передвигайтесь по всей квартире с завязанными глазами правым боком вперед.

6. Усложните задание. Попросите партнера заставить всю квартиру разнообразными препятствиями: столы, стулья, одежда, книги и т. д. Попробуйте двигаться с завязанными глазами, ни разу ни на что не наткнувшись.

7. Попросите партнера натянуть тонкие нити на различной высоте и попробуйте ходить с завязанными глазами, ни разу не порвав ни одной нити. Постепенно увеличивайте скорость хождения.

8. Попросите партнера раскружить вас вокруг своей оси или поворачайтесь сами. Постарайтесь определить, с какой стороны вашего тела в данный момент времени находится ваш партнер.

9. Попробуйте ходить по лесу с завязанными глазами, постепенно увеличивая скорость.

10. Попробуйте, находясь с завязанными глазами в лесу, не дать партнеру незамеченным подкрасться к вам и коснуться какой-либо части вашего тела.

11. Попробуйте с завязанными глазами определить ту часть вашего тела, на которую направлен взгляд вашего партнера.

В этой книге, посвященной поведению в реальной уличной драке, в экстремальной ситуации, мы ведем разговор о, казалось бы, не нужных для этих целей вещах. Но! Кто попадает или не попадает в реальную уличную драку, в реальную уличную ситуацию? – “Я”! А значит, без сформированного определенным образом собственного “я” в реальной уличной драке, в реальной экстремальной ситуации делать нечего.

Именно поэтому вещи, о которых мы здесь говорим, имеют решающее значение для того, кто хочет быть подготовлен к любой экстремальной ситуации. Ну а техника, описание приемов имеет лишь второстепенное значение. Гораздо важнее научить человека сформировать такое “я”, с которым невозможна любая экстремаль-

ная ситуация. Помните: "Мастер жизни всегда сильнее мастера боя!" Принять ответственность за самого себя — это значит стать творцом самого себя! Именно поэтому мы уделяем этой теме такое внимание.

Ну, а в конце главы — самое важное. Постарайтесь уделить данной информации особое внимание. Действительно ли мы являемся творцами своих мыслей, своих слов, своих дел? Если вы внимательно понаблюдаете за другими людьми за самим собой, то в большинстве случаев можно заметить, что люди говорят, делают, думают автоматически. Ужас состоит в том, что человек что-то говорит, и сам же не понимает того, о чем он говорит. Попробуйте задать какому-либо человеку уточняющие вопросы по поводу его же собственных слов, и он вряд ли сможет на них ответить, ибо сам не понимает, о чем же, собственно, говорит.

Понаблюдайте за тем, как люди хаотично перескакивают с темы на тему: начали с погоды, продолжили о носках, а закончили о политике партии. Как вы думаете, это человек сам говори





и мыслит или он только озвучивает то, что в него входит? Если человек говорит бессвязно и не понимает смысла собственных речей, то он больше похож на радио, тупо озвучивающее непонятные ему самому программы.

А вы думаете, что вы другие?

Упражнение. Внутренний хаос.

1. Подготовьте чистый лист бумаги с ручкой или, что еще лучше, диктофон.

2. Сядьте и расслабьтесь.

3. Начинайте фиксировать собственные мысли по мере их поступления на диктофоне или на листе бумаги.

4. Вы не руководите самим процессом мышления, а просто объективно отмечаете без искажений и цензуры те мысли, что возникают у вас внутри.

5. После 10 – 15 минут практики прочитайте или прослушайте то, что у вас получилось.

“Вы обнаружите хаотичный бред сумасшедшего: “Эх, классная девчонка Галя! – Достали эти соседи! – Что мне завтра сказать шефу? Черный бумер, черный бумер...”

Если вы думаете, что столь плачевно обстоят лишь в людских мыслях и словах, то мы вас разочаруем. Спросите у нескольких людей, зачем они делают то, что они делают. Они вам, быть может, и попытаются ответить, но стоит вам продолжить задавать данный вопрос, как перед отвечающими возникнет неизбежный тупик: "Зачем ты пьешь? – Хочется, вот и пью! – А зачем хочется? – Ты че хочешь?! Умный что ли?"

На самом деле люди не знают, для чего они собственно делают то или иное дело. Они просто делают это, повинаясь каким-то внешним влияниям. Ну чем не ослик Иа-Иа: "И входит, и выходит..."

Чтобы стать творцом самого себя, необходимо иметь целенаправленное мышление, целенаправленную речь, целенаправленные действия и т.д. Человек должен стать внутренним творцом каждого своего слова, каждого своего действия, каждого своего выбора. В начале этой главы мы говорили о необходимости иметь стабильную внутреннюю точку отсчета. Самым стабильным

образованием в человеческой системе является физическое тело. Именно поэтому без стабильного телесного самосознания практически нет шансов стать творцом самого себя и своей жизни. Точно так же, как обычный обыватель со стороны, как посторонний наблюдает за своими мыслями, своими делами, своей жизнью, он наблюдает и за своим собственным телом.

У нас с точки зрения нашего внимания есть лишь две возможности: мы можем за чем-либо наблюдать, а можем быть этим! Человеку необходимо научиться стабильно и качественно переживать себя как тело, так как без этого невозможно здоровье, самоосознание, управление своей жизнью, любое телесное мастерство, да и все наши "паранормальные" способности сокрыты в самом нашем физическом теле.

Необходимо не наблюдать за своим телом, а быть им.

Упражнение. Базовая практика самопостроения.

1. Встаньте прямо.
2. Лицом на север.

3. Ступни ног параллельны друг другу и находятся на ширине плеч.

4. Руки свободно свисают по бокам.

5. Глаза желательно закрыть.

6. Расширьте луч своего внимания, чтобы включить в него весь телесный объем одновременно. Когда объем вашего внимания совпадет с границами вашего физического тела, то "сознание тела станет телом сознания".

Воспринимая свое физическое тело как пустую форму, как сосуд для духа, как объем, вы заполняете его своим вниманием, своим духом до тех пор, пока ваше внимание не расширится до пределов формы тела, пока их объемы (тела и внимания) полностью не совпадут. Это и есть базовое состояние всей человеческой природы: "Одухотворенное тело — материализованный дух!" Это состояние полного единства тела и духа является ключом ко всем человеческим возможностям. И все дело только за тем, чтобы научиться его стабильно и качественно удерживать в любой обстановке. Это и есть истинная пустотность сознания, пустотность, вмещающая в себя все!

Попробуем еще более подробно описать процесс достижения базового состояния.

Вся концентрация вашего сознания, мощь вашего внимания должна быть сосредоточена на периферийных ощущениях тела; объем вашего восприятия должен как бы “распластаться” по поверхности вашего тела.

Так как любой объем, любая форма всегда имеет свой центр, то через некоторое время после полного объединения вашего внимания с формой вашего физического тела ваше восприятие сделает скачок внутрь объема вашего тела – сознания, и вы осознаете свой истинный центр.

Возникнет поначалу несколько странноватое ощущение: вы будете одновременно воспринимать себя и как объем (тело – сознание) и как центр этого объема. Вы будете объемно воспринимать одновременно и внутри и снаружи.

Именно это сдвоенное восприятие “центр – периферия” (объем) является ключом к настоящей йоге, настоящему цигун, настоящему мастерству в любых единоборствах, к достижению полной целостности самого себя. И в отличие от

болтунов-теоретиков психологов (психосоматика) для вас это будет не философская идея, а реальный, максимально эффективный инструмент!

В виду исключительной важности этого состояния давайте попробуем осуществить его еще и по частям.

Упражнение. Ступенчатое вливание внимания в телесный объем.

1. Встаньте прямо.
2. Ступни ног находятся на ширине плеч и параллельны друг другу.
3. Руки свободно свисают по бокам.
4. Глаза на первых порах желательно закрыть.
5. Вспомните: "Дерево растет с корней! Любое осознание необходимо начинать строить от опоры!"
6. Направьте свое внимание на плоскость контакта ваших стоп и пола. Разлейте свое внимание по всей плоскости стоп, касающейся пола.
7. Разделите свое внимание по всему объему стопы, вплоть до икр и голени.

8. Осознавая весь объем своих стоп, вложите свое внимание в объем икр и голеней, вплоть до коленей.

9. Заполните своим вниманием объемы коленей.

10. Заполните своим вниманием объемы бедер, вплоть до ягодниц. Какое-то время поощайте весь объем обеих ног целиком.

11. Продолжая ощущать весь объем ног целиком, заполните своим вниманием весь объем ягодниц, промежности и низа живота, вплоть до пупка и почек.

12. Заполните вниманием свое тело, вплоть до солнечного сплетения и надпочечников.

13. Заполните вниманием тело, вплоть до плеч и шеи. На какое-то время задержитесь в данной позиции внимания от стоп до плеч и начала шеи.

14. Заполните своим вниманием весь объем своих рук, вплоть до кончиков пальцев.

15. На некоторое время задержитесь в данной позиции внимания (от стоп до плеч и кончиков пальцев рук).

16. Заполните своим вниманием весь объем своей шеи, вплоть до головы.

17. Заполните своим вниманием весь объем головы.

18. Сейчас ваше внимание полностью едино со всем объемом вашего тела целиком. Ощущайте все тело как форму, как единый объем.

19. Осознайте, что объем вашего тела имеет свой центр.

20. Ощущайте себя одновременно и как объем тела и как центр этого объема.

21. Попробуйте двигаться, сохраняя данную позицию внимания.





Глава 4

Искусство многоликости

Освобождение от чувства собственной
важности. Искусство быть многоликим

Первое, с чем сталкивается ребенок сразу же после рождения, это обучение со стороны окружающих его людей в восприятии окружающего мира и самого себя в полном соответствии с тем, как воспринимают реальность обучающие ребенка люди. Фактически они формируют у ребенка определенный шаблон восприятия, определенный образ реальности и самого себя, определенное описание мира, овладев которым ребенок начнет воспринимать все вокруг точно так же, как воспринимают это обучающие его люди. Для того чтобы понимать друг друга, необходимо разделять одно и то же описание реальности. И момент, когда ребенок начинает понимать окружающих его взрослых, означает, что ребенок освоил и научился применять на практике прису-

щий обучающим его взрослым способ восприятия реальности.

Фактически мы имеем дело не с миром, а с нашим представлением, нашим образом мира. Ведь формируют личность ребенка окружающие его взрослые люди, и то, что мы считаем нашим представлением о мире, является внедренной в нас извне в процессе воспитания суммой представлений о мире обучающих нас взрослых.

В процессе взросления окружающая человека социальная среда обучает его все более и более доскональному соответствию принятому в данной среде представлению о мире. Фактически все, что делают в детском саду, школе, институте, — все это более и более досконально и фиксировано учит человека принятому в данном обществе описанию реальности. Естественно, как составную часть наших представлений о мире мы вынуждены формировать и представления о самих себе.

Так как ребенок полностью зависит от взрослых, то взрослые пытаются сформировать у детей выгодный для воспитателей образ самих себя. А именно то, что объективная оценка (прав

ты или не прав) всегда приходит только извне, что надо жить так, как все живут, что есть только так и никак иначе и т.д.

Фактически для своего существования любому обществу необходимо, чтобы все его члены были подобны друг на друга, и в результате всем согражданам внедряется определенный обобщенный образ реальности. Вдумайтесь! У нас есть образ всего, с чем мы имеем дело: что такое дерево, кто такой мужчина, что $2 \times 2 = 4$, что Земля круглая...

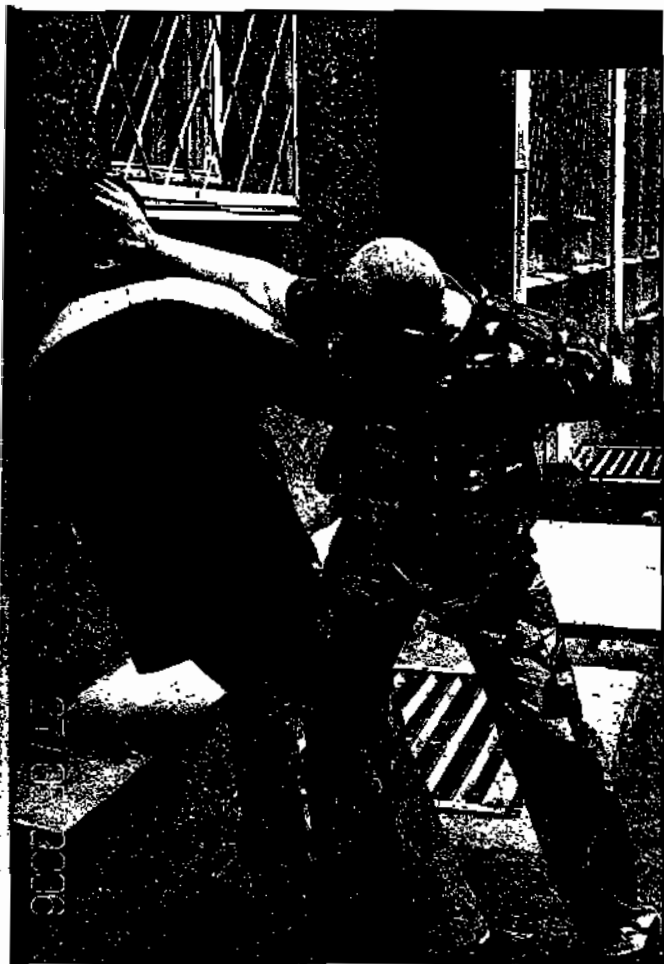
Но наше ли это личное знание? Или это всего лишь повторение сказанных нам чужих слов? Если напеть: "Степь да степь кругом...", то большинство русскоязычного населения легко подхватит песенный напев. Это наглядно показывает тот факт, что мы обучены быть одинаковыми.

Но так как при наличии обобщенного представления о себе и мире мы вдобавок к этому имеем индивидуальное физическое тело, то между ними возникает и крепнет конфликт. Обобщенный образ заставляет вести себя как все, а индивидуальные физические потребности требу-

ют индивидуального подхода ко всему в жизни. Человеку хочется пукнуть, но это не принято. Человеку хочется заплакать, но мужчины не плачут. Ребенок задает пытливые вопросы, а ему: "Много будешь знать – скоро состаришься!"

Обществом расписано абсолютно всё: какую одежду в каком возрасте носить, какой пульс должен быть в каком возрасте, какая психика у мужчин, какая у женщин, как устроено наше сознание и т.д. В результате постоянного диктата быть таким как все, человек вынужден постоянно подавлять свои личные, индивидуальные потребности. И как результат этого у человека формируется раскол образа самого себя: "Я для себя и я для других". И вместо одного человека в нашем психическом пространстве начинают существовать два субъекта, что выражается в нескончаемом внутреннем диалоге, который со временем полностью исключает любой контакт с внешней средой. Наше представление о себе и мире фактически начинает жить своей собственной, независимой от нас жизнью. Мы сами задаем себе вопросы и сами же на них отвечаем. И





чем сильнее внутренний диалог, тем больше выпадает человек из окружающего мира.

