

Психотехники Ушу-Дао

Ирина Медведева

Обучение у воды



**Ирина Борисовна Медведева
Александр Николаевич Медведев
Обучение у воды
Серия «Психотехника Шоу-Дао»**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=168735
Обучение у воды / И. Медведева: АСТ Москва, АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-00053-198-3*

Аннотация

Ирина Медведева известна российским и зарубежным читателям как автор книг о тайном учении клана Шоу-Дао. Книги ее выдержали уже много переизданий.

«Обучение у воды» – это продолжение рассказа об ученичестве Александра Медведева, которого на Западе называют «русским Кастанедой».

Александр Медведев стал первым европейцем, посвященным в тайные знания клана Шоу-Дао – «Спокойных» или «Бессмертных».

Представления человека о мире и о себе в огромной степени определяют его судьбу: будет ли он счастлив или несчастен, станет ли он победителем или проигравшим, сможет ли он управлять собственной жизнью или будет лишь пассивно подчиняться обстоятельствам. Главные герои книги, уже хорошо знакомые постоянным читателям, сталкиваются с проблемой формирования картины мира. Кореец Ли, наставник Александра Медведева, готовит своего ученика к высокой миссии Хранителя Знаний древнего клана. Александр должен усвоить главное: изменяя свою картину мира, человек меняет вместе с ней и собственную судьбу.

Содержание

Предисловие Александра Медведева	4
Введение	8
Глава 1. Обучение болью	11
Глава 2. Между «взлетающей» и «падающей птицей»	19
Глава 3. Прикосновение к истине	32
Глава 4. Формирование «аромата плода»	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Ирина Медведева

Обучение у воды

На этой земле сильное гнетет слабое, твердое давит мягкое, злое теснит доброе, ищущие не находят, жаждущие не утоляют жажды. Но это вовсе не означает, что не может быть по-другому. Владеющий Шоу кормит коня волчьим мясом...
Ли Н.

Предисловие Александра Медведева

Как и в других книгах серии «Путь Шоу-Дао», основные события, изложенные Ириной Медведевой с моих слов в «Обучении у воды», произошли в период моего ученичества у Ли, мастера рукопашного боя и Хранителя Знаний древнего даосского клана Шоу-Дао – «Спокойных» или «Бессмертных».

Книга «Обучение у воды» в основном посвящена вопросам формирования «картины мира» – системы представлений и установок, с раннего детства закладываемых в психику человека и определяющих характерные для него способы взаимодействия с окружающим миром.

Шоу-даосская теория жажд, представления об искаженных и гармоничных «моделях мира», об искусстве выбора оптимальных решений при следовании по «срединному пути» не только помогут вам осознать глубинные мотивы своих поступков, но и дадут ключ к управлению собственной психикой, к трансформации ее в желаемом направлении, к расширению представлений о мире и о самом себе.

Представления человека о мире и о себе в значительно большей степени, чем внешние обстоятельства, определяют его судьбу: будет ли он счастлив или несчастен, станет ли он победителем или проигравшим, сможет ли он управлять собственной жизнью или будет пассивно подчиняться обстоятельствам. Это означает, что, изменяя свою «картину мира», человек меняет вместе с ней и собственную судьбу.

Путь Шоу-Дао неотделим от мировоззрения Шоу-Дао. Именно мировоззрение сплавляет в единое целое знания и навыки, приобретаемые последователем Спокойных при движении по Пути, придает его действиям осознанность, мотивацию и смысл. В то же время мировоззрение Шоу-Дао оказывается наиболее сложной, а во многих случаях – практически недоступной для европейских учеников частью учения. Причина этого достаточно очевидна: отождествляясь со своей «картиной мира», человек, как правило, считает ее наиболее правильной, полной и истинной. Под действием механизмов психологической защиты он на подсознательном уровне отфильтровывает и отбрасывает любую информацию, способную нарушить целостность его представлений о мире и о себе самом. Лишь тот, кто способен увидеть свою «картину мира» со стороны, оценить ее достоинства и недостатки, может сделать шаг в направлении ее осознанного изменения. Как правило, для подобной трансформации представлений, особенно на начальном этапе обучения, требуется помощь наставника или особое стечение обстоятельств.

Следствием растущей популярности Шоу-Дао становится то, что все большее число людей начинает изучать рукопашный бой, психотехники, оздоровительные методики и другие области знаний этого древнего даосского клана.

Все больше людей, в той или иной форме столкнувшихся с учением Спокойных, испытывают желание не только осваивать какие-то техники этой школы, но и следовать Пути

Шоу-Дао. Причины, побуждающие встать на Путь, могут быть самыми разными: одних влечет жажда самосовершенствования, другие испытывают потребность принадлежать к группе единомышленников, третьи надеются таким образом обрести уверенность в себе, четвертых привлекает идея бессмертия, срединного пути или контроля над судьбой.

В любом случае, вне зависимости от причины, стремление к самопознанию, к работе над собой, к самосовершенствованию можно только приветствовать. Когда человек изучает техники Шоу-Дао, предназначенные для решения конкретных практических задач (рукопашный бой, начальные навыки управления сексуальной энергией, некоторые психотехники и оздоровительные методы), при наличии квалифицированного наставника проблем практически не возникает. Но вопрос следования Пути Шоу-Дао значительно сложнее, поскольку реальное (а не воображаемое) следование Пути в первую очередь подразумевает тотальную трансформацию «картины мира» ученика в соответствии с мировоззрением Спокойных. Подобная внутренняя трансформация может быть осуществлена только человеком, ощущающим необходимость подобных изменений, и, вдобавок, обладающим особым складом характера и некоторыми личностными качествами, в частности, такими, как самостоятельность мышления, развитая воля, целеустремленность и т. д. Даже при оптимальном сочетании качеств трансформация мировоззрения у взрослого человека, чья личность формировалась вне клана, занимает много времени и требует длительного и целенаправленного труда.

Отдавая себе отчет в сложности полноценного следования учению Спокойных, на занятиях с учениками, своих лекциях и семинарах я в первую очередь даю предназначенные для массовой аудитории эффективные и доступные в изучении техники Шоу-Дао, имеющие практическое применение в повседневной жизни и подходящие любому человеку вне зависимости от его религиозной или культурной принадлежности. Задача вовлечения на Путь Шоу-Дао как можно большего числа последователей мною не ставилась и не ставится по той простой причине, что из тысяч учеников, изучающих техники Спокойных, лишь единицы смогут сформировать у себя надлежащее мировоззрение и будут достаточно подготовлены к тому, чтобы серьезно и углубленно следовать по Пути, постигая более сложные разделы знаний. Некоторые из моих учеников более глубоко осознали суть учения, другие, блестяще освоив определенные техники, так и не смогли ввести в свою «картину мира» главные представления Спокойных, на которых, по сути, и базируется само учение.

Следование по Пути Шоу-Дао может существовать в двух формах – реальной, когда формирование шоу-даосского мировоззрения сопровождается освоением на высоком уровне рукопашного боя, психотехник и оздоровительных методов Спокойных, и упрощенной. В этом случае человек, работая над своей эмоциональной сферой и делая свою модель мира более гармоничной, формирует у себя характерное для Шоу-Дао мироощущение внутреннего спокойствия и радости бытия, начинает на более глубоком уровне осознавать суть «срединного пути», но еще не владеет техниками и навыками, необходимыми для перехода на более высокий уровень.

Одной из причин, по которой клан Шоу-Дао в течение тысячелетий сохранял свое учение в тайне, было ясное понимание того факта, что широкое распространение учения по сути является началом его конца. Широкое распространение любого учения неизбежно сопровождается нарушением баланса между качеством обучения и количеством последователей. Естественным следствием резкого увеличения числа последователей становится снижение требований к качеству передачи знаний и подготовки людей, в свою очередь распространяющих учение.

В пятой главе этой книги в качестве иллюстрации к «жажде мессии» приводится рассказ об одном из моих учеников (естественно, под вымышленным именем). Гога Месиашвили является достаточно типичным примером человека, который, изучив некоторые приемы рукопашного боя Спокойных, вместо того, чтобы продолжать учиться и углублять свои

знания, стал ревностно «нести учение Шоу-Дао в массы». «Во имя Шоу-Дао» он ходил по всевозможным секциям единоборств, кулаками доказывая, что «наша школа – лучшая школа в мире». Попытка объяснить, что, поступая таким образом, он действует вразрез со всеми канонами учения, не имела успеха, более того, Гога стал считать себя «спасителем школы», а меня – чуть ли не вероотступником, предающим интересы Шоу-Дао.

Подобный стиль действий, хотя и не столь ярко выраженный, как у Гоги, характерен для многих европейцев. Набрав определенное количество знаний, достаточное для их «картины мира», они перестают испытывать потребность в самосовершенствовании, и вместо этого начинают самоутверждаться, демонстрируя окружающим свои достижения или обучая других. Не имея сформированного базового мировоззрения, они искажают учение в соответствии с собственной «картиной мира», пребывая в убеждении, что именно они являются «носителями истины в последней инстанции».

Нечто подобное происходит и с некоторыми моими учениками более высокого уровня, освоившими многие техники, но не готовыми или не способными в силу личностных особенностей принять мировоззрение Спокойных. Так, один из старших учеников, имеющий несколько удостоверений по воинским искусствам и оздоровительным методам Шоу-Дао, стал подавать себя в качестве «Учителя Пути Шоу-Дао, которому Медведев передал все свои секреты». Если рукопашный бой и некоторые психотехники преподаются им на хорошем уровне, многие представления о сути Шоу-Дао и Пути Шоу-Дао, предлагаемые им ученикам, идут полностью вразрез с учением Спокойных и скорее служат примером того, чем не является Шоу-Дао и что оно категорически отрицает. В итоге многие люди получают о Шоу-Дао превратное представление, которое они, в свою очередь, передают другим.

Правильное мировоззрение подразумевает правильно настроенные чувства, на базе которых развиваются интуиция и внутренняя сила, определяющие чувствование срединного пути.

Энергии человеческого тела тесно связаны с эмоциями и чувствами, и шоу-даосские психотехники более высокого уровня, выполняемые людьми, имеющими внутренние конфликты, с нестабильной психикой или ярко выраженными жаждами могут принести больше вреда, чем пользы. Особенно это касается техник работы с сексуальной энергией, сопровождающихся мощными энергетическими выбросами и глубокими трансовыми состояниями. Именно поэтому для человека, решившего изучать Шоу-Дао на более глубоком уровне, необходимы упражнения по управлению чувствами, гармонизации «модели мира» и введению в нее посредством медитаций осознания основ мировоззрения Спокойных. Более подробно о работе с чувственной сферой будет рассказано в книге «Обучение чувствами».

Путь Шоу-Дао – один из наиболее красивых и гармоничных путей самосовершенствования, ведущий к постижению Истины, пониманию себя и других, внутреннему спокойствию, долголетию и счастью. Но если правильное и равномерное следование по Пути делают жизнь человека лучше, насыщеннее и полноценнее, искаженная подача учения Спокойных в качестве Пути может принести вред как самому ученику, так и его окружению.

Процесс выхолащивания учения при широком его распространении, к сожалению, неизбежен. Следствия этого процесса можно наблюдать на форумах, связанных с Шоу-Дао, некоторые из посетителей которых, подписываясь вымышленными именами, объявляют себя «продвинутыми» и «знающими, что в Шоу-Дао истинно, а что нет», в отличие от «непродвинутых», которых они именуют «школопродавцами» и прочими еще менее лестными именами. Читать подобные высказывания одновременно и смешно, и грустно. Грустно видеть, как люди ухитряются превращать прекрасные и мудрые идеи о гармонии и спокойствии в их полную противоположность, но, с другой стороны, согласно учению Шоу-Дао исследование глубин человеческой глупости является лучшим стимулом для самосовершен-

ствования, а наслаждение глупостью представителей человеческого рода является одним из наиболее увлекательных упражнений системы «Вкус Жизни».

В любом случае, тот факт, что клан Шоу-Дао сохранявший и развивавший свое учение в течение почти пяти тысячелетий, будет хранить и развивать его и впредь, что в разных странах и на разных континентах есть люди, подобные моему учителю Ли, наполняет меня радостью и оптимизмом. Даже если представителям западной цивилизации в конце концов удастся окончательно низвести идеи Шоу-Дао до уровня фарса, это учение в своем первоизданном виде и далее будет существовать и развиваться в рамках тайного даосского клана. Не исключено, что уже сейчас наставники Спокойных рассказывают молодому поколению истории и притчи о том, как европейцы даже высшую мудрость ухитряются превратить в вопиющую глупость, иллюстрируя их посланиями из форумов, связанных с темой Шоу-Дао.

И все же, несмотря на неизбежные «издержки популяризации» учение Спокойных уже изменило в лучшую сторону жизнь многих людей, и, надеюсь, в будущем принесет еще большую пользу. Мне оно дало нескольких прекрасных учеников и друзей, которые, как я надеюсь, в будущем смогут достойно продолжить начатую мною работу. И напоследок мне хотелось бы дать практикующим Шоу-Дао читателям один совет.

Большое начинается с малого. Не пройдя начала пути невозможно добраться до его конца. Если вы на начальном этапе поставите перед собой задачу достичь бессмертия или стать таким же, как мой Учитель Ли, рано или поздно вас постигнет разочарование, или же вы, выдавая желаемое за действительное, станете обманывать самого себя. Только тот, кто, держа в уме большую цель, спокойно, последовательно и целенаправленно достигает пусть менее значимых, зато находящихся в данный момент в пределах его возможностей целей, обретает уверенность в себе и рано или поздно сможет достичь главной цели. Невозможно быстро и без особого труда стать мудрым, сильным и здоровым, но можно постепенно укреплять свое тело и нервную систему, развивать волю и эмоциональную сферу, ум и интуицию.

Научившись получать удовольствие не от того, как вы выглядите в глазах других, а от процесса работы над собой, от достижения небольших доступных вам целей, вы чуть ближе подойдете к шоу-даосскому ощущению внутренней гармонии и радости жизни.

Введение

Книга «Обучение у воды» – продолжение рассказа о периоде моего ученичества у Ли – мастера даосской школы Шоу-Дао, последователя древнего учения клана Спокойныхили «Бессмертных». Более подробно об этой школе можно узнать из книги «Тайное учение даосских воинов».

Написать введение ко второй книге, посвященной той же самой теме, – довольно сложная задача, поскольку, с одной стороны, не хочется утомлять повторением читателей, знакомых с первым томом серии «Путь Шоу-Дао», а с другой стороны, было бы слишком самонадеянно предполагать, что все, читающие эти строки, уже знают, о чем идет речь.

К моменту встречи с Учителем я был законченным фанатом боевых искусств. Я изучал самбо, дзюдо, каратэ, кунг-фу и все виды рукопашного боя, информацию о которых мне удавалось достать. В кругах любителей боевых искусств я пользовался достаточной популярностью и преподавал рукопашный бой сотрудникам органов госбезопасности и милиции.

Я познакомился с Ли в Симферополе, где я в то время жил. На первый взгляд встреча казалась случайной, хотя впоследствии я узнал, что Учитель все подготовил и спланировал заранее.

Ли попросил меня обучить его каратэ и притворился крайне тупым и бестолковым. После нескольких часов безнадежных занятий он заявил, что ничего не может делать на земле, зато в воздухе он не имеет себе равных. Затем Ли продемонстрировал мне технику прыжков настолько фантастическую, что на первый взгляд она мне показалась превосходящей все физические возможности человека.