Вспомните Иисуса: "Видящий – да увидит! Слышащий – да услышит!"

Фактически когда люди общаются, они на самом деле говорят сами с собой, не слыша и не видя друг друга. Вы можете представить себе реального бойца, который не видит и не слышит ничего вокруг себя?

Именно поэтому для того, чтобы выйти победителем из любой уличной драки, из любой экстремальной ситуации, необходимо любой ценой преодолеть самозацикленность и узреть окружающий нас мир.

Лишь отдавшись ветру, ты можешь управлять ветром. Ибо только лишь став ветром, ты можешь управлять им.

В христианстве высшим достижением считается "Раб Божий" – над чем смеются современные "ученые" сограждане! Но понимают ли "умники", над чем они смеются? – Нет! Человек, отдавший себя Богу, сам становится Богом! Лишь став никем, ты сможешь стать всем.

Бесформенность – есть способность принять любую форму! Пока мы держимся за что-то одно, мы не можем быть разными. Именно поэтому мы посвятили данную главу достижению способности быть гибким, текучим, многоликим. А это важнее всех формальных комплексов приемов и рекомендаций о конкретных способах реагирования на ту или иную экстремальную ситуацию.

Упражнение.

1. Расположитесь перед зеркалом, чтобы видеть свое лицо и плечи.

2. Начните мимически выражать различные состояния: страх, смелость, ярость, благодушие, презрение, заискивание, глупость, мудрость, печаль, радость и т.д.

3. Затратьте на пребывание в каждом состоянии 3 – 5 минут.

4. Внимательно следите за тем, как то или иное мимическое выражение вашего лица вызывает определенные внутренние ощущения.

5. Прежде чем переходить к следующему состоянию, убедитесь, что вы хорошо “вжились” в это состояние.

6. Потренируйтесь в умении совершать быстрые переходы от одного выражения лица и другому, от одного эмоционального состояния к другому.

7. Попробуйте в течение дня менять текущее эмоциональное состояние на любое другое, сознательно выбранное вами.

8. Потренируйтесь в процессе общения с другими людьми многократно осознанно менять свое эмоциональное состояние.

Подтверждением реальности происходящих с вами изменений будет служить реакция на вас окружающих людей.

Представьте трусливого заискивающего зайца, который вдруг мгновенно превращается в яростного, уверенного в себя хищника.

Человек, научившийся произвольно менять свои внутренние состояния, владеет любой ситуацией, ибо он может быть любым.

Когда вы резко меняете свое внутреннее состояние на его полную противоположность, то у вашего противника наступит полный ступор и оцепенение...

Упражнение. Многоголосие.

1. Расслабьтесь и примите любое удобное положение.

2. Выберите произвольно какое-либо одно слово (да, нет, здравствуйте, я и т.д.).

3. Произносите одно и то же выбранное вами слово: растянуто, кратко, нежно, тихо, громко, гневно, заикаясь, твердо, занскиваяще, требовательно, опустошенно, наполненно и т.д.

4. Выберите любую матерную фразу и произнесите ее: оскорбляюще, лаская слух, как комплимент, как иностранное слово, отрывисто, мягко, громко, тихо и т.д.

5. Улыбнитесь: ласково, грубо, ободряюще, мягко, нагло, печально, занскиваяще, и т.д.

6. Покажите фигу: с любовью, гневно, защищаясь от напасти, со страстью и т.д.

Одно и то же слово, одну и ту же улыбку, одно и то же рукопожатие может иметь тысячи различных оттенков. Почему же мы не пользуемся этой бесконечностью? Потому что нас ограничивает роль "самого себя". Отчасти и потому, что этого требуют и ожидают от нас другие. Но глав-

ное – потому, что мы сами от себя этого ожидаем. Мы – главные тюремщики для самих себя.

Необходимо побыть разным “собой”.

7. Очень большое влияние на наше самовосприятие оказывает слово “я”. Произнесите слово “я” как минимум 30 разными способами, вкладывая в него разный смысл, разные подтексты, разные оттенки, разные эмоции, разное самочувствие и т.д.

Упражнение. Многотелие.

1. Учитесь выражать всем своим телом самые различные состояния, настроения, темпераменты и т.д.

2. Выполните какой-либо удар рукой: ласково, яростно, плавно, молниеносно, печально, весело, медленно, быстро, с желанием, нехотя и т.д.

Именно об этом гласит известная восточная мудрость: “Через один удар можно познать все боевое искусство!”

3. Научитесь двигаться различными способами: как пьяный, как калека, как пава, как птица, как амбал, как доходяга и т.д.

4. Сначала научитесь стабильно пребывать в каком-либо из выбранных вами внутреннем состоянии.

5. Затем научитесь мгновенному переходу из одного внутреннего состояния в другое. Желательно использовать пары противоположностей (сила – слабость, смелость – трусость, гнев – благость и т.д.).

6. Сначала учитесь входить в выбранное вами внутреннее состояние целиком, всем своим существом.

7. Затем тренируйтесь передавать одновременно совершенно различные состояния (тело трусливого зайца – глаза безжалостного убийцы – улыбка русского богатыря – покровительственный тон голоса и т.д.)

Гарантируем, что по достижении вами такого уровня мастерства с вами не захочет драться никто, так как вы станете для своих противников ужасающе, парализующе непонятным.

Вы только представьте: одна половина лица плачет – другая весела, ласковая улыбка – и смертоносные удары и т.д.

Упражнение. Осознание главного.

1. Достаньте как можно более грязную и оборванную одежду.

2. Начните в грязной одежде регулярно ходить в наиболее бедные районы вашего города.

3. Научитесь комфортно чувствовать себя среди отбросов общества (нищих и бомжей).

4. Научитесь в грязной одежде в самом низу общества чувствовать внутреннюю гармонию и уважение к окружающим вас людям.

5. В этой же самой грязной одежде начните регулярно ходить в самые богатые районы, в самые богатые заведения вашего города, завязывать разговоры с богатыми людьми и т.д.

6. В общении с богатыми научитесь чувствовать себя равными им.

7. Данное упражнение будет полностью освоенным только тогда, когда богатые люди будут принимать вас как равного себе, несмотря на вашу грязную и оборванную одежду. Это станет возможным только тогда, когда вы научитесь ощущать себя богачом даже в грязной и оборванной одежде.

Качественное выполнение данного упражнения позволит вам осознать, что все в нашей жизни определяется нашим же внутренним состоянием. Научившись уверенно чувствовать себя в любой одежде, в любой социальной обстановке, мы обретем настоящую внутреннюю силу, независимую от внешних обстоятельств. И все окружающие вас люди, и даже животные, будут чувствовать эту исходящую от вас внутреннюю силу.

Вспомните, что богатые и могущественные цари очень часто безмерно уважали бедных мудрецов, одетых в рваные лохмотья. Ибо чувствовали себя перед ними, как бедняк перед всемогущим императором.

Один человек, достигнув феноменальной меткости в стрельбе из лука, очень сильно возгордился этим и решил вызвать на поединок непревзойденного мастера.

– Покажи мне, как ты стреляешь! – попросил мудрец.

Выпуская стрелу за стрелой, человек легко поразил все мишени и очень довольный собой стал ожидать восторженной похвалы.





– Ты показал мне мастерство при стрельбе. – сказал мастер и, взяв в руки свой лук, встал на самом краю обрыва, так что пятки его свисали над пропастью. Спокойно выпустив стрелу, мастер поразил самую трудную мишень.

– Ну, а теперь ты попробуй! – предложил мудрец.

Человек же даже не смог заставить себя приблизиться к краю обрыва, не то что стрелять в таких условиях. Его сковал страх.

– Если твое мастерство зависит от внешних условий, то это не мастерство! – сказал мудрец.

Если ваша уверенность зависит от окружающей вас обстановки, от поведения окружающих вас людей и даже от того, какая одежда на вас надета, то это точно не мастерство. Научившись же уверенно чувствовать себя в любой обстановке, с любыми людьми, в любой одежде, вы действительно станете человеком силы. Так как вы сможете быть самим собой при любых обстоятельствах, а это – решающий фактор.

Человек может быть, как ему кажется, мастером единоборств, классным снайпером, но

стоит его обматерить, показать ему, что он неоправданно одет, усомниться в его квалификации, как тут же этот мастер выйдет из себя, у него затрясутся руки и ноги, и как следствие этого все его так называемое мастерство исчезнет.

Мы же с вами должны настойчиво нарабатывать главное — стабильное внутреннее состояние (уверенность в себе, равновесие), и тогда никакая стрельба нам и не понадобится.

Даже хищники всегда выбирают себе строго определенную жертву (ослабленную, не верящую в себя). И поэтому очень уверенный в себе заяц вполне может убить грозного орла (посмотрите фильмы о животных).

Для того чтобы научиться управлять собой, особенно для людей впечатлительных и эмоциональных, крайне важно научиться воспринимать самого себя со стороны, отделять физиологические (телесные) компоненты от психологических.

Упражнение. Марionетка.

1. Встаньте и расслабьтесь.
2. Представьте, что ваше "я" находится вне тела и наблюдает за собственным телом как бы

сверху. Побудьте в данном состоянии некоторое время.

3. Представьте, что ваше "я" находится вне вашего тела сзади от него и созерцает собственное тело.

4. Представьте, что ваше "я" находится вне тела с левого бока и наблюдает собственное тело.

5. Представьте, что ваше "я" находится вне физического тела с его правого бока и наблюдает за ним со стороны.

6. Найдите ту точку в пространстве, из которой вам легче всего созерцать собственное физическое тело со стороны (обычно сверху).

7. Ощутите, что тело при этом живет и движется чисто механически, в режиме автомата, управляемого извне. Невидимые нити, идущие от вашего "я", управляют вашим телом, как гигантской марионеткой.

8. Осознайте, что в этой позиции внимания как телесные, так и чувственные проявления становятся отстраненными от вашего "я", переживаются как нечто искусственное, как будто это происходит не с вами, а с кем-то другим.

9. Запомните это состояние, в котором вы можете быть отделены от переживаний. Отстранение от самого себя позволяет ощущать себя как актера, который играет разные роли на сцене жизни.

10. Вернитесь в собственное тело, станьте телом, ощутите его во всей его полноте.

11. Тренируйтесь в выполнении данного упражнения в различных жизненных ситуациях, особенно когда вы находитесь в обстановке, вызывающей у вас негативные эмоции. •

В результате овладения данным навыком вы сможете стать полным хозяином своей внутренней жизни.

Основное правило

1. Все положительное для вас переживайте во всей его полноте, всем своим физическим телом.

2. Все негативное и разрушительное для вас созерцайте со стороны в позиции наблюдателя "божественной игры".

Радость – переживайте! Горе – созерцайте со стороны и т.д.

Именно в этом и состоит искусство толтеков древней Мексики "Контролируемая глупость".

А овладение данным искусством позволяет стать неуязвимым для любой ситуации. Не меняя внешней ситуации – управлять ее восприятием. Все плохое – созерцать со стороны, не включаясь. Все хорошее – переживать всем существом!

Следующим этапом нашей тренировки будет умение безошибочно чувствовать внутреннее состояние других людей.

Для того чтобы чувствовать состояние другого человека, сначала необходимо научиться самому у себя вызывать различные внутренние состояния. Именно поэтому эту главу мы начали с наработки умения вызывать у себя различные настроения. Ведь почувствовать, что другой человек испытывает страх, можно только в том случае, если ты на собственном опыте знаешь, что это за состояние, и т.д.

Теперь же настало время идти дальше и научиться безошибочно определять, что именно за состояние (гнев, ярость, страх, любовь и т.д.) движет вступающим с вами в контакт человеком.

Ибо умение точно определять, что внутри у вашего противника, — это очень и очень весомо.

Упражнение. Телевизор.

1. Сядьте перед включенным телевизором.
2. Расслабьтесь.
3. Желательно в руках иметь пульт с ДУ.
4. Переключая различные каналы, постарайтесь определять внутреннее состояние того, на кого вы смотрите.

5. Выключите звук и потренируйтесь определять внутреннее состояние человека. Усложните тренировку и попробуйте, не включая звука, определить, о чем говорит данный человек.

6. Выключите изображение, но включите звук. Переключайте каналы и пробуйте, основываясь лишь на звуках, представить и почувствовать состояние тех, кто говорит, их внешность, окружающую обстановку и т.д.

При старательном и регулярном выполнении данного упражнения вы научитесь очень качественно делать диагностику окружающих вас людей, основываясь на минимуме сенсорной информации.

Самым совершенным инструментом, имеющимся у человека, является внимание. И без систематической тренировки собственного внимания нельзя достичь успеха ни в какой области, и уж тем более в реальной уличной драке.

Упражнение. Созерцание.

1. Выберите любой простой объект созерцания (камень, стакан, коробок, зажигалка и т.д.).

2. Отрегулируйте положение тела и объекта созерцания друг относительно друга, так чтобы предмет находился примерно на уровне ваших глаз.

3. Сядьте и займите комфортное положение. Желательно, чтобы спина была более-менее прямая.

4. Направьте все свое зрительное внимание на объект.

5. Пусть ваше внимание свободно перемещается в пределах объекта для созерцания, не сдерживайте его.

6. Если же внимание все-таки вышло за пределы предмета созерцания, то очень спокойно верните его к цели упражнения.

7. Постарайтесь уловить вспышки состояний, когда вы просто видите созерцаемый объект, и при этом у вас нет никаких мыслей, никаких слов (отсутствует внутренний диалог). Это и есть то, о чем сказал Иисус: "Видящий – да увидит!"

Потренируйтесь в умении видеть без мыслей по поводу того, на что смотришь. Не напрягайтесь, а просто старайтесь уделить все внимание объекту созерцания.

8. Потренируйтесь, выйдя на улицу, смотреть на людей и при этом не иметь никаких мыслей и разговоров в голове.

Упражнение. Слышать мир.

1. Сядьте и займите комфортное положение.

2. Расслабьтесь и закройте глаза.

3. Выберите из окружающих вас звуков какой-либо один, более-менее постоянный.

4. Уделяйте все внимание только выбранному вами звуку.

5. При отклонении внимания от объекта созерцания спокойно и настойчиво вернитесь к цели упражнения.

6. Осознайте, что бывают моменты, когда





вы только слышите, а в голове в этот момент нет никаких мыслей. “Слышащий – да услышит!”

7. Попробуйте с полным вниманием слышать то, что говорят другие люди, при этом уделяя настолько полное внимание процессу слушания, что в голове нет никаких мыслей.

Упражнение. Тень.

1. Попросите напарника застыть в любых пришедших ему на ум позах. Ваша задача в точности скопировать его позу, стоя за его спиной.

2. Попробуйте копировать позы напарника, стоя к нему лицом.

3. Попробуйте копировать позы напарника, стоя от него с левого блока, с правого бока.