Некоторое время Ли обучал меня прыжкам, и я, с толком используя время на лекциях в институте, исписал несколько общих тетрадей техниками и упражнениями, которые он мне показывал.

Однажды я обмолвился о своих конспектах, и Ли попросил принести ему записи. Он удивился тому, как хорошо я все описал и как верно выделил основные движения. Ли попросил разрешения взять тетради, чтобы посмотреть их дома. На следующий день он сказал, что сжег мои конспекты, потому что все написанное привязывает к себе человека, и впервые показал мне технику рукопашного боя Шоу-Дао. Так я стал его учеником.

Вначале я считал Ли непревзойденным мастером рукопашного боя. Много позже я понял, что он – мастер жизни, а я превратился в одного из последователей тайного учения Бессмертных.

На первом этапе моего ученичества Ли использовал формы поведения, в своих крайних проявлениях доходящие до абсурда, чтобы заставить меня осознать, что истина никогда не лежит на поверхности событий, а находится посередине между двух крайностей, между двух сторон медали, между «да» и «нет». Своей манерой общения он разрушал стереотипы поведения и установки, с детства заложенные в меня родителями и окружением, и на их месте создавал новое чарующее мироощущение Воинов Жизни, Спокойных, следующих по пути Шоу-Дао.

Я до сих пор точно не знаю, почему Ли выбрал именно меня своим учеником. Он впоследствии давал мне разные объяснения этого решения, но, как я понимаю, каждое из этих объяснений предназначалось для того уровня сознания, которое у меня было в данный момент.

Одним из первых объяснений была довольно красивая и романтическая история, в которой мой отец когда-то на лесосплаве спас жизнь его отцу, и теперь Ли разыскал меня, потому что долги отцов платит сын сыну, а обучение меня Шоу-Дао – своеобразная форма оплаты долга его отца моему отцу.

Когда первый этап моего ученичества закончился, Учитель намекнул, что история оплаты долга была вымыслом, и сказал, что люди бывают самых различных типов или форм и, в зависимости от их типа или формы, они могут воспринять ту или иную область знания. Ли сравнил тип людей с формой стеклянного сосуда, а знания – с водой. Сосуд можно наполнить водой до половины или до краев, но форма сосуда от этого не изменится. Человека, имеющего форму воина, можно наполнить соответствующими знаниями и сделать его великим воином, но очень трудно придать ему форму отшельника или купца.

Учитель объяснил, что я обладал одной из самых редких форм – формой Хранителя Знания, формой наиболее универсальной и предназначенной для того, чтобы накапливать знания и передавать их людям. Он сказал, что пришла пора передать тайные знания Шоу-Дао людям Запада, и я – первый европеец, предназначенный для передачи этих знаний.

Услышав это, я лишь скептически усмехнулся. Я встретился с Ли в тот период, когда эзотерические учения и восточная философия рассматривались как враждебная идеология. Я был вынужден отрицать сам факт существования Учителя, потому что люди из КГБ интересовались новыми, никому не известными техниками, которые я показывал своим ученикам, и даже установили за мной наблюдение в попытке отыскать моего наставника.

Я поделился своими сомнениями с Ли.

– Ты видишь только то, что есть сейчас, – сказал он. – Но будущее тебя еще удивит...

История клана Шоу-Дао началась около пяти тысяч лет назад, когда небольшое языческое племя людей с севера Европы из-за стычек с другими племенами вынуждено было начать кочевать сначала в Индию, а потом в Китай. Племя поклонялось дереву. По мере продвижения на восток оно вбирало в себя людей других национальностей и вероисповеданий, но сохраняло общность ритуалов и традицию поклонения дереву как символу жизни.

В Индии клан стал называться «Ветви дерева», а перед переходом в Китай изменил название на «Спокойные».

Упоминание о Спокойных я нашел в книге Ю.М. Иванова «Как управлять собой и влиять на других людей» (Москва, 1991), где сказано следующее:

«Даосизм возник в Древнем Китае на основе философско-этических представлений сект Спокойных, появившихся в Китае еще до конфуцианства. Спокойные провозглашали усовершенствование личности как высшую цель человеческой жизни. Они признавали реальность существования внешнего мира и утверждали, что познание внешнего мира может быть достигнуто лишь при устойчивом равновесии внутреннего мира».

В Китае культ поклонения дереву слился с учением о пяти первоэлементах у-син и превратился в учение о человеке-дереве, где «дерево» – символ совершенства, итог долгих трудов, мучений и тревог. «Человек-дерево» был воином и философом, хранителем знаний и носителем добра, врачом и поэтом, художником и крестьянином в одном лице.

После слияния с некоторыми китайскими додаосскими и даосскими школами Спокойные стали называть себя Бессмертными. Впоследствии, из-за идеологических преследований, для того чтобы замаскировать свое учение, они, оставив почти прежнее звучание, изменили в своем названии написание иероглифа «шоу», означающего «спокойствие», на иероглиф «шоу», означающий «кисть», «рука», укрывшись, таким образом, под маской обычной школы рукопашного боя. Так что «Шоу-Дао» можно перевести двояко: «путь спокойствия» или «путь кисти».

Вся система подготовки членов клана была направлена на достижение основной цели – бессмертия в физическом теле. Учитывая, что жизнь в средневековом Китае была крайне тяжелой и опасной, клану приходилось в первую очередь решать частные, но более насущные задачи – задачи выживания в чуждой и враждебной среде. Решение этих задач требовало всесторонней и очень суровой подготовки. Мастерами клана был выработан чрезвычайно мощный и эффективный стиль рукопашного боя. Последователи Шоу-Дао изучали все воз-

можные науки, которые могли им пригодиться на суровом жизненном пути, – медицину, психологию, техники шпионажа, методы воздействия на людей и управления ими, способы зарабатывать деньги, различные ремесла и многое другое.

Обучение и мироосознание воинов жизни базировалось на учении «Вкус плода с дерева жизни» и на философии Спокойных, очень гармоничной и гибкой, всегда придерживающейся среднего пути между крайностями, между «да» и «нет», избегающей догм и жестких формулировок и предписаний.

Книга «Обучение у воды» в основном посвящена событиям, произошедшим в период моего более чем полугодового обучения в лесах Партизанского водохранилища вместе с моим напарником Славой Скворцовым, которого Ли отобрал для меня из нескольких кандидатов.

Ли проводил занятия в следующем ритме: три часа – тренировка, три часа – отдых и прием пищи. Этот цикл повторялся непрерывно. Во время изнурительных физических занятий Учитель заставлял нас дополнительно выполнять всевозможные медитативные упражнения и одновременно рассказывал обо всем на свете: об истории клана, его легендах и притчах, передавал медицинские знания, теорию общения и управления людьми, говорил о философии, системах жестов, тайных знаках, шпионских уловках и о многом другом.

Объем полученных знаний был настолько огромен, что было бы просто невозможно излагать события в хронологическом порядке, потому что информации, полученной мной за несколько дней обучения, уже хватило бы на целый том. Поэтому, как и в предыдущей книге, я не смогу уделять много внимания техникам рукопашного боя и буду описывать только некоторые интересные моменты и события. Снова напоминаю, что имена участников описанных в книге событий изменены.

Глава 1. Обучение болю

Мы тренировались в Неаполе Скифском. Ли подал мне знак закончить упражнение и присел на обломок скалы. Я устроился рядом с ним.

– Ты занимаешься слишком мало. Это все равно, что тратить время впустую, – недовольно сказал Учитель.

– Но Ли, мы ведь встречаемся и тренируемся почти каждый день, – возразил я. – И я выполняю все, что ты говоришь. Я занимаюсь дома и в группах с учениками. Разве этого не достаточно?