4. Попросите напарника двигаться безостановочно в соответствии с его внутренними желаниями.

5. Попробуйте, двигаясь с напарником параллельно, полностью соответствовать его рисунку движения.

6. Завяжите себе глаза, и пусть напарник, находящийся у вас за спиной, будет периодически тыкать вас пальцем в спину. Ваша задача по-

чувствовать момент атаки и подготовить атакуемую часть тела.

7. Пусть напарник повторит это, стоя с левого бока от вас, с правого бока, лицом к лицу.

Не менее важно, чем умение сфокусировать свое внимание, умение расфокусировать его. Фактически – это две половинки одного целого. Весь тренинг внимания – это осознанный переход от фокусировки к расфокусировке. Дело в том, что расфокусировка незаменима в диагностических целях, когда необходимо увидеть всю картину целиком.

Упражнение. Зрительная расфокусировка.

1. Сядьте и расслабьтесь.

2. Слегка прикройте глаза, чтобы все поле зрения было как бы в легком тумане.

3. Сначала (не двигая при этом глазами) найдите в своем поле зрения две крайние точки, слева и справа от вас. Это как если бы вы смотрели уголками глаз.

4. Возникнет ощущение, что вам доступно 180° обзора.

5. Оттолкнувшись от крайних видимых вами

точек, постарайтесь равномерно распределить внимание по всему полю зрения.

6. При правильном выполнении упражнения в вас возникнет ощущение, что вы смотрите как бы сквозь легкую дымку, сквозь легкий туман и при этом видите практически на 180°. Глаза при этом не двигаются, а расслабленно смотрят перед собой. Все манипуляции осуществляются с вашим вниманием.

7. Пойдите на крытый рынок и, поднявшись на второй этаж, попробуйте охватить взглядом одновременно всех людей, спующих внизу. Постепенно удлиняйте время тренировки. Можете пойти на природу и созерцать все листья на дереве одновременно.

Для того чтобы выйти из состояния расфокусировки, ощутите свое физическое тело, встряхнитесь всем телом, прогладьте тело руками.

Упражнение.

1. Пойдите на многолюдный рынок и, зайдя в самую гущу народа, начните двигаться с максимально возможной скоростью, стараясь не допустить ни одного телесного столкновения.

2. Когда вы сможете проходить сквозь любую толпу, как нож сквозь масло, усложните тренировки. Начните учиться двигаться в гуще любой толпы задом, боком. Ваша задача научиться максимально быстро двигаться в любом направлении, ни с кем, по возможности, не сталкиваясь. Вы в толпе, но при этом вы для этой толпы недоступны! Подобные тренировки дадут вам очень хорошее чувство дистанции, что крайне необходимо в любом столкновении.

3. Попробуйте ходить среди толпы людей, в самой ее гуще, ощущая себя: тощим, Леоном-киллером, супербизоном, диким вепрем, 200-килограммовой тушей.

Старайтесь полностью перевоплотиться в предварительно выбранный вами образ.

Вы обязательно поймете, что все люди бес-сознательно будут очень чутко реагировать на ваш внутренний образ себя. Когда вы будете ощущать себя огромным и массивным, то люди будут очень часто отлетать от вас, "как от стенки горох". Если вы будете ощущать себя тщедушным и хлипким, то все, кому не лень, будут

стараться вас толкнуть. Если же вы — “свирепый вепрь”, то вокруг вас, скорее всего, образуется вакуум, так как никто не хочет быть “посаженым на клыки”. Все дело в том, насколько качественно и стабильно вы сможете удерживать выбранный вами внутренний образ себя. Это умение — всего лишь вопрос тренировки, а любую тренировку необходимо проводить в реальных условиях, среди толпы реальных людей, а не в собственных галлюцинациях.

Позвольте обратить ваше внимание на один интересный момент: легче всего достичь настоящего спокойствия и умиротворенного одиночества, созерцая суматошно двигающуюся, куда-то спешащую разношерстную толпу.

Упражнение. Созерцание спешащей, хаотичной толпы.

1. Придите в людное место (допустим, на рынок).

2. Если на этом месте есть второй этаж, с которого отчетливо виден весь снующий людской муравейник, то займите исходное положение именно там. Если же второго этажа в этом мес-

те нет, то просто сядьте, слегка в стороне от двигающихся людей.

3. Ваша задача состоит в том, чтобы хотя бы час, можно и больше, пребывать на одном выбранном вами месте, расслабленно созерцая снующую толпу.

4. Так как все вокруг будут беспрерывно и хаотично двигаться, а вы будете длительно пребывать в статичном положении на одном месте, то у вас очень отчетливо возникнет ощущение разности между вами, покоящимся, и движущимся людским муравейником. И на вас снизойдет такое умиротворение, спокойствие и ощущение внутренней стабильности, какого не достичь ни в каких уединенных практиках. Это произойдет потому, что у вас возникнет ощущение свободы от запрограммированной куда-то нестись людской орды. Они вынуждены куда-то нестись, а вы ощущаете себя хозяином своей судьбы; так можно сколько угодно сидеть, ничего не делая.

В этом и состоит глубинная мудрость: "Познать что-либо мы можем, только если осознаем и его противоположность".

Движение толпы – собственная статичность.
людовое возбуждение – собственное спокойствие.

Давайте вспомним:

“Покой в движении – движение в покое”;

“Хочешь познать быстрое – познай медленное”;

“Нище едешь – дальше будешь”;

“Если хочешь у кого-то забрать – сначала дай ему что-то”;

“Лишь нищие духом – войдут в Царство Божие”.

Дело в том, что то, что мы называем противоположностями, мудрые называют “двумя половинками одного целого”. Дойдя до своего предела, любая вещь, любой процесс начинает переходить в свою противоположность. Именно поэтому созерцание возбужденно хаотичной, вынужденной куда-то спешить толпы обязательно вызовет ощущение внутренней стабильности, спокойствия, хозяйское отношение к своей собственной судьбе.

Эту книгу мы специально составили из двух разных, но взаимодополняющих друг друга час-

тей. Первая часть посвящена в основном работе со своей психикой, а вторая часть будет носить сутобо прикладной характер.

Надеемся, в первой части книги мы вам хоть немного показали, насколько велика роль сознания в реальной уличной драке. Естественно, то, что мы вам показали, – это только “вершки”. “Корешки” же будут в следующих наших книгах, так как реальная уличная драка – это “мелочь пузатая” по сравнению с воинским искусством!

Воинское искусство – это образ жизни, это особое отношение к жизни и к самому себе. И “классный драчун” по сравнению со сложившимся “воином” – это неумелый карапуз на фоне мудрого мужчины.

Какова цель – таковы и средства! Если цели не яковы: набить наглую роу, иметь всех баб, стать “местным” авторитетом, то и средства человеку даются соответствующие. Зачем человеку ракета, если все его цели – находятся перед носом? Нет больших целей – нет и надобности развивать суперумения. Сами подумайте, нужны ли супертренировки и развитие самого себя для

того, чтобы пожрать, посовокупляться? Именно наши цели определяют все наши возможности. “Стучите, и откроется вам!”, “Жизнь – есть древо желаний!”. Наша беда в том, что наши (навязанные нам неизвестно кем) желания мелковаты. Вот поэтому и жизнь у нас какая-то мелкая!

Большая масса американцев акцентирована в своих желаниях на бытовом уровне: поесть, сходить в туалет, посмотреть телевизор, совокупиться и т.д. В результате – налицо деградация! А нам говорят с экранов: “Мы научим вас цивилизованному, американскому образу жизни!” А зачем он нам?! И что он может нам дать?!

А наша телереклама, что, разве лучше?

Съел Nuts – и супермозг. “Кто прекрасней всех на свете? Вы – в колготках Голден Леди!”; “Съел... и полный порядок!”; “Не тормози – сникерсни!” – типа если не съел сникерс, то ты “тормоз”. А ведь за это можно и пошлеть! А женщины, развешенные на всех рекламных плакатах? Как будто “настоящий мужчина – всегда может и всегда хочет!”. Типа если не хочешь, то “не мужик”. Собственно, отсюда и растут ноги у ме-

ханического совокупления. Надо же доказать: "Да мужик я, мужик!". Доходит до маразма: в боевиках, спасаясь от несущихся по пятам преследователей (маньяков, монстров), люди вдруг начинают совокупляться. Разве это реально?

А ведь средства массовой информации формируют личности подрастающих поколений, их представления о себе и мире, систему запросов и целей. У детей еще нет критического мышления, и когда они слышат с экранов: "Надо бы пришить папочку", видят, как отчим насилует свою падчерицу, то они начинают думать, что так и должно быть. Как можно в таких условиях не подпасть под внешнее зомбирование? — Только развивая свое сознание!

Поймите, мастером можно назвать только того, кто отличается от всех остальных, кто неповторим и уникален в каждом своем действии, в каждом своем слове, в каждой своей мысли.



Часть II

Поведение в реальной уличной драке

Драка — это то, что ждет каждого из нас в нашей обычной, повседневной жизни. Это реальность, от которой ты не убежишь и не скроешься при всем твоём желании. Ты можешь быть спецназовцем, каратистом, хорошим боксером, но разве эти навыки помогут тебе отбиться от разъяренной, напичканной наркотиками, вооруженной толпы? Разве уличная драка имеет какие-то ограничения и "запрещенные" приемы? Сможешь ли ты реально отбиться от толпы футбольных болельщиков, вооруженных битами? А теперь представь, что поздним вечером ты возвращаешься с любимой женщиной сильно выпившим и на вас налетает группа малолеток; их много, они подогреты алкоголем и вооружены ножами и пустыми бутылками. Попав в такую ситуацию, ты не сможешь убежать, так как бу-

дешь защищать жизнь не только свою, но и жизнь своей возлюбленной.

Сможешь ли ты выжить, если ты не подготовлен должным образом? И что ты должен уметь делать для того, чтобы спасти себя и своих друзей в подобной безвыходной ситуации?

В первую очередь, ты должен активно диктовать свои условия боя. Когда тебя окружили, не иди у противников на поводу, а создавай свой неповторимый рисунок боя и яростно их атакуй. Опережай их и бей первым! Пусть противники зависят от тебя, а не ты от них. Поэтому действуй только наступательно, сосредоточь на атаке все свои силы и внимание и стремительно атакуй. Ведя реальный уличный бой, перемещайся только в сфере боя, атакуй и бей противника в открытых позициях, не закрываясь в глухую позицию и не делая "клинчей". Нападая внезапно и старайся обмануть противников в отношении плана и места твоей следующей атаки. Бей всегда так, как будто это последний удар в твоей жизни. Пойми, от того, насколько быстро, точно и сильно ты ударишь противника, зависит, будешь ли

ты жить или нет. Бей всегда в одну из трех "золотых" мишеней: в пах, горло или в нос.

Удар в нос приводит к сильному слезоотделению, а перелом переносицы может травмировать головной мозг противника. Удар в горло шокирует врага. Даже удар средней силы под кадык вызывает потерю сознания. Хлесткий же удар по сонной артерии может вызвать рефлекторную остановку сердца. Хлесткий удар расслабленной кистью или стопой в область паха может привести к потере сознания или к летальному исходу.

В момент нанесения удара ярко представь, как из твоей ударной поверхности перед столкновением с мишенью вылетает острый стальной шип или шило. Даже при слабом ударе такой мыслеобраз вселяет страх в твоего противника и разрушает его энергетiku. Помни: любой "энергетический" удар должен наноситься с выкриком "Ха!" и с маской ярости на лице. При этом крик на долю секунды должен опередить твой молниеносный и точный удар. Крик должен быть гортанным и резким, а звук должен вылетать как

бы из низа твоего живота. Мастера кунг-фу сбивают криком противника с ног или заставляют его застыть на месте перед нанесением нейтрализующего удара.

Отвлекай противников на отдельные защиты и бей их в эти моменты отвлечения. На закрытые позиции не нападай, а отходи и после этого стремительно атакуй. Атакуй так, чтобы твои противники постоянно проваливались в пустоту, теряя равновесие и устойчивость. Допустим, что противник, находясь к тебе достаточно близко, пытается схватить тебя за волосы. Поскольку противник находится близко к тебе, положение у него очень устойчивое и его движение принадлежит ему. В момент, когда рука противника приблизится к твоей голове, следуй его силе и убирай голову, но не теряй при этом устойчивости. Когда ты отшатнешься, противник продолжит тянуться к тебе и потеряет устойчивость и опору. В этот момент резко дергай его в ту сторону, где он теряет опору быстрее всего, и на границе перед его падением наноси ему удар за ударом пяткой в голову, пах или в шею.





2007/08/17

В реальной уличной драке никогда не пугай и не дразни своих противников попусту, чтобы не оторваться от своей главной задачи — победить. Не демонстрируй свою силу и технику, а готовься к действительному нападению. Любая демонстрация ударов должна быть одним целым с действительным нападением и составлять с ним одну операцию. Каждая операция имеет только необходимую демонстрацию, поэтому помни: только демонстрируя, победить нельзя!

Когда противников много, то никаких специальных защит и закрытий не предпринимай, а защищайся маневром, так как ноги — лучшие защитники, а кулаки — хороши для атаки. Самое главное: любая техника, которую ты собираешься применять, должна быть отработана, любой удар должен быть “поставлен”, только тогда они будут эффективны. Если ты все же решил атаковать своих противников ударами ног, помни: необходима их физическая тренировка — нагрузка, растяжка, работа на пластику и скорость. Только тогда твои ноги станут мощным оружием! В реальном поединке удары ногами очень

сильно отличаются от "спортивных". Принципы нанесения хоть и сходны, но тут раскрывается их истинный смысл – максимальный травматизм за минимальное время.

Искусство мастера невидимо. Поэтому в уличной драке твой удар ногой не должен быть виден. Не "телеграфируй" его! Помни: в любой уличной драке предпочтение отдается ударам по нижнему уровню. В любой драке поражай ногами в первую очередь следующие цели – подъем стопы, голень, колено, мышцы бедра, пах и мочевого пузырь. Бей хлестко, спонтанно и затрачивай на подготовку каждого удара минимум времени. Бей без предварительного замаха, то есть пауза между выносом колена и основным ударом должна быть полностью исключена. Бей ногами только из устойчивой позиции и только по нижнему, максимум по среднему, уровню, "порхай как бабочка и жаль как змея".

Комбинируй удары рук и ног с обманными, отвлекающими маневрами. Отвлечение внимания – важный принцип ведения уличной драки. Оно помогает выиграть время и замаскировать

свои намерения. Рассмотрим несколько распространенных, но очень надежных способов отвлечения внимания: а) демонстрация благожелательности и мирных намерений – главная цель при этом усыпить бдительность противника, выиграть время и занять позицию, удобную для атаки; б) привлечение внимания к объекту, находящемуся в стороне или сзади от противника; главная цель – заставить противника переключить внимание и выиграть время для проведения приема; в) ложное привлечение внимания к себе; главная цель при этом – заставить противника принять положение, удобное для вашей последующей атаки; г) вследствие нервного напряжения мышцы противника в реальной драке обычно закрепощены; чтобы расслабить мышцы противника и провести прием, необходимо наносить отвлекающие удары. Боль в любой точке тела вызывает произвольное переключение внимания и расслабление мышц. Даже кратковременного расслабления бывает достаточно, чтобы провести прием или же поразить нервные центры противника.