– Для европейца это, может быть, более чем достаточно, – сказал Ли. – Но у нас слишком мало времени. Я и так отошел от традиций Воинов Жизни и подготавливаю тебя чересчур быстрыми темпами. Тем не менее, чтобы достичь нужных результатов, тебе необходим совершенно иной тип обучения.

– Какой именно? – поинтересовался я.

– Все воины Спокойных проходят через трехлетний период непрерывного обучения в лесах наедине с Учителем.

– Непрерывного? Как это?

– Три года они занимаются по схеме: три часа занятий, три часа – отдых, восстановление и прием пищи. И так без перерыва.

– Но это, наверно, ужасно тяжело? – поразился я.

– А кто сказал, что жизнь – легкая штука? – усмехнулся Ли.

Я задумался. Идея провести в лесах три года в обществе Учителя, непрерывно тренируясь, казалась мне необычайно заманчивой, но, к сожалению, почти нереальной. Мне пришлось бы бросить институт, покинуть больную мать. Кроме того, Комитет госбезопасности не оставил бы без внимания мое исчезновение, а тут еще и закон о тунеядстве...

Я тяжело вздохнул.

Ли с интересом наблюдал за мной.

– Неужели ты всерьез думаешь о том, что я смог бы вынести твоё общество в течение трех лет? – насмешливо спросил он. – Нет, три года – это чересчур, а вот за полгода мы, пожалуй, смогли бы что-то сделать.

– Полгода? Ты это серьезно? – встрепнулся я.

– Вполне серьезно, – ответил он.

– Можно использовать три месяца летних каникул. Но как мне смыться из института еще на три месяца?

– А вот это твоя проблема, дружок, – сказал Ли.

Несколько дней я ломал голову, гадая, как выкроить еще пару свободных месяцев, но ничего не мог придумать. Как-то я упомянул об этой своей проблеме в разговоре с моим тренером по дзюдо Игорем Васильевичем Бощенко, и неожиданно для меня он сказал:

– Зайди после тренировки ко мне в кабинет. Думаю, что я смогу тебе помочь.

Мне пришлось подождать некоторое время, пока Игорь Васильевич решал какие-то вопросы с одним из преподавателей института, и я, привыкший использовать каждую секунду свободного времени для восстановления после изнурительных тренировок с Ли, заснул на вершине сложенной стопкой борцовских матов.

Вскоре тренер разбудил меня, и мы пошли в его кабинет. Он уселся за стол, достал из ящика какую-то бумагу и, улыбаясь, протянул ее мне.

– Что это? – спросил я.

– То, что ты хотел. Свободное время, – ответил тренер. – Это направление на преддипломную практику в совхоз «Жемчужный». Директор совхоза – мой друг. Ему нужен хоро-

ший инструктор по дзюдо и самбо. Ты будешь числиться помощником бригадира, но вместо этого тебе придется раз или два в неделю вести несколько спортивных секций, а все остальное время будешь свободен, как ветер.

Я горячо поблагодарил тренера и, взяв заявку, отнес ее в деканат и положил в папку нашей группы.

Через несколько дней я купил билет на автобус и, отыскав контору директора совхоза «Жемчужный», занял очередь к нему на прием. Через всю приемную по чисто вымытому полу к кабинету директора вела толстая липкая дорожка темно-бурой весенней грязи. Люди сновали туда-сюда, как потревоженные муравьи. Ожидая своей очереди с жаром делились друг с другом последними новостями и сплетнями.

Наконец меня пригласили в кабинет. Я удивился относительной молодости директора совхоза. Он был подтянутым и энергичным. В нескольких словах директор ввел меня в курс дела.

– Я знаю, что тебе нужно свободное время, – сказал он. – Ты будешь вести несколько спортивных секций для нашей молодежи. Все, что от тебя требуется, – это две тренировки в неделю.

– Хорошо, – согласился я.

Директор нажал кнопку селекторной связи и произнес:

– Пригласите ко мне физорга Анатолия.

Анатолий оказался приятным компанейским парнем, слегка задумчивым и меланхоличным.

Первым делом он показал мне столовую и общежитие, где я должен был ночевать, а потом мы отправились в спортзал. По дороге Анатолий посвящал меня в тонкости и особенности местной жизни, которая сама по себе оказалась довольно любопытной.

Два винодельческих совхоза, выпускавшие одни из лучших сортов крымского вина, располагались недалеко друг от друга, и, видимо в связи с этим, народ окрестил эту местность «пьяным хутором». Такая мощная концентрация винодельческой промышленности на квадратный километр повлияла на образ жизни и специфический характер обитателей совхозов. Население имело гораздо более свободный доступ к вину, чем жители других, обычных совхозов, и система контрабанды спиртного могла бы посрамить занимавшихся тем же самым промыслом американских гангстеров времен сухого закона в США.

О несунах, наиболее прославившихся на этом нелегком поприще, ходили легенды. Анатолий с гордостью поведал мне о подвиге своего соседа, дяди Миши, который на спор умудрился вынести с завода огромный десятилитровый бутыль с вином, укрыв его в складках собственного тела. Дело в том, что дядя Миша отличался весьма внушительными размерами. Он втянул живот и, засунув бутыль за пояс штанов, как мантией, покрыл его жировыми складками, а сверху замаскировал одетой навывпуск рубахой.

Осмотр на проходной местный герой прошел на задержке дыхания, а на выходе его подхватили под руки добровольные ассистенты, которые, сорвав с него брюки, вынули бутыль, и дядя Миша смог наконец вздохнуть.

Столовая совхоза тоже оказалась местной достопримечательностью. Над основным залом находилась со вкусом отделанная надстройка, где в уютной обстановке директор совхоза беседовал с чиновниками вышестоящих инстанций, ответственных за снабжение совхоза дефицитной техникой, материалами и саженцами.

Шум веселых и непринужденных банкетов застойного времени разносился далеко по селу. Лились рекой редкие крымские вина, столы ломились от всевозможных яств, а совхоз вовремя получал трактора и стройматериалы. Тем или иным способом горящий энтузиазмом директор совхоза добивался своего, и совхоз пребывал в числе передовых.

Я узнал, что деньги на банкеты совхоз получал, оформляя ведомости по выплате зарплаты инструкторам физической подготовки. Так что моя зарплата инструктора уходила на благие цели процветания совхоза, но зато я получал зарплату согласно предписанию преддипломной практики как помощник бригадира. Меня это вполне устраивало.

После вкусного обеда в гостях у физорга мы наконец добрались и до спортзалов. Спортзалы располагались в небольших комнатах сырого подвального помещения, стены которого были живописно испещрены трещинами и сплошь покрыты большими пятнами плесени, похожими на пушистый белый мех. В одной из комнат лежала стопка подгнивших матов, в другой стояли столы для тенниса.

В тот же вечер я приступил к работе. Мне пришлось вести одновременно восемь секций, включая бокс, борьбу, художественную гимнастику и настольный теннис, в котором я просто ничего не смыслил. Но совхозные ребята оказались очень приятными и доброжелательными, к тому же они прекрасно понимали ситуацию. Всем им хотелось, чтобы в надстройке над столовой шумели буйные застолья и совхоз продолжал оставаться в числе передовых.

На следующий день я приехал на Партизанское водохранилище и уже привычными мне лесными тропами отправился на место тренировки. На почти незаметной за деревьями лесной поляне я увидел Славика, моего напарника, и Учителя.

Славик выполнял стойку на пальцах, его ноги опирались о ствол дерева. Он был в милицейской форме, и я понял, что мой друг снова сбежал с дежурства. Славик в ту пору работал милиционером и занимался охраной Партизанского водохранилища. Коллеги по работе любили его за открытый и добрый характер, хотя и считали его парнем с придурью, поскольку он никогда не употреблял спиртного и каждую свободную минуту тренировался. Так что никто не возражал, когда Славик отмечался в журнале, а потом исчезал в лесу до момента, когда снова было необходимо отметить или показаться на глаза начальству.