Для того чтобы успешно проникнуть в оборону противника, делай все свои атакующие движения плавными, так чтобы замах перед ударом нес в себе информацию миролюбия, а лицо выражало рабскую покорность. Каждый твой жест должен маскировать атаку, а твоя речь должна успокаивать противника, расслаблять его, усыплять его бдительность. Перед атакой ты должен как бы струиться и плыть в пространстве, а твои удары должны быть неамплитудны и труднозамечаемы.

Защищаясь от противника, вооруженного ножом, ищи в первую очередь во всех его действиях пустоту. Пустота позволит тебе мгновенно сблизиться с противником и внезапно его атаковать. Одновременно с атакой загрузи внимание противника милой улыбкой и только после этого выбивай нож из его руки. Когда противник атакует тебя ножом, ты должен стать для него подобно воздуху неуловимым, как будто ты — мираж! Пусть твой противник ищет в тебе опору, а ты ее не давай, тогда тебя невозможно будет порезать или уколоть. Только не спугни врага





21/05/2108

своим самоуверенным видом! У атакующего должно быть в начале боя впечатление, что это именно он держит всю ситуацию под контролем. А как только ты почувствуешь, что твой противник немножко расслабился, резко, одним скачком атакуй его так, чтобы он не успел ничего толком понять. Начиная атаку, не стремись поразить несколько центров сразу. Достаточно поразить один, но точно и сильно. Иди к победе кратчайшим путем!

В уличной драке есть три основы тактики: глазомер, быстрота и натиск.

1. *Глазомер.* Если ты не сумеешь все оценивать на глаз, то никакие меры веса и точные сведения о противнике тебе не помогут. Поэтому научись все оценивать на глаз без ошибки, начиная от пространства и кончая волевыми усилиями противника. Важно не только определить на глаз силы противника, но и уметь с первого взгляда оценить обстановку. Поэтому учись действовать, опираясь в экстремальной ситуации не только на интуицию, но и на глазомер.

2. **Быстрота** начинается с точности и заканчивается дружным действием всех сил. Сила оценивается не только определением массы, но и определением способности массы быстро двигаться. Помни: быстрота увеличивает силу; кто раньше и скорее атакует, тот является более искусным бойцом, поэтому научись начинать бой раньше, чем твои противники. При нападении умей быстро сосредоточить все силы на пункте нападения. Все твои действия должны быть внезапны, внезапность — залог успеха атаки.

3. **Натиск** означает, что начатое движение не должно быть остановлено никакими блоками противника, не говоря уже об отходе и обратном движении. Не остановка, не задний ход, а только непрерывное устремление вперед — вот что значит настоящий штурмовой натиск! Только тот уличный боец достигает победы, чья энергия не может разбиться ни о какие препятствия, противопоставленные противником. Какова твоя воля к победе, таков и натиск: если воли у тебя хватит только на один удар, то ты не сможешь устоять против толпы.

В уличной драке не делай лишних движений. Излишние движения и прыжки показывают только, что боец растерялся и не знает, что ему дальше делать. Поэтому не прыгай долго попусту и не махай руками по воздуху, а готовься к реальному нападению. Когда готовишься к атаке, помни, что она может дать тебе много неожиданностей. Будь к ним готов и рассчитай:

- а) какая будет защита у твоего противника;
- б) как он тебе может ответить;
- в) куда направит свои главные силы, то есть второй удар из резерва;
- г) какое после этого взять тебе направление для продолжения атаки.

Атакуя, держи голову ровно, несколько опущенной вниз, смотри прямо в глаза опасности, не гнись и не моргай. Если ты хочешь разгадать планы противника, смотри ему прямо в глаза, а если хочешь скрыть от него свои планы, не смотри ему в глаза. В уличной драке все внимание сосредоточь на своих силах и на своих действиях, а противника только сторожи. Берегись попусту! Только трус больше думает о

действиях противника, чем о своих собственных. Поэтому научись так сосредоточиваться на ведении боя, чтобы не видеть и не слышать ничего из окружающего: кто не умеет это делать, тот растеряется и не будет знать, как ему поступить — позировать ли перед пьяной толпой или пойти в атаку, все в его сознании перепутается и любая драка окончится для него поражением.

Подворотня — не ринг, хотя и на ринге, случается, убивают, кусают за уши и бьют в пах. Но все-таки в реанимацию после уличной драки попадают значительно чаще, нежели после матчей за звание чемпиона по боям без правил. К тому же иной раз жертвами уличных хулиганов становятся даже мастера ниндзю и кунг-фу, уверенные в своих силах, однако далекие от жизненных реалий. Если ты, читающий эти строки, нарвешься в слабоосвещенном месте на буйных и обкуренных ребятишек, желающих с тобой "развлечься", то помни, что работать с ними по спортивным правилам не выйдет. Жизнь — не кино, а спорт хоть и дает многое, но все-таки далек от реальной экстремальной ситуации. В наше весе-

ленькое времечко можно нарваться на приключения где угодно.

Давай же для начала возьмем классический случай. Ночь, тишина, темная подворотня, в которой тебя поджидают трое хулиганов с коллекцией Майка Тайсона. Они желают выбить зубы первому встречному просто так, ради интереса, чтобы увидеть, как все зубы выпадут на тротуар. Они имеют большую коллекцию выбитых зубов. Вот они поджидают тебя, и догадаться о замыслах троицы несложно: хамоватые ухмылки, этакая раскованность в манерах, традиционной приветствие "козел, дай закурить". Или: "Дай сто баксов, а то нам на машину не хватает!" Вариантов теплого приветствия много, но все они сводятся к одному – щас мы тебя отоварим! Страшно тебе? Любому в такой ситуации будет страшно. Однако пойми, что даже эти накачанные "шкафы" – тоже всего лишь люди, а не "терминаторы". Со всеми присущими людям слабостями и заблуждениями. Так что не поддавайся паническому страху. Тем более что это состояние психики, если оно не контролируется, еще никог-

да и никому не помогло. Поэтому, влипнув, быстро оцени свои и чужие плюсы и минусы и соотношение сил.

Не спеши сразу кидаться в бой, это глупо. Во-первых, у тебя нет никакого представления об уровне подготовки "шкафов". Во-вторых, не исключен вариант обойтись без мордобоя, "съе-хаться", как говорят братки, "на базаре". В-третьих, сразу начинать "ломать и резать" тоже не стоит. Ведь даже если ты надежно вырубишь всех нападающих, то не исключено, что они милиционеры-оборотни, и тогда, постояв за себя, ты сам окажешься на скамье подсудимых. К тому же законы в странах СНГ до сих пор такие, что виноватым, как правило, становится победитель, независимо от того, на чьей стороне правда. И если даже это не сотрудники МВД, а настоящие бандиты и ты их утروбишь в процессе самообороны, срон тебе все равно будет обеспечен.

Продолжим... Когда на тебя "наехали", то не пытайся взять "наездников" на испуг. Подобные фокусы удаются только опытным уличным бойцам или матерым преступникам, которые

могут обездвигнуть противника одним пронзительным взглядом.

Наш большой опыт, полученный в жестоких драках, подсказывает, что действовать при "наезде" надо по следующему алгоритму. В первую очередь, если противники вооружены, следует быстро прикинуть возможность бегства. И если таковая имеется, ты просто делаешь резкий поворот на сто восемьдесят градусов вокруг своей оси и исчезаешь, как призрак во мраке ночи. Способы бегства годятся любые, лишь бы не подвели. Можно бегом, прыжком, кувырком, было бы куда бежать. Корона, оттого что сбежал, с тебя, я надеюсь, не спадет, ведь зрителей все равно в таких ситуациях, как правило, не бывает, а жить и кушать сникерс очень хочется.

Мы уже говорили, что уйти, не вступая в бой, удастся далеко не всегда. Например: "шкафы" перекрыли вероятные пути твоего отхода и уже готовятся оторвать тебе уши, а до первого удара осталось две секунды. Тогда сразу дави на психику, сбивай им наступательный пыл и бери инициативу в свои руки. Помни, что их единственное

преимущество заключается в численном превосходстве и излишней самоуверенности. Поэтому ты должен вести себя так, как они не ожидают. Попробуй спросить одного из нападающих: "Старик, не с тобой ли мы вместе Галю трахали?"

В твоей фразе будет важна естественность, а не правдоподобие. Ты можешь делать любые заявления, вплоть до идиотских: "О, наконец-то мне есть с кем выпить!" Кстати, если предложение о совместной выпивке заинтересует "шкафов", то у тебя появится шанс откупиться и расстаться с ними по-хорошему. Но, предположим, не хотят эти гады водки, а предпочитают выпить из тебя всю кровь. Значит, общаясь с ними посредством загадочных восклицаний, постарайся занять наиболее выгодную для твоей атаки позицию и быстро просчитать в уме план сражения. Естественно, как мы уже говорили, тут не обойтись без визуальной оценки противников. Но помни, времени у тебя ровно столько, сколько ребята "фильтруют" смысл твоих слов. Оценка ситуации делается так: "Ага, это вожак, самый крепкий и наглый, начинаю с него. У второго





глаза бегают по сторонам, часто-часто озирается, значит, трусит и с него хватит ложной атаки. Третий – коренастый, но медлительный, видимо, бывший борец, лапы загребушие, придется за ним следить, чтобы не попасть на захват или бросок”. Оценивая ситуацию, руки все время держи в движении: то затылок почесай, то нос свой пощипывай, то живот поглаживай, то яйца почесывай. И в то же время поддерживай “базар” всеми силами.

“Закурить? – Бога ради. Спички? Где-то были, сейчас поищу”. Кстати, поиск спичек или зажигалки дает неплохую возможность внезапно для противников достать что-либо тяжелое, острое, крепкое. А процесс поднесения огня к сигарете является одним из наилучших моментов для внезапной атаки. Пока ты оцениваешь ситуацию, все твои движения должны быть мягкими, без резкости, а голос тихим. Внешне изображай полное миролюбие, дружеское расположение к этой мрази и заметную трусоватость. Пусть “шкафы” расслабятся, а на расслабухе можно, наверное, и Тайсона рубануть, обратившись к нему так: “По-

мнишь, Майк, как мы с тобой тех телок трахали? Ну, я еще трипак тогда поймал...". И твоя рука, обозначив твоё достоинство, тут же влетает удивленному Майку в пах! Много он теперь побоксит?

Точно так же води себя и со "шкафами": "Ребята, а чего мы здесь делим? Мы же братья!" Продолжая молотить языком, ты играешь корпусом, обращаясь то к одному, то к другому, незаметно занимаешь наиболее подходящий рубеж для последующей самообороны, стоишь так, чтобы тебя было крайне неудобно атаковать. Почесывая нос, заносишь правую руку для удара исподтишка. Делаешь очень глубокий вдох, а на выдохе: издаешь жутчайший звериный вопль, вопль загнанного в угол зверя и вместе с криком бьешь лидера шайки в нос растопыренной пятерней. При правильном ударе твои пальцы сами вонзятся в его глаза! Не останавливаясь, бьешь остальных "наездников": пальцами по глазам, ногами в пах. Будут хватать – кусайся, бей, царапайся. О защите не думай. Пока кричишь, они все твои, никто не рыпнется. Главное – двигайся

без остановок. Движение – жизнь! Остановка – смерть!

В движении наноси короткие тычки по горлу, почкам, печени, в солнечное сплетение, по ушам. Не трать энергию на тяжелые удары, а порхай как бабочка и жаль, как змея. Ослепил, оглушил, заставил отпрянуть – и уходи в пустоту. Уходи в пустоту любым способом, только не дай себя схватить. Иначе повиснут на спине, повалят и затопчут.

Как же правильно уйти в пустоту? Атакуя, загрузи внимание противников растерянным видом и быстро исчезай с того места, куда направлена их атака, их энергия, их ярость. То есть: никогда не оставайся на траектории силы! Пусть противники зависят от тебя, а не ты от них. Когда ты почувствуешь, куда движется один из противников, сразу же начинай использовать инерцию его движения, управляй им, подставляя под удары его же напарников. Если тебе удалось вырваться из окружения – беги! Чем быстрее, тем лучше, ведь в спину могут и выстрелить. Поэтому беги зигзагом, перемещаясь в простран-

стве, как волк. На бегу обязательно вооружись. За оружие сойдет все: палка, бутылка, кирпич. Вооружиться, убегая, очень важно: увидят топор в твоих руках – не погонятся. А если погонятся, так топор он и в Африке топор, не голыми руками будешь дальше драться.

Ну а если противников не трое, а целая толпа? Пьяная толпа... Тут тебе снова поможет бег. Бег без остановок, отчаянный прорыв! Это похоже со стороны на то, что делает в американском футболе игрок, бегущий с криком "Зашибу!" сквозь толпу защитников с мячом в руках. Прорываясь сквозь пьяную толпу, не делай никаких прицельных ударов: время дорого. Вперед и только вперед! Беги, как чемпион мира по бегу. Захватили за одежду – крутись юлой, выдирая рукав или полу куртки. Подсекли, сделай перекат или кувырок и снова беги. Если тебя сбили с ног, а быстро встать на ноги не удалось, вращайся на "пятой точке" и работай ногами по коленям, яйцам, лодыжкам, голеням. Уловил момент, пнул кого-то в пах, вскочил, протаранил головой, укусил – и снова беги.

Беги и ищи что-нибудь тяжеленькое, типа ломика. Если за тобой все еще гонятся, ты можешь, заскочив в подъезд, сделать бросок вверх по лестнице на несколько пролетов и выбить там ногой железную стойку под перилами. Обычно они слабо закреплены, поэтому пара хороших ударов ступней, два-три рывка рукой – и вот ты уже при оружии возмездия. Забежав в любой незнакомый подъезд, помни: бетонные стены – ловушка! Поэтому использовать игру в прятки в чужом подъезде надо только лишь в самых крайних случаях, ради кратковременного отрыва от разъяренной толпы. Во многих подъездах между этажами есть окна, чаще всего с уже выбитыми стеклами. Добравшись до такого окна на третьем-четвертом этаже и, отбившись от первых нападающих, выпрыгивай смело на улицу. Три метра не высота, если от них зависит твоя жизнь. Во многих подъездах бывает снаружи пожарная лестница, которую ты тоже можешь использовать для быстрого отрыва от преследователей. Если они даже и рискнут поползти следом за тобой, ты сможешь легко отбиться ногами. Бла-

годаря пожарной лестнице тебе открывается путь на крышу, а с нее через слуховое окно – на чердак. Или по такой же пожарной лестнице, но с другой стороны дома, быстренько спускаешься вниз и бежишь прочь от гиблого места.

Лучше всего, убегая от пьяной толпы, прятаться на новостройках. Там всегда можно не только “заныкаться”, но и прекрасно вооружиться самыми разнообразными предметами. Хорошо также прятаться в зданиях школ и детских садов – там обычно есть телефоны или хотя бы сигнализация. Используй это знание в свою пользу. Лучше попасть, выбивая окно в школе, в милицию, чем под финский нож пьяных преследователей. Вообще же, убегая, неплохо засадить каким-нибудь камнем в витрину магазина, аптеки или банка. Рев сигнализации иногда “отрезвляет” пьяных преследователей. Главное – самому не останавливаться и не дожидаться милиции, которая, прибыв на место, даст тебе дубинкой по башке и без лишних “базаров” доставит в ближайшее отделение. Вот и доказывай там, что ты не верблюд, что за тобой гнались и хотели убить.

Еще раз напомним, что отрываться от бушующей толпы следует так, чтобы: а) чем-нибудь вооружиться; б) не загнать самого себя в ловушку; в) не покалечиться, исполняя кувырки и другие трюки; г) не дать себя убить. Догнали – встань спиной к глухой стене или к забору и попытайся продать свою жизнь как можно дороже. Глядишь и отобьешься... Если повезет... А мы настоятельно тебе советуем бежать, бежать и еще раз бежать от любой разъяренной толпы.

При этом для отрыва годится любое транспортное средство, способное увеличить скорость твоего передвижения. Например, кузов либо подножка грузовика, притормозившего на повороте, на выезде из заводских ворот или под светофором. Можно вломиться в такси на стоянке с диким воплем: “Шеф гони! Пожар у меня дома! Рви, плачу в два раза больше!” Влетайте в такси, даже если у вас нет за душой ни копейки. С таксистом рассчитаетесь потом – главное выжить сейчас!

Давайте снова вернемся к теме вооруженного нападения, ведь в наше время все чаще и ча-

ще в уличных драках применяют холодное оружие. В случае такого нападения очень важно понять его смысл. Если при наезде ребята хотят совершить ограбление, то мы не советуем вам сразу кидаться в бой. Ведь разбой есть разбой и срок отсидки за него предусмотрен значительный, поэтому сознательно решившись на гоппостоп, льют чужую кровушку не раздумывая, идут до конца. И оружие в ход тоже пустят без всяких колебаний. В этой ситуации мы советуем вам отдать все ценности и сохранить свое здоровье. Лучше остаться невредимым и с пустыми карманами, чем павшим смертью храбрых за какие-то зеленые бумажки.

Конечно же, бывают ситуации, когда вас просто запугивают, угрожая ножом, чтобы поиздеваться. В таких случаях уже можно попытаться хоть что-то предпринять. Но без лихого героизма. Грудью на сталь пусть бросается Джеки Чан в очередном американском боевике, а нам надо жить. Поэтому при виде противника, вооруженного ножом, быстро разыграй роль труса, жалкого, слюнявого, готового намочить штаны.

Пусть твой противник увидит, что ты трясешься от страха и готов на все ради спасения своей шкуры. На все, кроме сопротивления. А выглядеть твоё выступление со стороны должно вот так.

“Ребатушки... Братя... Мужики... Да вы что? Животный ужас в голосе и жестах. — Я вам денег дам, хотите? Я вам телок подгоню классных. Без обмана...” — И под словесный понос пошла работа: глаза, ноги, корпус. Вон обрезок трубы подходящей валяется... “Вон куча кирпичей лежит... А там пролом в заборе, туда буду сваливать”.

Определил план действий и пошел... Пока снимают лапшу с ушей, делаешь глубокий вдох и на выдохе, с диким звериным криком атакуешь ближайшего противника. Если он все-таки успел замахнуться дубинкой или ножом, ныряй ему под руку и проходи молниеносно за спину, нанося удар кулаком по затылку. Оглуши его этим коротким и резким ударом и толкни на острие ножа второго противника. Затем прыгай и хватай в руки кирпич и метай его в морду второго противника. Вслед за этим — рывок к спасительной

дыре в заборе, а дальше в проход между гаражами, за угол ближайшего дома, смотря по обстоятельствам. Теперь — беги! Беги быстрее! Если за тобой кто-то погонится, остановись за углом первого же дома и хорошим встречным ударом вышиби мозги из своего преследователя. Тот момент, когда он вывернет из-за угла, уловить нетрудно: топот, тяжелое дыхание, шелест одежды укажут тебе рубеж атаки в лучшем виде. Впрочем, мы люди гуманные и можем посоветовать тебе бить не по голове, а изо всех сил стегнуть, как кнутом, палкой по коленям или по голени. Как в первом, так и во втором случае твой преследователь испытает такой кайф, что продолжать гонку ему уже вряд ли захочется.

Хороший уличный боец должен быть прекрасным актером, мастером игры, ведь хороший понт дороже любых денег. Понтируя, можно обыграть кого угодно не только за карточным столом, но и в темном переулочке. Но помни, что избрав определенную тактику, ты должен придерживаться ее до конца, притом не перенгывая. На сцене плохих актеров забрасывают





тухлыми яйцами и помидорами, а в уличной драке кирпичами и монтировками. Да и публика здесь более взыскательная, чем театральные критики. Поэтому игра в темной подворотне перед "наездниками" преследует лишь одну конкретную цель: расслабить "ребятишек" и уйти целым и невредимым. Даже если кто-то из нападающих ударит тебя в момент твоей игры, не прерывая свою речь, продолжай гнуть свою линию, готовясь к молниеносной атаке. Сделав испуганно-удивленное выражение лица, произнеси: "Ребята, ну за что?" — не голос, а сплошная мольба. — "Давайте по-хорошему... Все, что хотите...". И занимаешь тем временем выгодную позицию, чтобы прорваться с боем наверняка.

Понтируя, можно также нейтрализовать агрессию вероятных противников в зародыше. Ведь решив порезвиться с одиноким незнакомцем, они уже повесили перед собой в пространстве определенные образы, уже успели представить, как будут развиваться дальнейшие события, настроились, и вдруг слышат: "Ребята! Где здесь телефон?". Твой вопрос звучит так, слов-

но встреча с ними — твое спасение. А дальше при, как танк: “У жены роды начались, срочно “скорую” надо”. Во всем твоём облике — крайняя озабоченность и надежда на помощь. Может сработать и следующая схема: “У мамы сердечный приступ, а второго инфаркта она не переживет!”

Пожалев, посочувствовав, “наездники” могут дать тебе даже сотовый, чтобы ты вызывал “скорую”, но тогда уже играй до конца. Звони в “скорую”, вызывай карету по какому-нибудь правдоподобному адресу, ребятон сердёчно поблагодари за помощь, пообещай даже выпить с ними за здоровье наследника (или того “родственника”, ради спасения которого ты искал телефон). Играть, понтить можно по-разному. Например, едва тебя окружили, сделай “ужасно-жестокый” взгляд и прощипи: “Прикиньтесь корешами, только быстро... У меня менты на хвосте”. При этом шипеть надо с искренней злобой (к ментам), украдкой оглядываясь по сторонам. Вообще говоря, вариантов понта множество, все зависит от твоей фантазии и актерского мастерства, а также от верной оценки противника. К

примеру, пьяного наглеца, тем более если у него в руке нож, на человечность не возьмешь, а вот приближение милиции может его отрезвить. Жаргон тоже дает понять, что встретились в темном переулочке "свои", братаны. Но ведь за "базар" потом и спросить могут. Поэтому, не владея сленгом криминогенной среды в совершенстве, по "фене" лучше "не ботать". А то во время "базара" раскусят, что ты игрок, и настучат руками, ногами и тяжелыми предметами по твоей шибко умной голове.

В завязавшейся драке понт тоже бывает полезен. Разумеется, не сам по себе, а ради реализации общего плана "боевых действий". К примеру: делаешь радостные глаза и кричишь противнику за спину: "Леха, бей заточкой в затылок!" И тут же бьешь что есть силы в растерянно отвисшую челюсть противника, а потом по яйцам, как по футбольному мячiku. И затаптываешь, затаптываешь...

Вдобавок, понт помогает добраться до лежащей где-нибудь неподалеку железяки. Бросишь к железке просто так — могут и руки сразу ото-

рвать. А вот если пукнешь, ойкнешь от слабого удара так, словно у тебя раскололись яйца, то смело прорежь пространство в нужном направлении. Тогда бросившегося вслед за тобой врага ты гуманно встретишь славным ударом – железкой по башке. Той самой монтировкой, ради которой пришлось поитировать.

Теперь, давай слегка затронем область психологии. Как ты думаешь, каковы мотивы и психологические особенности “наездников”?

Психологи утверждают, что любая агрессия является способом компенсировать собственную слабость. Степени агрессии и факторы, усиливающие или, наоборот, гасящие ее, и определяют поведение нападающего человека. Так, известно, что в группе агрессивность заметно возрастает. Избежать нападения при помощи спокойного разговора с пьяной толпой практически невозможно. В этом случае агрессор поддерживается третьими лицами, друзьями из своей компании, а значит, отказаться от нападения для него равносильно тому, как если бы он показал перед ними свою слабость. В другом случае, когда на-

падающий один, он может, в зависимости от обстоятельств, пойти на примирение, включиться в разговор с "жертвой". Поэтому в "базаре" один на один нужно учитывать наличие и степень алкогольного опьянения "наездника". В большинстве случаев кровопролития удастся избежать при помощи верно подобранных слов и интонаций. В любом случае, сопротивляешься ли ты пассивно или атакуешь, необходимо учитывать несколько важных психологических моментов.

Во-первых. Покажешь свой страх, неуверенность — и твой противник утвердится в своих намерениях оторвать тебе руки и ноги. Тогда избежать нападения тебе не удастся. С другой стороны, мы не советуем тебе давить на слабости противника, напоминать о них во время "базара". Это тоже может лишь подлить масла в огонь. В этом случае агрессия противника возрастет, дабы компенсировать возросшее ощущение собственного ничтожества.

Во-вторых. Когда тебе кажется, что нападения удалось избежать, все равно не расслабляйся. Так как очень большой соблазн напасть на

жертву, когда она ничего не ожидает и уже подставила свою спину. Спокойствие и уверенность должны стать твоей маской до того момента, пока агрессор не скроется из виду.

В этой книге мы даем сразу несколько "ключей", рассчитанных на людей с различным жизненным опытом. Например, как вести себя с противником в темной подворотне, если ты сам матерый волчара? Действуй следующим образом. Доведи себя до белого каления за две-три секунды. Так ты и обезболишься, и до смерти напугаешь противника. К тому же, "накрутив" эмоции, ты легко отключишь логику. Методы: зрачки расширил, пальцы веером распустил. Тело повлияет на твое сознание, и произойдет активная разгонка психики. Отключаешь разум и включаешь инстинкты. Только благодаря инстинктам ты сможешь отреагировать на любой выпад противника адекватно: либо переходишь к защите, либо отвечаешь на агрессию еще большей агрессией. То есть: действуй, не думая! Поливай противника трехэтажным матом, брызгай в лицо слюной. Войди в образ голодного льва!

Твое дикое и нетипичное поведение быстро выведет твоего противника из психологического равновесия, смутит или напугает его. Вот тогда и бей его в пах, в горло, в колени. И помни: "Выживает подготовленный!"

Для того чтобы выжить в уличной драке, ты должен обладать неким минимумом физической силы, некими сверхспособностями. Этот комплекс специальных упражнений мы советуем тебе выполнять ежедневно.

1. Поставь гимнастическую палку на указательный палец правой руки и сделай два прыжка вправо-влево так, чтобы палка не упала. Затем поставь палку на указательный палец левой руки и также попрыгай.

После прыжков вправо-влево, прыгай на 180° вокруг своей оси.

2. Исходное положение: лежа на спине с прямыми ногами, руки вдоль тела, ладонями к полу. Сделай глубокий вдох через нос и, разделяя выдох ртом, на счет раз-два сядь, стараясь пальцами рук дотянуться до пальцев ног, а на счет три-четыре ложись в и.п., делая вдох через нос.

3. Возьми диктофон и наговори на магнитофонную ленту следующий текст:

а) Вперед меня ожидает богатство, счастье и успех (повтори все установки 7 раз!).

б) С каждым вдохом моя личная сила растет, с каждым выдохом мое тело покидает негативная энергия. Я дышу свободно, спокойно, ровно и легко.

в) Я вдыхаю силу и выдыхаю слабость.

г) Я объединяю в единое целое свои мысли, слова и поступки. Я есть воля!

д) Я есть энергия!

е) Я становлюсь все мудрее, храбрее и спокойнее.

ж) Я делаю только то, что ожидает от меня этот мир. Весь мир любит меня.

з) Все обстоятельства моей жизни складываются так, что я становлюсь очень богатым, счастливым, здоровым человеком, излучающим вовне силу, любовь и радость. Я – воля!

и) Я все делаю вовремя! Я все осознаю!

к) Я чувствую, как воздух движется сквозь мое тело и поступает в любую его часть.

л) Вот сейчас дыхание проникает в левую ступню и достигает головного мозга, после чего покидает мое тело через область таза.

м) Я направляю дыхание в левую ступню, затем заставляю воздух возвратиться в верхнюю часть ноги. Я могу направить дыхание таким образом, что оно будет входить в ступню через подошву и выходить через ее тыльную часть.

н) Из верхней части тела мое дыхание направляется вниз и, пройдя по всей длине ноги, может проникнуть в правую ступню.

о) Я могу вдыхать воздух сквозь подошву правой ступни. Я – воля! Дальше дыхание поднимается по правой ноге, достигает грудной клетки, затем головы, головного мозга и наконец выходит сквозь макушку черепа.

п) Я направляю дыхание в левое колено и посылаю его опять вниз, но уже в правое колено. Я вытягиваю воздух через нос и посылаю его вниз, в левое колено, а потом назад в нос, и снова вниз, но уже в правое колено.

р) Дыхание странствует вверх и вниз по моему телу. Я – воля! Дыхание входит сквозь ма-

кушку и выходит через промежность, входит через промежность, течет вверх по позвоночнику, проникает в голову и выходит сквозь макушку черепа.

с) А теперь дыхание курсирует между пупком и горлом, верх и вниз, туда и назад, от пупка к горлу и обратно. Я вдыхаю и выдыхаю через промежность. Я вдыхаю и выдыхаю сквозь поверхность правого плеча. Я вдыхаю и выдыхаю сквозь поверхность левого плеча. Я заставляю воздух двигаться между плечом и промежностью. А теперь я вдыхаю попеременно то левым, то правым плечом, направляя воздух через корпус в промежность, выдыхая и вновь вдыхая через нее.