Ли сделал жест левой рукой, означавший одновременно и приветствие, и то, что первые три часа тренировки должны проходить в полном молчании. Славик, не прерывая упражнения, поворотом головы дал мне знать, что его радует мое появление.

Тренировки, проходящие в полном молчании, Ли ввел почти с самого начала моего обучения. Иногда он тоже молчал, иногда что-то говорил, но нам говорить было категорически запрещено.

На первых порах мне было трудно привыкнуть соблюдать полное молчание, особенно когда нужно было задать вопрос по поводу непонятной техники или движения. Однажды я, отвлекшись, нарушил запрет, и тут же получил увесистую оплеуху, которая навсегда приучила меня контролировать свое поведение.

– Жажда заменять осознание и действие словами принимает у европейцев болезненные формы, – сказал Учитель. – Сохранение молчания избавит тебя от излишней говорливости, доходящей у европейцев до того, что говорящий слушает только себя и никого другого. Когда я разрешаю тебе говорить, ты в погоне за собственными ускользающими мыслями даже не дослушиваешь до конца ответ и, не осознав полученную информацию, еще не получив ответ, уже задаешь следующий вопрос. Для воина Спокойных задать новый вопрос, не уделив достаточного внимания ответу на предыдущий, считается смертельным грехом, потому что таким образом убивается знание. Человек, лишенный привилегии задавать вопросы, теряет возможность перекладывать поиск ответа на других и учится искать ответы сам, развивая тем самым скорость и остроту мышления.

Ли жестом дал знак Славiku закончить упражнение и начать со мной легкий разминочный спарринг. Я улыбнулся, подумав, что мне предоставляется прекрасная возможность безнаказанно побить милиционера в форме.

Потом Учитель приступил к показу новой техники. Молниеносным движением подскочив к Славику, он нанес ему ощутимый удар-касание в область носа, и голова моего напарника запрокинулась, обнажив горло. Костяшки пальцев Ли обозначили удар в горло. Его пальцы были слегка раскрыты, и создавалось впечатление, что при ударе не полностью сжатый кулак начинал проваливаться в горло атакуемого, в то время как постепенно раскрывающиеся пальцы скользили в выемку между ключицами.

Удар, поражающий горло, давал возможность перехода к другим действиям – или к захвату за ключицу, или к поражению зоны между ключицами, или к воздействию на нервный центр, расположенный рядом с межключичной выемкой. При нажатии на этот центр тело под действием боли разворачивалось, ноги подкашивались, и человек со всего маха падал на землю.

Учитель как всегда выполнил прием на грани сильной боли и травмы, но не причинил Славику никакого вреда. Причинение боли при показе приемов было необходимо для ощущения реального действия приема в бою, чтобы спровоцировать так называемые «предусмотренные реакции» или телодвижения, рефлекторно выполняемые телом под действием испытываемой боли. Зная предусмотренные реакции, можно было предсказать поведение противника и продолжить атаку соответствующим действием.

Например, при ударе по глазам, в зависимости от направления этого удара, атакуемый мог повернуть голову или опустить ее, наклониться или развернуться, открывая тем самым новую уязвимую зону.

Мы стали по очереди отрабатывать связку, показанную Ли, варьируя направления ударов и разучивая предусмотренные движения и соответствующие им действия. Удары Славика были болезненными, но я к этому уже привык и не реагировал на болевые воздействия так остро, как раньше. Учитель присел на пенек и монотонным, входящим в подсознание голосом начал беседу с нами. Он говорил, периодически повторяя наиболее важные моменты и передавая нам необходимые ощущения, доводя нас до такого состояния, что, казалось, его слова воспринимаются не ушами или умом, а всей поверхностью кожи, отдаваясь в ней легкой вибрацией и мгновенно продуцируя в теле то ощущение, которое Ли хотел нам передать.

– Подружитесь с болью, – говорил Учитель, – привыкните к ней и полюбите ее. Сделайте ее своим другом, своей любовницей, своим наставником. Воин и боль связаны друг с другом, как сямские близнецы, как море и соль, как ножны и клинок.

Пропускайте боль через себя, отстраняйтесь от нее, управляйте ею, наслаждайтесь ею, как страстной и сильной женщиной, которая возбуждает вас, но не поглощает. Сексуальная энергия и боль связаны самой природой. Когда мужчина делает девственницу женщиной, мощь подъема сексуальной энергии заглушает боль от прорыва девственной плевы. Когда самцы животных дерутся из-за самки, сексуальное желание заглушает боль от полученных ран.

Извращенное восприятие срачивания сексуального наслаждения и боли порождает садизм и мазохизм. Искусство воина заключается в том, чтобы управлять болью с помощью сексуальной энергии и управлять сексуальной энергией с помощью боли, но не срачивать их, не отождествлять удовольствие от причинения боли или от ощущения боли с наслаждением или наслаждение с причинением или ощущением боли. Боль не должна превращаться в наркотик, одурманивающий ваше сознание, и в то же время вы не можете позволить боли разрушать вашу волю и искажать восприятие окружающего мира.

Каждый ученик должен прочувствовать на себе дозированное болевое усилие, иначе он не будет верить приему, не будет чувствовать прием. Как для большинства новичков, еще не достигших мастерства, прием – это не более чем движение, выполняемое на тренировке. Оно не наполнено еще той интуитивной уверенностью, которой требует каждое действие,

выполняемое в реальной боевой ситуации. Вам никогда не представится возможность проверить сотни и тысячи разящих приемов Шоу-Дао на противниках в реальном поединке. Поэтому крайне важно добиться того, чтобы ваше тело помнило дозированные усилия при воздействии на него и верило в эффективность приемов.

Человек, прочувствовавший на себе даже малую толику болезненности приема, никогда не усомнится в эффективности болевого воздействия на противника. Даже в случае неудачи этого воздействия он будет знать, что определенный урон все равно нанесен, и без остановки, без тени сомнения будет продолжать бой и сокрушать болевыми воздействиями оборону и волю противника. Каждое подобное воздействие ослабляет противника, ведет к его поражению. Поэтому для воина необходимы не только физическая сила и техника, но и умение терпеть боль, наслаждаться ею, черпать из нее силы, но не позволять ей ослабить и измотать себя.

Под воздействием голоса Учителя мы проводили приемы все резче и сильнее, однако полностью контролируя себя, чтобы не травмировать партнера. Ритм ускорялся, мы входили в состояние, создающее ощущение абсолютной реальности поединка с его эманациями ярости, неукротимости и непоколебимой решимости идти до конца. Чтобы подогреть эмоциональную вовлеченность, мы сопровождали моменты пикового напряжения рычанием, урчанием, повизгиванием и резкими вскриками.

– Многие из мастеров других стилей, – продолжал Ли, – получают удовольствие от причинения боли ученикам, потому что это возвышает их в их собственных глазах. Вы же должны получать наслаждение не оттого, что причиняете кому-то боль, а от правильно выполненной техники. Ни в коем случае нельзя терять чувство меры. Всегда ощущайте грань, за которой появляется возможность травмирования партнера. Но в то же время, особенно это важно при болевых захватах, необходимо полностью внутренне прочувствовать весь путь движения до конца. Естественно, что в конце вы отпустите партнера, чтобы предотвратить увечье, но в вашем воображении, в вашем подсознании вы сохраните образ приема, выполненного с максимальной жестокостью и степенью травмирования.