т) Я выдыхаю через левое ухо и тут же вдыхаю через него. Я выдыхаю через правое ухо и тут же вдыхаю через него. Я вдыхаю через лоб и выдыхаю через него. Я – воля! Вдохнув воздух обеими ноздрями, я направляю один поток в левое полушарие головного мозга, а другой – одновременно в правое. Теперь я направляю дыхание в мозг одним потоком, и у меня возникает ощу-





щение, что мой мозг расширяется, а когда поток выходит из мозга, то мозг сокращается.

у) Теперь я сознательно направляю дыхание в верхнюю часть мозга, к макушке, и у меня возникает ощущение, что мозг не просто увеличивается, а растягивается в длину и дыхание поднимается над моей головой, подобно столбу, который уходит все дальше ввысь с каждым выдохом.

ф) Мой мозг стал объемнее! Мозг стал значительно объемнее, длиннее и поэтому я начал ощущать его как несомненное физическое тело. Я вдыхаю одновременно через ступни и ладони. Дыхание, устремляясь через ноги и через руки, проходит через нижнюю часть тела, через верхнюю часть тела, через гортань и голову, через все мое тело. Я чувствую, как все мое тело начало пульсировать, вздыматься и опадать. Все мое тело охвачено единым ощущением целостности и гармонии! Я запоминаю это состояние и остаюсь в нем навсегда! Я живу в полной гармонии со всем живым на свете!

Прослушивайте данную запись левым ухом, через левый наушник в ранние утренние часы

или же перед сном. Не пропускайте ни одного дня! Пусть ваше подсознание насквозь пропитается этим знанием.

3. а) И.п.: сидя на стуле, вращаешь тазом по кругу справа налево по часовой стрелке — 21 раз, затем 21 раз против часовой стрелки, на выдохах вытягиваешь живот;

б) И.п. то же. На вдохе вытягиваешь позвоночник, прогибаясь и откидывая голову назад, а на выдохе выгибаете спину дугой, по-кошачьи, и наклоняешь голову вниз. Делаешь это упражнение 21 раз. Затем повторяешь его в памяти, делаешь перепросмотр.

4. Тренировку утром лучше всего начинать с самомассажа. В первую очередь растираем кисти рук до появления тепла в ладонях, затем, делая круговые движения всеми пальцами по спирали, массируем верхнюю часть головы. Далее обеими ладонями, круговыми движениями, растираем область висков и лоб. После этого аккуратно указательными пальцами массируем глазные яблоки, делая 10 круговых движений по часовой стрелке и 10 против, с закрытыми гла-

зами. После массажа глазных яблок 10 – 15 раз вытягиваем веки, затем растираем еще раз глазные яблоки продольными движениями указательных пальцев. Далее указательным и большим пальцами руки, щипковыми движениями, массируем точку у основания носа между глаз, а потом также аккуратно растираем весь нос. Потом пальцами массируем десны, делая аккуратные нажатия пальцами с круговыми движениями по спирали. Заключительным этапом массажа головы является массаж ушей. Сначала растираем их ладонями до появления тепла, затем пальцами массируем ушные раковины, начиная сверху и опускаясь вниз к мочкам ушей.

Закончив массаж головы, переходим к массажу шеи. Начиная от головы, надавливанием пальцев обеих рук массируем, разминая, мышцы шеи, постепенно спускаясь вниз к плечам. Затем разминаяем плечи и поочередно массируем правую и левую руки, применяя растирание и надавливание пальцами. Массаж руки начинаем от плеча и идем вниз к пальцам. После массажа рук круговыми движениями ладоней растираем

грудные мышцы до появления тепла, затем ладонью правой руки, широкими круговыми движениями, растираем грудные мышцы до появления тепла, потом массируем живот. Далее обеими ладонями растираем области печени и селезенки. После этого тыльной стороной запястий хорошо растираем спину в области почек до появления тепла.

Закончив массаж корпуса, переходим к массажу ягодиц, разминая мышцы ягодиц сильными захватывающими движениями пальцев обеих рук. После этого массируем промежность, растирая ее ладонью в области предстательной железы. Заключительным этапом самомассажа является массаж ног. Массаж ног начинаем со ступней, разминая их пальцами рук от кончиков пальцев ног до пяток. Далее щипками большого и указательного пальцев массируем ступню в области ахиллесова сухожилия. После этого мощными растирающими и надавливающими движениями пальцев массируем ногу выше ступни, начиная от икроножной мышцы и заканчивая мышцами бедра. Особое внимание стоит уде-

лить коленям. Необходимо растереть коленные чашечки ладонями, а затем помассировать суставы коленей сильными движениями пальцев, проникая подолыпе в коленный сустав. Такой утренний самомассаж занимает не более 10 минут, помогая взбодриться и отлично подготавливая тело к последующей тренировке.

5. Возьми в руки мячик для игры в большой теннис.

а) Подбрось мячик вверх перед собой и хлопни 2 раза ладонями, сначала перед собой, потом за спиной и постарайся успеть поймать падающий мячик.

б) Ударь мячиком об пол и сделай прыжок на 180° вокруг своей оси, после чего поймай падающий мячик.

в) Держи мячик двумя руками за спиной, подбрось его вверх через голову и поймай в воздухе впереди себя. Повтори это упражнение 21 раз.

г) Завяжи глаза и, встав лицом к стене, метни мячик правой рукой, а поймай левой. Затем поменяй руки.

6. а) Завяжи глаза и войди в подъезд. Забеги вверх до 5-го этажа на задержке дыхания после вдоха, отдышись 2 – 3 минуты, а затем, отдышавшись, пробеги до 10-го этажа на задержке дыхания после выдоха.

б) Забежав на 10-й этаж, прыгай в умеренном темпе с завязанными глазами вниз по ступенькам спиной вперед – так два пролета. После чего прыгай два пролета лицом вперед.

7. Найди кирпичную стену и, разбежавшись так, чтобы тело было под углом 45° к стене, пробеги по стене 5 – 6 шагов.

8. Сидя на стуле, 2 раза глубоко вдохни. После неглубокого вдоха задержи дыхание на 2 – 3 секунды, а после выдоха на 3 – 4 секунды. Повтори это 2 раза. Отдохнув 30 секунд, на плавном вдохе встань со стула и поднимись на носки, поднимая руки вверх, захвати воображаемый туго натянутый канат. Во время вдоха постарайся, напрягая мышцы рук и ног и немного сгибая их, как бы тянуть канат вниз. Окончив выдох, сядь на стул и расслабь все мышцы.

Повтори это упражнение 2 – 3 раза.

9. Из того же исходного положения, сидя на стуле, сделай вдох через нос. На выдохе встань и тяни канат, воображая, что он справа, а затем тяни канат, воображая, что он слева от тебя, напрягая сильно мышцы рук и ног.

Повтори это упражнение 2 – 3 раза.

10. Встань лицом к стене на расстоянии шага. Обопрись ладонями о стену на высоте плеч; сгибая руки, сделай вдох, разгибая – выдох. Повтори это упражнение 108 раз.

11. Стоя лицом к стене, согни правую ногу в колене и упрись стопой в стену. На вдохе, сильно напрягая мышцы, как бы сдвигай стену ногой, а на выдохе, расслабляя мышцы, опускай стопу на пол.

То же самое проделай и левой ногой.

Повтори это упражнение по 10 раз на каждую ногу.

12. Лежа на спине, медленно напряги все мышцы тела. Оставаясь в напряженном состоянии, медленно вдохни как бы по левой стороне тела, и, начиная с левой пятки, доведи воздушную струю до макушки, а выдохни узкой струй-



ной через рот (с закрытыми глазами), как бы по правой стороне тела, начиная с макушки — вниз до правой пятки.

13. Лежа на спине с закрытыми глазами, глубоко вдохни через правую ноздрию (левую прижми средним пальцем правой руки) и выдохни медленно через рот узкой струей. Во время выдоха обрати внимание на область солнечного сплетения. Чтобы лучше почувствовать во время выдоха тепло, положи правую ладонь на указанную область.

С каждым сеансом ты будешь ощущать тепло от своей ладони все сильнее и сильнее. Затем научись направлять тепло из своей ладони в печень, в почки, в мочевой пузырь, во все суставы, в сердце и селезенку.

14. Поставь в полуметре от себя горящую свечку, сначала просто разглядывай пламя. Затем сделай полный вдох через нос, а на выдохе, растрясая все мышцы тела, направь струю воздуха на кончик пламени свечи и мысленно произнеси: "Все страхи и неудачи покидают мое тело и сгорают в огне!"

Делай это упражнение не более 5 минут перед сном ежедневно. Это упражнение защитит тебя от сглаза и порчи.

15. Зажги 10 – 15 свечей, поставь их по кругу вокруг себя на стулья и столы и попробуй серией из 10 – 15 ударов погасить пламя всех свечей.

16. Порви обычную газету на мелкие кусочки, затем стряхни их небрежно рукой со стола. Твоя задача заключается в том, чтобы поймать все летящие со стола кусочки газеты, пока они не долетели до пола.

17. Возьми обычный тетрадный лист и нарисуй на нем черную точку. Подкинь этот лист в воздух и, пока он не упал на пол, попробуй нанести по точке 3 – 4 колющих удара ножом.

18. Налей в чашку воды и поставь ее на край стола. Ногой (пяткой) сдвинь чашку со стола, а рукой поймай ее так, чтобы на пол не упала ни одна капля воды.

19. Возьми 8 тетрадных листов и склей их между собой бумажным клеем. Подкинь склеенные листки в воздух и попробуй пробить их ударами рук и ног.

20. Пусть кто-нибудь покидает в тебя шишки в лесу. Попробуй сначала от них увернуться, а затем попробуй сбивать летящие в тебя шишки всевозможными ударами ног, так чтобы шишки сбивались носком, пяткой, коленом.

21. Пусть кто-нибудь покидает в тебя в лесу сухие палочки. Твоя задача – не просто сбивать их на лету ребром ладони, а разрубать их ребром ладони на лету пополам!

22. Для того чтобы научиться вырывать у противника ребра, ключицы, куски мяса, выбери в лесу дерево с крупной корой, например березу. Захватывай кору дерева своими пальцами под разными углами, то медленно, осознанно, то быстро, молниеносно, пытаясь ее сорвать. Выполняй захваты за кору березы на разных уровнях: вверху, внизу, сбоку, за спиной.

23. Научись в лесу дружить с деревьями. Здравойся с ними!

Здраваясь с деревьями, ты вступаешь с ними в энергoinформационный контакт, который, в свою очередь, укрепляет и омолаживает твой организм. Кроме того, на деревьях можно отра-

батывать такие приемы, как: скручивание, толчки в ствол дерева, удары по гладкому стволу, сдавливание ствола, борьба со стволом дерева, зависание с обхватами ствола, растрясание ствола, лазание вверх и вниз головой по стволу.

Занимаясь в лесу, на природе, ты не только укрепíš свое здоровье, но и приобретёшь прекрасные навыки в самозащите. Помни: твои тренировки на природе должны быть регулярными, не реже 3 раз в неделю.

24. Попробуй, придя в лес, побегать между деревьями с руками, выставленными перед грудью, ладонями от себя. Такой бег выполняется сначала с открытыми глазами, а затем и с закрытыми. Пробегая по лесу, перепрыгивай через кусты, забегай на поваленные стволы деревьев, уворачивайся от веток. Попробуй бегать между деревьями спиной вперед или огибать стволы то правым, то левым боком.

25. Сядь, скрестив ноги по-турецки, спиной к дереву. Представь перед собой несколько ярких желтых кругов, расположенных в разных плоскостях в пространстве перед тобой. Выпол-

ный вращения глазами по кругам, стараясь при этом не двигать головой. Двигай глазами медленно и плавно, без рывков и остановок. Сделав глазами несколько кругов по часовой стрелке, сделай столько же кругов и против часовой стрелки. Плавно переходи взглядом с круга на круг, с горизонтальной плоскости на вертикальную. Не спеши! Лень в молодости – здоровье в старости!

26. Попробуй пожить какое-то время в лесу, на природе, и походить в одних трусах с завязанными глазами несколько дней. Так ты научишься прекрасно ориентироваться в лесу и разовьешь свою боевую интуицию. Такая тренировка в лесу очень полезна для всех, кто хочет ощутить феномен осязания на расстоянии, ведь противника надо не только видеть и слышать, но и чувствовать!

27. Ложись на спину и положи на расстоянии вытянутой руки от своей головы ручные часы. Затем завяжи глаза черным платком и постарайся сосредоточить все внимание на том, как тикают часы. Постарайся сосредоточить внимание

только на этом тиканье, отключая при этом все остальные звуковые помехи. Первую неделю занимайся так минут по 15–20 в день. Через неделю попробуй положить часы чуть дальше и опять вслушивайся в то, как они тикают. Тренируй свой слух! Помни: память на услышанное более устойчива и долговременна, чем память на увиденное.

28. Для того чтобы научиться хорошо видеть в темноте, смотри как можно дольше на угли, пылающие в костре, на звезды в ночном небе, на пламя свечи в темной комнате. Для обострения всех видов зрения пей 2–3 раза в неделю морковный сок.

29. Налей в пиялу воду и перекидывай ее из руки в руку, так чтобы вода не проливалась. Затем поставь пиялу с водой на голову и выполни в медленном темпе упражнение “бой с тенью”, не пролив ни капли воды.

30. Попробуй летом ловить мух с повязкой на глазах. Попробуй ловить в природном водоеме мелких рыбок голыми руками. А зимой, во время снегопада, попробуй поймать за 5 секунд

30 снежинок или попробуй перемещаться в пространстве так, чтобы ни одна снежинка на тебя не попала.

31. Тренируя внимание, научись замечать все одновременно: шум ветра, походку прохожего, крик птицы запах сирени, ощущение воздуха на коже, чье-то выражение лица и свою эмоциональную реакцию на это выражение. Смотри на все, что тебя окружает, ясно, трезво, без суждений и прими весь этот опыт как цельную систему жизни, частью которой являешься и ты. Замечая мелкое, неприметное, ты научишься замечать все, что лежит за пределами твоего ожидания, все, из чего состоит окружающий тебя прекрасный и волшебный мир.

32. Деревья бывают мужские и женские. Дуб – мужское дерево. Береза – дерево женское. Мужское дерево или женское, легко определяется в соответствии с русским языком. Например, ясень – он, липа – она. Русский язык – это мудрость нашего народа, это опыт и знания наших предков, в том числе и сакральные знания. Хотя сакральные знания – это тайные знания, они ча-

сто лежат на виду. Мы не задумываемся над привычными для нас вещами и потому многое не осознаем в его полном смысле. Русский язык сам по себе уже содержит информацию о том, как русский человек воспринимает характер того или иного дерева как мужской или как женский. Это восприятие не связано напрямую с тем, как выглядит дерево – большое оно и толстое или маленькое и тонкое. Надо исходить именно из названия. В названии дерева скрыт опыт общения с ним наших предков. Орешник – он, хотя дерево небольшое и с тонким стволом, ель – она, хотя часто является могучим деревом.