Неуловимым движением Ли вскочил на ноги и, толчком в плечо отбросив меня в сторону, снова кулаком ударил Славику в лицо. Непроизвольным движением мой напарник повернул голову в сторону, и костяшки пальцев Учителя вместо носа впились в нервный центр на щеке, давая понять, что даже при повороте головы эффект от связки будет тем же. Другой рукой Ли обозначил удар вместо горла в область сонной артерии.

Мы начали отрабатывать новый вариант связки. Мой удар был настолько быстр, что, несмотря на свою подготовку на уровне мастера спорта по боксу, Славик не успевал отреагировать.

Тактические удары Спокойных отличаются короткой траекторией и невозможностью заметить начало атаки. Так при ударе рукой не было выраженного движения плеча, усиливающего удар, но в то же время предупреждавшего противника о моменте нападения. Удары ногой в таких случаях шли без подъема колена, оно как бы следовало вместе со стопой по кривой траектории изнутри, и удар находил цель раньше, чем противник догадывался о его совершении. Для того чтобы сделать удар более мощным, вместо предварительных усиливающих движений использовались другие техники.

Незаметно подкрадывающаяся усталость стала сказываться на скорости и точности исполнения.

– Резче, быстрее! – выкрикнул Учитель. – Проводите прием так, как будто делаете его в последний раз, как будто от этого зависит ваша жизнь.

Он снова изменил задание, и мы начали отрабатывать новые связки.

Уже давно во время тренировок с Ли я начал наблюдать в период боя раздвоение или растрояние своей личности. Это было связано с упражнениями по приему информации по нескольким каналам. Одна из моих личностей вела бой, другая впитывала слова Учителя.

Ли скрылся в лесу и стал перемещаться среди деревьев, время от времени ломая ветки или производя какой-то другой шум. Еще одной частью своего сознания я должен был чувствовать его местонахождение, потому что вовлеченность в локальную схватку не должна мешать воину реагировать на все, происходящее вокруг него. Тогда его невозможно будет застать врасплох.

Учитель снова подошел к нам и гнусным, полным презрения голосом начал отпускать замечания в наш адрес.

– Вы похожи на беременных женщин, корчащихся от схваток, – говорил он. – Прошло несколько минут, а вы уже задыхаетесь и подвываете от боли, не в силах даже точно нанести удар. Я знал, что европейцы тупы, трусливы и бестолковы, но не представлял, до какой степени. Вам должно быть стыдно называть себя мужчинами, вы просто неповоротливые ожиревшие бараны, для которых искусство боя состоит в том, чтобы тупо и бесцельно сталкиваться рогами, окончательно теряя способность мыслить...

Еще одна часть моего сознания была сосредоточена на издевательских фразах Учителя. Я вспоминал другие его высказывания в подобных ситуациях. С одной стороны, я понимал, что он делает все это намеренно, чтобы отвлечь нас от изматывающей боли и усталости, но, с другой стороны, некоторые его слова вызвали очень болезненный отклик.

– Психика человека похожа на его тело, – сказал однажды Ли. – Если ты давишь на какую-либо зону тела, и оно реагирует на это нормальным ощущением, это означает, что зона здорова и энергия в ней пребывает в равновесии. Но если чувствительность слишком слабая или, наоборот, гипертрофированная, это свидетельствует о заболевании, о нарушении баланса, о недостатке или избытке энергии. Если человек уделяет достаточно внимания своему телу, правильным обращением с ним ликвидируя вредные воздействия окружающей среды и любые болезненные проявления, то все зоны его тела имеют нормальную чувствительность.

То же самое происходит и с психикой человека. Психика тоже управляется энергией, как и тело, но энергией другого рода. С самого рождения психика человека подвергается множеству стрессов и негативных воздействий. При правильном воспитании психика сильна и уравновешенна. На любое стрессовое воздействие она отвечает нормальным устойчивым сопротивлением. Если же какое-то слово, событие или ситуация вызывает чересчур преувеличенную и неадекватную эмоциональную реакцию или, наоборот, неадекватную бесчувственность, заторможенность, это означает, что с данной зоной психики не все в порядке.

Теория воинов, путей и крепостей, которая используется для лечения тела, справедлива и для восстановления и гармонизации психики. Помнишь, я учил тебя отыскивать зоны тела с повышенной чувствительностью, воздействовать на них, затем переходить к областям, в которых отдается предыдущее воздействие, массировать их, и так до тех пор, пока не восстановится нормальная чувствительность во всей цепочке связанных рефлекторной отдачей зон.

Психика человека откликается на любое воздействие окружающей среды, но самый простой способ отыскивать в ней болезненные зоны – это пользоваться словами. С точки зрения Спокойных, людей с нормальной, гармоничной и уравновешенной психикой практически нет, особенно среди европейцев. Традиционно европейцы уделяли больше внимания физическому телу, а люди востока – душевному равновесию. Психотехники Востока – это гимнастика души, укрепляющая нервную систему и повышающая сопротивляемость психики стрессовым воздействиям.

Ты, наверно, замечал, что иногда казалось бы невинная фраза пробуждает у тебя чувство тревожности, злости, неуверенности или стыда без всякой на то причины. Это – симптом дисгармонии. Яркие выраженные неадекватные реакции на чьи-то слова или фразы можно сравнить с признаками острого заболевания, но если для проявления неадекватных реакций требуется более сильный раздражитель, например оскорбление, насмешка или вызов типа «а слабо», это признак хронических нарушений, которые иногда долгое время остаются незаметными, но со временем могут представлять реальную угрозу.

Твоя психика была изначально достаточно устойчивой для европейца. Когда я во время нашей первой встречи намеренно провоцировал тебя, ты держался стойко, но после того, как меня вырвало на улице прямо у кафе, твоя брезгливость привела тебя в состояние, близкое к панике, хотя внешне ты старался не показывать этого.

Главное для воина – не внешнее, а внутреннее проявление спокойствия, и Спокойные добиваются этого дозированными, но регулярными раздражениями болезненных зон психики до тех пор, пока не восстановится нормальная, спокойная реакция на раздражитель.

Естественно, что помимо этого для гармонизации психики и укрепления нервной системы существует несколько комплексов медитаций, но уже сейчас ты должен привыкнуть отслеживать и контролировать свои эмоциональные реакции на раздражения и пытаться осознавать, почему та или иная фраза воспринимается тобой с определенной долей болезненности.

Кстати, гипертрофированная бесчувственность, неспособность эмоционально реагировать на раздражители тоже относится к нарушению равновесия и обычно является защитной реакцией от сверхчувствительности. Поэтому зачастую казалось бы очень жестокие и безжалостные люди в других ситуациях могут проявить себя излишне чувствительными и сентиментальными.

Оскорбительные фразы Ли очень четко ударяли в мои уязвимые пункты, но я уже привык отслеживать свои эмоциональные реакции и удивлялся, как легко удавалось Учителю при помощи нескольких слов включать у меня те или иные болезненные переживания. Я знал об этом заранее и пытался себя контролировать, постепенно преобразуя автоматические отрицательные эмоциональные реакции в положительные.

Так мне удалось избавиться от неуверенности в своих силах. Своими насмешками Учитель как бы говорил мне: «Ну что, дружок, ты занимаешься уже не один год, а толком так ничего и не умеешь, не способен терпеть даже легкую боль, даже легкое утомление. Ведь так просто терпеть боль, а ты корчишься, словно тебя поджаривают на сковороде...»

Я научился трансформировать чувство неуверенности в желание выдержать все, что только может выдержать человек, и постепенно боль перестала производить на меня прежнее впечатление. Она воспринималась как нечто обыденное, вроде ломоты в мышцах после тренировки, и страх перед болью пропал.

Со временем я оценил, насколько для бойца важен контроль над болью. Однажды на тренировке по дзюдо я решил испытать на своем сопернике один из болевых захватов за кожу, которые мы со Славиком воспринимали как нечто само собой разумеющееся. Парень буквально взвыл от боли и мгновенно опрокинулся на ковер, хотя я даже не пытался доводить до конца бросок.