Выбирайте древо исходя из того, кто по роду вы сами, а также исходя из целей вашего общения с ним. Женщине легче взаимодействовать с женским деревом, а мужчине с мужским в силу схожести характеров. Но при этом, как и в жизни, ведь не все вопросы решает дочка с матерью, с некоторыми обращается и к отцу. Так и здесь: не всегда женщина берет энергию от женского дерева, бывает, что берет и у мужского. Найдите в лесу такое дерево, которое бы вас восхити-

лю, и встаньте перед ним под его ветвями. Не забывайте, что дерево – это не только ствол и ветви, оно не только перед вами и над вами, но еще и под вами. Корневая система дерева по размеру и форме не менее развита, чем крона. Встаньте под ветвями, и тогда дерево будет перед вами, над вами и под вами, а вы будете стоять на его корнях. Встаньте перед деревом так, чтобы замкнуть с ним наибольшую и устойчивую цепь: корни – ствол – крона – человек – корни. Встаньте не рядом со стволом, но и не далеко от него, чтобы над вами был еще не самый край кроны. Подумайте о том, зачем вы пришли, ведь сейчас вы будете выполнять упражнение, которое помогает управлять реальностью. Благодаря правильному взаимодействию с деревом, любое ваше самое заветное желание обязательно сбудется. Поэтому, загадайте желание еще до выполнения этого упражнения.

Затем отбросьте все мысли и войдите в энергоинформационный контакт с деревом. Поздоровайтесь с ним. Смотрите прямо перед собой на ствол, не отводя взгляд, не мигая, и ритмично и

медленно дышите, с каждым дыханием вбирая в себя силу дерева и с каждым выдохом отдавая внутреннюю усталость и слабости. Обратите внимание на мерцающую вокруг вас в воздухе золотую пыль и расконцентрируйте зрение так, как будто у вас близорукость. Золотые вспышки в окружающем вас пространстве – это и есть энергия дерева и данного места силы. Вдыхайте энергию и на паузе, перед выдохом, распределяйте ее по всем внутренним органам. Выдыхайте из себя все серое, ненужное и снова делайте короткую паузу, чтобы вдох был как можно более полным. Почувствуйте, как с каждым вдохом через ступни вы вдыхаете энергию, идущую от корней дерева. Следующие 5 минут всем телом вдыхайте энергию, идущую от ствола дерева. А излишки энергии, на выдохе, вы через макушку черепа отдаете кроне дерева.

Так вы научитесь и брать энергию, и одновременно отдавать ее. Так вы замкнете с деревом единый силовой круг. Как пойдет энергия? От корней через стопы к вам, а от вас через макушку к кроне или, наоборот, сверху вниз? Это

решать вам. Какой мир вы хотите построить? Сила дерева – в трех уровнях, в трех мирах. Определитесь: энергия нижнего или высшего мира нужна вам в данный момент? Замокните круг... Смотрите на дерево и ритмично дышите. Через 15 – 20 минут дерево вдруг “развернется” и станет видимым со всех сторон сразу. Вы увидите и что перед ним, и что за ним, потому что вы и дерево теперь одно целое, одна система. Мир вокруг вас изменится, станет иным, изображение станет плоским и многомерным одновременно. В этом состоянии останавливается внутренний диалог, есть только ощущения, ибо, сливаясь с вибрациями дерева, человек не может о чем-то думать. В этот момент вы должны ощутить сильное желание исполнения того, за чем вы пришли к дереву, ибо желание, сформированное на медленных энергетических частотах дерева, в том мире, где нет слов, рождает действие и изменение в мире людей. Так исполняются желания!

33. Когда ты держишь в своих руках меч, попробуй наполнить его своей энергией, своими мыслями. И в обратной последовательности

возьми все качества меча. Лезвие его может отражать лучи солнца, звезд и луны — отражай и ты их всем своим сознанием. Меч может резать и колоть — значит, это может делать и твое тело. Меч, рассекая воздух, издает особый звук — впитай его, и он наполнит твое тело новой, свежей силой. Дыши через меч, ищи в нем отражение волшебного мира, люби его и никогда никому не давай в руки. Очищай свое оружие так же, как и свое тело — огнем и водой. Следуй за движением меча, куда он — туда и ты, как нитка за иголкой. Твой меч способен усилить твою посланную в пространство мысль в сотни раз! Пойми, что, в принципе, все равно, на каком расстоянии от тебя находится противник, ведь мысль, выпущенная как молния из меча, поразит его и на другом конце земного шара. И помни: то, что является ядом, одновременно может быть и лекарством. Мечом можно убивать и им же можно лечить. О чем же рассказывает твой меч, рассекая со свистом пространство? А может быть это и есть то самое Знание, которое ищет каждый Воин, следуя Прямым Путем?

Ведя поединок, следуй нашему совету: перед нанесением любого удара ярко представь готовый результат. Пусть твоя мысль всегда опережает острие твоего клинка! Наблюдай за каждым своим жестом, за тем, как ты дышишь, и одновременно за противником. Осознавай все, что происходит как внутри, так и снаружи. Непрерывно двигайся, как горная река, потому что движение в бою — это жизнь, а его остановка — возможная смерть. Помни: настоящий мастер замахивается мечом последним, а наносит поражение первым. Несостоявшаяся схватка есть выигранная схватка!

Любое оружие обладает собственным сознанием, поэтому не мешай оружию выполнять его работу. Ведь и нож, как птица, знает, куда и зачем летит.

34. Подойдя к толстому дубу и, поздоровавшись, попроси у него сулы и здоровья. После приветствия начини растирать о ствол (мягко контактируя) все части тела. Затем обхвати дуб руками и ногами и повиси на стволе минуты 2 — 3. Пусть все твои мышцы хорошенько потрясет от

напряжения. Дыши часто-часто, чтобы продышать напряжение. После этого постой 2 – 3 минуты без движения, а затем медленно-медленно покувыркайся с разными видами дыхания. Например: кувырок – вдох, а встаешь на выдохе или кувырок – выдох, а встаешь на вдохе. Затем найди поваленное дерево и походи по нему, набивая о ствол теннисный мячик. А если ствол у дерева гладкий и без веток, покувыркайся по нему со сцепленными за спиной руками или походи по стволу гусиным шагом с завязанными глазами.

35. Попробуй выполнить теперь более сложное упражнение. Найди толстое дерево с наклонном ствола и попробуй, забежав на него, сделать сальто назад. Пусть во время выполнения этого упражнения тебя кто-нибудь обязательно подстрахует.

36. Найди нетолстое, гладкое дерево, лезь по стволу головой вверх, а спускайся головой вниз. После этого полежи на спине и побарабань по земле стопами и ладонями, как капризный ребенок, а дыши только через рот часто-часто. Затем походи, как медведь, упираясь в землю ладо-

нями и порычи-поурчи. Походив по лесу "медвежонком", полежи на спине и потренируй глаза:

- 1) закатай глаза, подняв взгляд к макушке;
- 2) резко опусти взгляд, как бы отталкивая пальцы ног;
- 3) скоси глаза до упора вправо, а затем до упора влево. И так — вверх-вниз, вправо-влево — 36 раз без остановки. После этого похлопай в ладоши и наложи ладони на глазные яблоки, глаза при этом должны быть открыты. Впитывай зрачками тепло, исходящее из центральных точек твоих ладоней. Для настоящего развития силы взгляда научись сначала пристально и долго смотреть на какой-нибудь неблестящий предмет, например на мелкую монету, не мигая при этом 2 — 3 минуты. С течением времени переходи к более блестящим предметам. Затем пусть выбранный тобой предмет перемещается в различных направлениях: вниз, вверх, в стороны. Не спускай с блестящего предмета глаз во время его движения!

37. После любой драки ты должен уметь быстро и правильно снимать свое психологичес-

кое напряжение. Устройся максимально удобно, сидя или лежа, включи легкую, спокойную музыку и мысленно представляй: "Я спокоен... спокоен всегда и везде... абсолютно спокоен в любой обстановке – дома, на улице, на работе... Я частица Вселенной... Вокруг меня, как туман, разлита космическая энергия... Я ее ощущаю... Энергия входит в меня... Я это чувствую, как приятную волну, заполняющую всего меня... Каждую клетку моего тела... Я все четче ощущаю Вселенную... И растворяюсь в ней... Я – Вселенная... Я отдыхаю... Наполняюсь все больше и больше энергией и покоем... Я есть уверенность и покой..."

Сделай паузу, а затем мысленно повтори: "А сейчас, со счетом "десять", я открою глаза и выйду из этого приятного отдыха – сна..."

Всё, что я ощутил, навсегда останется во мне как приятное ощущение единства с реальностью, уверенностью, спокойствием и мудростью во всем и всегда...

Мой мозг и организм реализуют все мои желания...

..А теперь я считаю... Один – легкость и свежесть во всем теле... Два – легкость в ногах... руках... туловище... голове... Три – голова ясная... свежая... Четыре – мысли становятся четкими... память резко улучшается... Пять – улучшается зрение и слух... Шесть – резко улучшают свою работу все органы и системы... Семь – каждая клетка моего тела сильная и спокойная... Восемь – мне легко и приятно... Девять – Я – Вселенная... Моя воля безмерна... Десять – вздохнул... резко выдохнул... тело легкое... невесомое и свежее, голова ясная... открываю глаза..."

Обязательно полежи еще 2 – 3 минуты, чтобы впитать в себя все новые ощущения и осознать перемены в теле и сознании.

38. Напряжение – основа многих болезней. Оно медленно, но неотвратимо убивает человека. Быстрый ритм, высокая интенсивность современной жизни и неумение управлять собой приводит к тому, что человек постоянно находится в напряжении. Напряжение – главный недостаток в культуре современного человека. По-

этому расслабление — главное условие его исцеления. В нашей школе славянского боевого мастерства мы в первую очередь обучаем учеников расслаблению, ментальной релаксации и искусству правильно падать. На любой поверхности нужно уметь падать так, чтобы вставать быстро, красиво и при падениях не получать никаких травм. Задумайтесь: почему дети падают с большой высоты на жесткую поверхность и в большинстве случаев ничего себе не ломают?

Потому что они расслаблены!

Так будьте же расслаблены как дети!

В повседневной жизни человек обычно сталкивается с умственным или физическим напряжением. Естественным расслаблением для каждого из нас является сон. Ночью, когда вы лежите в прохладной и чистой постели, ощущая плотность и свежесть ткани, вы чувствуете, как постель становится все теплее и теплее. Вы скрываетесь в темноте и безмолвии ночи и с закрытыми глазами можете ощущать самого себя. В этом состоянии релаксации вам ничего не надо, расслаблен ум, расслаблено тело, и вы погружа-

етесь в безмолвную пустоту вашей собственной энергии. Запомните это состояние сознания.

Хорошо спит тот, кто хорошо расслабляется. А во время сна происходит своеобразный текущий ремонт наших биоструктур: усиленная нейтрализация токсических веществ, а также нормализация таких важных процессов, как обмен веществ и энергетический обмен. Известно, что принцип психосоматического взаимодействия осуществляется в организме не только во время бодрствования, но и во время сна. Поэтому для максимальной эффективности вашего сна засыпание должно происходить на фоне смелой настройки сознания, чувства спокойствия, оптимизма и уверенности в себе. Для того чтобы сон был максимально эффективным, необходимо соблюдать следующие условия.

1. Ложитесь спать всегда на пустой желудок. В крайнем случае, во избежание неприятных (соусущих) ощущений в желудке, можете принять немного легкой пищи, не содержащей злаков и концентрированных белков. Например: молоко с фруктовыми соками и медом или шоколад с

яблоками. Перед сном нежелательно набивать желудок, потому что во время сна дыхание автоматически становится диафрагмальным, и если желудок наполнен, то он будет мешать диафрагме нормально работать. Это может привести к патологическому пищеварению, способствующему сдвигу кислотно-щелочного равновесия в сторону ацидоза (избытка кислоты) и к недостаточной эффективности дыхания. Поэтому ужин отдай врагу!

2. При бессоннице растирайте стопы и голени пихтовым маслом и надевайте чистые хлопчатобумажные носки. Нюхайте перед сном настойку из валерианового корня или вдыхайте через левую ноздрю лавандовое масло.

3. Для того чтобы изолировать мозг от патологического шума, ультра- и инфразвуков, следует заложить уши ватой на все время сна.

4. Ваша постель должна быть не слишком мягкой, так как в этом случае трудно расслабить мышцы, и не слишком жесткой, так как при этом происходит избыточное давление на мышечную и костную ткани, что приводит к их аци-

дозу. Укрываться желательно шерстяным одеялом, а под голову класть только одну подушку, но достаточно мягкую, чтобы постель не давила на голову и уши. Нельзя подкладывать подушку под плечи. Недопустимо, чтобы голова свисала с подушки. Также не следует подкладывать под голову руку во избежание ухудшения кровообращения и отеков.

5. Если для сна остается мало времени, то для повышения его эффективности следует заблокировать левую (охлаждающую) ноздрю ватным тампоном, надеть шерстяные носки на ноги и тепло укрыться. Это приведет к увеличению тепла в организме и, как следствие, к повышению эффективности сна.

6. Известен мудрый афоризм: "Спокойная совесть – это лучшее снотворное".

Чтобы ускорить самосовершенствование, человек обязательно должен перед сном проанализировать все свои мысли, слова и действия, имевшие место в течение прожитого дня, который следует рассматривать как учебно-трудовой. Жизнь – это великая школа мудрости, и разум

проявляется только в физическом либо умственном труде. Не случайно все долгожители отличаются большим трудолюбием. Также закономерным является и то, что трудолюбие – это важнейшая предпосылка для проявления творческих способностей. Возможно, вначале потребуется некоторое напряжение для того, чтобы осуществить перепросмотр всего трудового дня и провести анализ. Но постепенно, в результате тренировки, вы сможете сделать это быстро и легко.

7. Засыпая после перепросмотра, вообразите себя в лесу...

Походите и повдыхайте в себя запахи леса, вслушивайтесь в голоса птиц. Теперь, во сне, наклонитесь чуть-чуть вперед всем телом и пролетите несколько метров над земляничной поляной. Затем подлетите к водопаду и встаньте под падающий сверху поток воды. Почувствуйте, как вода, встречаясь с телом, согревает вас, заряжает вас энергией, поднимает вам настроение. Пойте, танцуйте, смейтесь, почувствуйте себя свободным от всех земных дел и забот.

В уличной драке нет правил. Вас могут ударить топором по голове, на вас могут натравить собаку, вас могут затоптать в вашем же родном подъезде, и не ждите, что кто-то придет к вам на помощь. Действуйте сами! Применяйте все, что находится под рукой, — от газового баллончика с вытяжкой из перца, до кухонного ножа и пневматического пистолета. Применяя газовый баллончик, не выпускайте струю против ветра, а то отравите сами себя. Имейте при себе 2 – 3 баллончика, так как одного обычно не хватает для успешной самообороны даже от одного нападающего.

Нож лучше любого газового пистолета. Эффективность у газового оружия очень низкая, а ножом можно не только колоть и резать, его еще можно удачно метнуть. Только не вздумайте пугать перочинным ножичком толпу пьяных подростков! У вас запросто вышибут нож из руки и им же отрежут уши и нос. Если вы достали нож — режьте, колите, а не пугайте. Нападая на противника, помните: порезов и укулов должно быть очень много.

Отстаивая жизнь, свою или друга, атакуйте противников яростно и решительно, не давая им ни единого шанса на контратаку!

В схватке один на один, прежде чем уколоть противника ножом, вы можете бросить ему в лицо любой предмет, а когда он начнет прикрывать лицо руками, тогда вы их и подрежете. Обычно порез руки вызывает панику, и противник открывает свои наиболее уязвимые места. Если, после того как вы бросили предмет противнику в лицо, он внезапно отскочил, попробуйте, догоняя, метнуть в него ножик, держа его перед броском за рукоятку.

При таком броске лезвие вашего ножа должно быть направлено в сторону противника, рукоятка лежать на ладони, а четыре пальца удерживать рукоятку ножа сверху, являясь как бы направляющей дорожкой для вылета ножа из руки. При этом большой палец с обязательно согнутой под углом 45° фалангой, лежащей на ноже, никогда не должен выходить за линию согнутого указательного пальца и не должен плоско лежать на ноже. Правильно положенный

таким образом большой палец дает возможность даже новичку правильно, прицельно метнуть нож. При правильной броске большой палец должен как бы подкрутить нож в момент отпускания его из руки, направляя его точно в цель одним махом руки.

Помните: лучшее оружие то, которое противник не видит! Поэтому если нападающий выше вас ростом, атакуйте его по нижнему уровню. Из этого исходного положения вам будет очень удобно с подшагом, слегка присев, совершить молниеносный круговой взмах, поражая коленный сустав противника лезвием ножа.

Отбиваясь от толпы хулиганов, помните, что самая короткая линия между двумя точками – прямая, а не дуга. А так как в уличной драке все решает время – атакуйте первым! Конечно же, в уличной драке не стоит быть слишком гуманным, но все-таки, если есть такая возможность, старайтесь калечить, но не убивать. Поверьте нам: одного перелома вполне достаточно, чтобы охладить пыл самого яростного агрессора. Ваш несильный удар по ключице противника тяжелой

железкой обеспечит его надежное выведение из строя. Вполне возможно, что даже пьяная толпа не кинется на вас, увидев своего подельника вопящим от боли.

В уличной драке можно использовать любые острые предметы, например: ручку или карандаш можно воткнуть в глаз или в шею противника. Для той же цели подойдут и обычные ключи, зажатые в кулаке с выступающими между пальцами концами. Также можно искалечить противника, ткнув прямо в горло острием обычного зонтика. Любой тяжелый предмет можно завернуть в косынку или носовой платок и использовать как дубинку: камень, банку и т.п.

Если вас взяли в темной подворотне в плотное кольцо, постарайтесь ударить хотя бы одного из нападающих чем-нибудь острым в брюшину. Ощущение от колотой раны весьма неприятное: резкая обжигающая боль, слабость и т.д. Уличная шпана, вздумавшая вас искалечить, быстро изменит свое решение, когда их приятель заорет, что его порезали. Гопники — народ пугливый, и, скорее всего, все дернут врассыпную. А

если вы ударили парня, а он не заорал? Тогда орите истошно сами: "Гады, козлы, резать буду! Всех порежу, суки!" К тому времени, авось, первый пострадавший подаст свой голос и убедит своих дружков, что терять вам действительно нечего.

Не забывайте, конечно же, и о брючном ремне, которым можно хлестать по глазам, шее, паху. А чтобы в бою ремень не вырвали из руки, попробуйте захлестнуть его вокруг кисти. Для этого, держа ремень вертикально на вытянутой левой руке, правой резким движением влево-вниз составьте свободно висящий конец ремня обвиться вокруг вашего правого запястья. Научитесь это делать молниеносно: расстегнули пряжку, выдернули ремень из брюк, захлестнули на запястье. Промедление в драке смерти подобно!

Очень хорошо подходят для активной самообороны электрошокеры, но не многие умеют правильно их применять. А ведь в безвыходной ситуации контакт вашего электрошокера с затылком противника запросто может лишить последнего жизни!

Отечественные электрошокеры, несмотря на то что они значительно дешевле, не менее эффективны, чем заграничные образцы, которые существуют в виде складных зонтиков и т.п. При этом для активной самообороны лучше всего применять электрошокеры в коротком варианте, потому что длинные электрошокеры легко выбиваются из руки.

Применяя электрошокер против преступника, действуйте решительно и внезапно, так чтобы противник не прочитал ваше намерение.

Защищая свою жизнь, помните: лучше пойти под суд за превышение пределов необходимой обороны, чем лежать в гробу!

Если вас пытаются ограбить или убить, защищайтесь адекватно сложившейся ситуации. Малейшее замешательство может стоить вам жизни! Научитесь трезво и быстро оценивать возникшую опасную ситуацию, быстро принимайте решение, что вам лучше применить: бегство, атакующую комбинацию или пошты. При этом вы должны быть на все сто процентов уверены в правильности принятого вами решения:

“Я смогу убежать!”, “Я уложу их всех!”. Помните: стопроцентная уверенность в своей правоте всегда приводит к победе над противником!

Победите врага сначала в мыслях, а затем не мешайте вашим рукам и ногам воплощать ваши планы в реальности.

Твердо верьте в победу над врагом!

Обязательно прокрутите поражение своего противника в мыслях, ведь мысль всегда опережает действие.

В конце нашего увлекательного путешествия, полного приключений, мы хотим научить тебя правильно падать. В нашей школе “Золотой Пояс” это называется боевой акробатикой.

Акробатика в самообороне необходима как самостраховка – она научит тебя правильно реагировать при любом неожиданном падении в незнакомом месте, к примеру – на лестничной клетке.

Отрабатывая боевую акробатику, ты, возможно, будешь иногда чувствовать боль, но чем чаще ты будешь ею заниматься, тем меньше внимания ты будешь обращать на любой вид боли.

Существо всей боевой акробатики состоит в том, что когда тело не закрепощено, ты не можешь получить никаких травм при падениях с небольшой высоты на землю.

Когда мышцы напряжены, то они создают очень жесткую структуру, связанную с опорно-двигательным аппаратом, костями и связками, и это начинает сказываться травмами при любом падении на жесткую поверхность.

Это происходит потому, что жесткая костно-мышечная конструкция не в состоянии смягчить твоё падение. Такая конструкция действительно падает на пол, как шкаф. Когда же тело расслаблено, жесткого падения на землю не возникает, потому что опорно-двигательная система твоего тела правильно реализует все свои смягчающие возможности.

В момент расслабления всех мышц сила удара начинает действовать на какую-то одну часть тела, а расслабленные мышцы не препятствуют перемещению этой части тела относительно других частей, тем самым происходит правильное распределение силы удара, а значит, и избыточ-

ного давления, по многим направлениям. В результате этого в расслабленном теле происходит такое же поглощение силы удара, как при падении полотенца.

Любому правильному падению во время выполнения боевой акробатики препятствуют две причины:

1) наличие неосознаваемых и неоощуяемых мышечных зажимов;

2) страх перед падением.

Страх перед падением заставляет все мышцы тела рефлекторно напрягаться. Свобода от страха придет к тебе с практикой упражнений боевой акробатики, выполняемой ежедневно.

В любом кувырке, падении ты должен искать состояние покоя, ведь когда ты в покое, то страха нет. В любом падении не ищи избавления от страха, а ищи состояние покоя!

Практиковать боевую акробатику надо так: сначала тыходишь в состояние покоя, а затем начинаешь из любого исходного положения делать очень медленный кувырок. При этом помни: кувырок не должен выбивать тебя из состо-

яния покоя! С каждым днем ты должен наращивать сложность и количество кувырков, оставаясь при этом в состоянии покоя.

Любой кувырок делай не за счет импульса, а за счет выдоха и расслабления мышц. Делай ежедневно разнообразные кувырки: с шага и бега, падая с высоты или прыгая через стулья и столы. С каждым новым занятием усложняй кувырки и падения, делай их со связанными за спиной руками и с завязанными глазами от толчка какого-нибудь человека.

Во время кувырка ты должен научиться расслабляться так, чтобы любой твой кувырок мог совершиться абсолютно спонтанно, без малейшего напряжения с твоей стороны.

Во всех следующих ниже упражнениях твои глаза должны быть завязаны, а в руках должен быть какой-нибудь предмет: палка, книжка, спортивная сумка и т.д.:

а) делай кувырки во всех направлениях из положения сидя по-турецки;

б) делай кувырки во всех направлениях из положения на корточках;

в) делай кувырки во всех направлениях из положения стоя;

г) кувыркайся во всех направлениях от толчка или рывка партнера из положения на корточках;

д) кувыркайся во всех направлениях от толчка или рывка партнера из положения стоя;

е) делай кувырки на бегу через спинку стула;

ж) пусть твой партнер зафиксирует твою руку в локтевом суставе и запястье, а ты покувыркайся во всех возможных направлениях;

з) покувыркайся во всех направлениях, взяв себя за голень или стопу;

и) захвати руками брюки в районе коленных чашечек и покувыркайся во всех направлениях;

к) возьми в руки чашку с водой и покувыркайся во всех направлениях так, чтобы вода из чашки не расплескалась;

л) кувыркайся медленно на лестничной клетке сначала сверху вниз по ступенькам, а затем снизу вверх;

м) кувыркайся по толстому бревну, которое висит на высоте от одного до двух метров;

н) научись делать "фляк" вперед и назад и "колесо" с завязанными глазами..

После того как ты освоишь предложенный нами комплекс боевой акробатики, обязательно освой упражнение на выползание из-под партнера. Это упражнение даст тебе силу, хорошую ориентацию в пространстве и научит "выкручиваться" из сложных ситуаций. Кроме того, от выполнения этого упражнения у тебя повысится гибкость мышления.

Для выполнения этого упражнения ты должен будешь лечь на живот, а твой партнер пусть ляжет на твою спину поперек твоего тела. Задача твоего партнера, для начала, просто пассивно лежать на тебе. Твоя задача – выползти из-под партнера без усилия, как бы вытекая из-под него.

Затем задача усложняется: ты должен будешь выползти из-под 2 – 3 партнеров, которые активно мешают тебе это сделать.



Заключение

Борьба за жизнь не имеет ничего общего со спортивными видами борьбы.

В уличной драке надо проявлять отважное противодействие с хорошей долей злости и животного инстинкта.

Психологический момент "ему будет больно" в драке не уместен. Иначе больно будет вам. Может быть в последний раз. А потом больно будет вашим родным и близким. На улице правило одно – нет никаких правил! Вы просто адекватно отвечаете тому, кто хочет убить вас и ваших друзей.

Принять наши советы или нет – выбор за вами.

Помните, что уличная драка – это мини-война! По этому поводу один русский полководец сказал: "Начало войны кладет конец всем правилам. Наша цель – выжить и победить".

Поэтому, если драка неизбежна, – деритесь за свою жизнь! В такой ситуации колебаться нельзя. Действуйте смело и решительно, ничего не бойтесь.

Впрочем, любые советы бесполезно давать тем, кто при встрече с опасностью теряет голову. В уличной драке выживают только сильные духом и телом, одним словом – выживают подготовленные!



Содержание

К читателю	3
Часть I	
Глава 1	
Присутствие во всем, что делаешь	14
<i>Искусство построения личности</i>	14
<i>Действие ради действия</i>	26
Глава 2	
Использование смерти как советчика	60
Глава 3	
Искусство быть творцом	120
<i>Ответственность за самого себя</i>	131
<i>Тело как фундамент</i>	166
Глава 4	
Искусство многоликости	190
<i>Освобождение от чувства</i> <i>собственной важности.</i>	
<i>Искусство быть многоликим</i>	190
Часть II	
Поведение в реальной уличной драке	226
Заключение	314



Уважаемый читатель!

**В распоряжении авторов имеются
учебные видеофильмы
с семинарами
по боевой биоэнергетике.**

**Записаться на семинар-тренинг
вы можете по адресу:**

**220114, г. Минск
а/я 350**



Автор напечатанных материалов несет ответственность за подбор и достоверность приведенной информации, а также за то, если в книге помещены данные, которые не подлежат открытому опубликованию.

Научно-популярное издание

Серия «Школа спецназа»

**Серебрянский Юрий
Уфимцев Вадим**

УЛИЧНАЯ ДРАКА И ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

Художественный редактор *А.Н. Ткачук*

Компьютерный дизайн: *С.В. Чепиков*

Технические редакторы: *Г.В. Викентьева, А.Е. Лобан*

Директор-издатель *С.В. Кузьмин*

Подписано в печать с диапозитивов заказчика 29.06.2006.

Формат 70х100^{1/32}. Бумага газетная.

Гарнитура тип «Таймс». Печать офсетная.

Печ. л. 10,0. Усл. печ. л. 13,0. Тираж 10100 экз. Заказ № 1723.

Издательское частное унитарное предприятие
«Книжный Дом».

220114, Минск, пр-т Независимости, 109-3. Тел. 263-50-58.

Лицензия ЛИ № 02330/0131728 от 30.04.2004.

Отпечатано в Республиканском унитарном предприятии

«Издательство «Белорусский Дом печати».

220013, Минск, пр-т Независимости, 79.

Юрий Серебрянский
Вадим Уфимцев

УЛИЧНАЯ ДРАКА

И ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

Реальная уличная драка – это драка без правил и ограничений со стороны ваших противников, ценою которой может стать ваша жизнь. Соответственно и подготовка к данной возможной ситуации должна в корне отличаться от строго регламентированных и жестко закрепощенных спортивных единоборств. Главное не в том, чтобы победить в любой драке, а в том, чтобы вообще свести ее надобность в вашей жизни к нулю. И это вполне возможно. Зачем драться и рисковать получить травмы, если гораздо больше можно получить от сотрудничества с окружающим миром!

Юрий Серебрянский – инструктор спецназа, мастер спорта международного класса, высококвалифицированный специалист по рукопашному бою. В 2001 году тренировал сборную «Спецназ Республики Беларусь», занявшую первое место на международном фестивале боевых искусств в Москве.

ISBN 985-489-425-8



9 789854 894256

По вопросам реализации обращаться
в **ООО «ИНТЕРПРЕСССЕРВИС»**.
Тел. в Минске: (1037517) 255-76-90,
255-77-78.
интернет-магазин **OZON.RU** 91-88,
18-41.



13897691

open.by
pres.ru