Мне не раз пригождалась подобная эффективность болевых воздействий. Есть бойцы по своей природе достаточно волевые, и они способны выдерживать сильную боль, но подавляющее большинство людей при нестандартном болевом воздействии полностью теряет контроль над собой и отдается во власть атакующего.

Несколько лет спустя после изучения с Учителем техники болевых захватов за мышцы и кожу я применил ее на одном исключительно хорошо подготовленном бойце, владеющем

несколькими стилями ушу и каратэ, мастере спорта по самбо и боксу, человеку, который казался непобедимым, настолько великолепна была его физическая подготовка.

К моему удивлению, несколько болевых захватов повергли его даже не в ужас, а в состояние паники, и он стал с пронзительными криками кататься по полу, извиваясь всем телом в попытке уйти от невыносимой, сводящей с ума боли...

Ли дал знак перейти к циркуляционной тренировке. Она проводилась в относительно медленном ритме с полным поочередным расслаблением разных мышечных групп. При циркуляционной тренировке укреплялись мышцы, суставы и связки. Равномерно и спокойно дыша, мы совершали тысячи и тысячи движений, следующих одно за другим по нескончаемым круговым траекториям.

Бешеный ритм сердца потихоньку успокаивался, и на смену ярости и возбуждению скоростного боя пришло мягкое расслабляющее воздействие убаюкивающих и гипнотизирующих кругов.

Глава 2. Между «взлетающей» и «падающей птицей»

Этим утром Славик отсутствовал по делам службы, о чем я весьма сожалел. Ли вознамерился приучить меня к будням суровой лесной жизни, не признающей благ цивилизации, в частности таких, как вареная колбаса, сыр и консервы.

– Сегодня отличный денек для охоты, – с азартом потирая руки, заявил он. – Тебе, как будущему Воину Жизни, пора научиться обеспечивать себя пропитанием.

– На кого же мы будем охотиться? – с интересом спросил я, уже представляя себя в роли Чингачгука Большого Змея или знаменитого Большого Плоскостопого Охотника с Великих Равнин.

Учитель присел на корточки с растопыренными по бокам руками и, широко растянув рот и выкатив глаза, издал серию оглушительных квакающих звуков.

– Мы что, будем охотиться на лягушек? – не в силах скрыть разочарования, спросил я.

– Охота всегда охота, – торжественно изрек Ли, и после непродолжительной паузы добавил, пародируя самого себя:

– Последователь великого учения Спокойных, даже отправляясь охотиться на лягушек, приводит себя в полную боевую готовность, как если бы ему предстояла схватка со стадом диких вепрей. Так проявляется уважение к недостойному уважения, ибо лишь таким образом воин Шоу может застраховать себя от неожиданностей.

Я расхохотался.

– Обещаю отнестись к нашей добыче со всем моим уважением и почтением, – заверил я Учителя.

– И как ты собираешься их ловить? – поинтересовался Ли.

– Это просто, – пожал плечами я. – Похожу по траве около воды и, когда замечу прыгающую лягушку, догоню и схвачу ее.

– Так ты до вечера провозишься, – возразил Ли. – Лягушки, находящиеся у воды, всегда прыгают в воду. Так что трудно будет найти идиоток, которые как сумасшедшие скакали бы по траве вместо того, чтобы искать укрытие в привычной для них среде обитания.

– Что же тогда делать? Может быть, смастерить сачок и подкрадываться к лягушкам, сидящим на берегу, так, чтобы они не заметили? – предложил я и, подумав, добавил:

– Еще можно попробовать подбить их камнями или подстрелить из рогатки, как это делают деревенские мальчишки.

– Видишь, как важно для воина знание о способах выживания? Ведь бывают ситуации, когда твоя жизнь может зависеть от того, удастся ли тебе поймать самую обыкновенную лягушку. Вот как это делается...

Мы вышли на поросший травой и полого уходящий под воду берег небольшой заводи. Несколько лягушек стремительно сорвались со своих насиженных мест и нырнули. Почти одновременно с ними мы шагнули на мелководе и замерли, наблюдая за маневрами будущей добычи. Сделав под водой пару резких поворотов, чтобы сбить преследователей со следа, земноводные замерли, зарывшись в ил.

– Подожди пару минут, чтобы осела муть, – прошептал Ли. – Тогда ты сможешь увидеть под илом контуры лягушек.

Я замер, затаив дыхание и пристально вглядываясь в воду. Никогда бы не подумал, что охота на лягушек сможет так взволновать меня. Меня все больше охватывал охотничий азарт, знакомый мне еще с детских лет, когда отец научил меня стрелять и превратил в заядлого охотника.

Постепенно дымка взбаламученного ила рассеялась, и на месте, которое я запомнил, на ровной поверхности илистой грязи проступили контуры затаившейся лягушки. Осторожно, стараясь не баламутить воду, я сделал шаг в ее направлении и, медленно опустив руку, схватил ее. Обернувшись к Учителю, я увидел, как он с видом победителя демонстрирует мне сразу двух лягушек, крепко зажатых в его руках.

Полчаса спустя мы стали обладателями пары дюжин весьма симпатичных земноводных, которых, к моему глубокому сожалению, ожидала печальная участь.

– Сегодня мы в очередной раз вернемся к работе с кругами, в частности с кругом пищи, – сказал Ли. – Для начала тебе придется перевоплотиться в любителя французской кухни и приготовить нам жаркое из нежных лягушачьих бедер.

По моей спине пробежал холодок, желудок сжался в непроизвольном спазме, а к горлу подкатила тошнота. Некоторое время тому назад мы со Славиком уже выполняли упражнения с кругом пищи, и, хотя по сравнению со Славиком я их перенес с меньшим физическим и моральным ущербом, воспоминания о том, как я по очереди поедал кусочки пирожных и мелконарезанных дождевых червей, чтобы стереть различие между восприятием приятной и отвратительной пищи, не придали мне желаемой бодрости.

Я с тяжелым вздохом взглянул на судорожно дергающийся мешок, сделанный из старой майки с перетянутыми бечевкой горловиной и рукавами, и подумал, что путь Воинов Жизни, увы, не всегда усеян розами.

– Главное для хорошего кулинара – это готовить с любовью, – вдохновенно объяснял Ли, шумно сглатывая слюну в предвкушении вожделенного лакомства. – Нужно аккуратно снять шкуру с лягушачьих лапок, вымочить их в воде, а потом их можно жарить, или коптить, или тушить... Лично я предпочитаю их в жареном виде.

Пока бедрышки лягушек отмачивались в котелке, я подготовил костер в выкопанной ямке таким образом, чтобы жар от тлеющих углей не был слишком сильным и не испортил блюдо. Учитель, уголком глаза наблюдающий за моей деятельностью, заговорил о связи горизонтальных кругов с гранями жизни.

В книгах «Тайное учение даосских воинов» и «Кунг-фу. Формы Шоу-Дао» я уже упоминал о кругах и упражнениях, как физических, так и психофизических, связанных с системой и концепцией кругов или, как они иначе называются, плоскостей (поскольку плоскость – это круг бесконечного диаметра) или путей (так как каждый круг символизировал определенный выбор жизненного пути).

В технике рукопашного боя Спокойных круги образовывали своеобразную систему координат движений бойца, в плоскостях которой располагались линии концентрации энергии и силы. Та же координатная система кругов использовалась в цигуне Шоу-Дао, в медитативных упражнениях, находивших отражение и применение во многих ситуациях повседневной жизни, в частности в общении с людьми. Поскольку круги, плоскости или пути будут неоднократно упоминаться на страницах этой книги, я еще раз перечислю их названия и местоположение.

Большая часть кругов привязана к анатомическим ориентирам на теле человека, являющегося центральной осью индивидуальной системы координат, образованной кругами.

«Путь воина» – это круг или плоскость, проходящая вертикально через середину туловища человека перпендикулярно ему и уходящая как вперед, так и назад. Две наклонные плоскости, проходящие через солнечное сплетение исполнителя и расположенные под углом 45 градусов слева и справа от «пути воина», называются соответственно «путь отшельника» и «путь купца», поскольку левая сторона символизирует мудрость и относится к знаку ян, а правая сторона, инь, является олицетворением мирского, силы и хитрости.

Горизонтальная плоскость, находящаяся на уровне солнечного сплетения и проходящая через ту же линию, по которой пересеклись три предыдущие плоскости, называется «кругом человека».

Если исполнитель поднимет руку ладонью вверх над головой, согнув ее в локте таким образом, чтобы расстояние по вертикали между поднятой вверх кистью руки и макушкой головы составляло длину ладони с выпрямленными пальцами, то его обращенная вверх ладонь окажется в горизонтальном «круге неба».

Следующая плоскость – «вершина дерева» – тоже горизонтальная и проходит на уровне макушки. Следует отметить, что если исполнитель согнет ноги, то расстояние от этой плоскости до «круга земли», расположенного, естественно, на уровне земли, соответственно уменьшится, как, впрочем, и расстояние между «кругом земли» и другими горизонтальными плоскостями, меняющими свое местоположение вместе с движением тела человека, находящегося в центре системы координат.

Горизонтальная плоскость, расположенная на уровне ключиц, называется «кругом воздуха». На уровне рта находится горизонтальный «круг пищи». На уровне бровей – «круг огня». На уровне пупка располагается горизонтальный «круг жизни», параллельно ему и тремя цунями ниже находится «круг силы» (один цунь равен максимальной ширине ногтевой фаланги большого пальца руки). На расстоянии длины ладони с выпрямленными пальцами вниз от «круга силы» находится «круг воды».

Если встать в полный рост и опустить руки по швам, то конец среднего пальца каждой из кистей рук укажет на ноге точку, через которую проходит горизонтальный круг «ствол дерева».

На уровне колен расположен «круг основания дерева».

Ровно посередине между «кругом земли» и «кругом основания дерева» находится круг «корни дерева».

– Ты помнишь, что грани жизни соответствуют пяти первоэлементам и представляют собой землю – материальное благополучие, огонь – духовное благополучие, дерево – радости жизни, воду – управление временем и собой и воздух – единение со всем остальным, – сказал Ли и поднялся, чтобы проверить, достигли ли лягушачьи лапки нужной стадии оттачивания.

Двумя пальцами он достал одну лапку из котелка, и внимательно обнюхал ее. Видимо, удовлетворенный осмотром, Ли бросил лапку обратно к остальным и подал мне сковородку.

– Каждый круг, название которого совпадает с названием первоэлемента, отражает еще и философское осмысление соответствующей грани жизни, – продолжил он. – Но это философское понимание символики круга не является чисто абстрактным построением, а, скорее, базой, которая помогает использовать энергию соответствующих кругов в реальной жизни, так же как ты при помощи активизации кругов купца и отшельника во время упражнений на рынке облегчал себе задачу получения денег или необходимой тебе информации или как, развивая круг воина, ты научился воспринимать через него агрессию и опасные для тебя намерения людей, которых ты не знал раньше и на которых ты без автоматического включения круга воина даже не обратил бы внимания.

– Мне всегда было интересно, почему вода означает управление временем и собой, – сказал я. – Я уже неоднократно хотел спросить тебя об этом, но каждый раз отвлекался на что-то другое. Управление временем у меня ассоциируется почему-то с машиной времени из фантастических рассказов. Может быть, с помощью круга воды можно научиться путешествовать во времени?

– Следи за лапками, – напомнил мне Учитель. – Жар слишком сильный, разгребни немного угли, а то они пригорят. Конечно, ты сможешь путешествовать во времени, но это

будет совсем не так, как в фантастических рассказах. А если серьезно, то управление временем и собой подразумевает полный контроль над своим внутренним миром.

К кругу воды относятся все психотехники, связанные с развитием воли и памяти и с созданием нити жизни. Кстати, процесс создания нити жизни и перемещения по ней и есть управление временем и собой. В некотором роде он может ассоциироваться с путешествиями во времени. Выстраивая нить жизни, ты обретаешь навык организации времени и внешнего окружения. Ты учишься сжимать или растягивать время, выполнять огромное количество действий в краткий срок, проживать за одну секунду целую жизнь или, наоборот, не замечать, как проходят часы. Человек, управляющий временем и собой, может неожиданно для себя оказаться в других мирах, кажущихся ему незнакомыми и таинственными, а потом вновь возвратиться к своей обычной жизни.

Тогда я воспринял эти слова буквально, считая, что изменение времени и окружающего мира относится к субъективному восприятию реальности, меняющемуся при входе посредством медитации в измененные состояния сознания. Я был уверен, что сторонний наблюдатель не смог бы заметить в поведении человека, пребывающего в таком состоянии, ничего, выходящего за пределы нормы или связанного с объективным изменением его физических показателей.

Я понял свою ошибку после того, как Ли ввел меня в измененное состояние сознания, которое в Шоу-Дао называется «серебряный туман». Об этом эпизоде я рассказал в книге «Тайное учение даосских воинов».

Состояние «серебряного тумана», согласно моему опыту, – это временное ускорение хода внутренних процессов в сочетании с индивидуальным изменением восприятия течения времени, когда, в ходе поединка, каждое молниеносное движение, свое или противника, человек воспринимает как фрагмент замедленной съемки. Однако для стороннего наблюдателя, каким, в данном случае, оказался Славик, мои перемещения и удары казались настолько быстрыми, что он не мог различить отдельных действий и воспринимал только общий рисунок движения.

Двумя заостренными веточками я перевернул жаркое на другую сторону. Запах, идущий от сковороды, неожиданно оказался очень приятным.

– Некоторым граням жизни соответствует не один, а несколько кругов, – продолжил Ли. – Воздуху, символизирующему единение с окружающим миром, соответствуют два круга – круг воздуха и круг неба. Ты уже выполнял упражнения с кругом воздуха и помнишь, что на физическом плане к нему относятся дыхательные техники, восприятие и различение запахов, техника прыжков, энергетические упражнения, уменьшающие вес тела, а также все прочие техники, связанные с действиями в стихии воздуха.

Кругу неба тоже соответствует воздух, но это круг более высокого порядка. Небо – это выражение Великого Ян, так же как земля – это выражение Великого Инь. Жесты с использованием круга неба служат для выражения особого почтения как самой природе и божественному началу, так и людям, достигшим высших уровней бытия.

С кругом неба отождествляется путь неба – путь слияния с миром, постижения Дао, бессмертия. Путем неба следуют люди, которых на твоём языке можно было бы назвать святыми, люди, достигшие высшей степени совершенства на одном из путей и находящиеся в стадии перехода на новый путь.

Воздух присутствует всюду и заполняет собой все вокруг, отсюда и ассоциация единения со всем окружающим и растворения в бесконечности мира. Чудеса, которые могут делать святые, относятся к знаку воздуха – это левитация, мгновенные перемещения в пространстве, магические трюки, когда предметы появляются из воздуха или растворяются в нем. Активизируя круги воздуха или неба, можно лечить, то есть вдыхать жизнь в кого-то, или, наоборот, отнимать жизнь.

Ученики твоего уровня обычно работают с кругом воздуха, заменяя его на круг неба в том случае, когда для выполнения упражнения необходима одновременная активизация круга пищи, который находится слишком близко от круга воздуха и при сильном возбуждении забивает и подавляет этот круг.

С кругом земли дела обстоят проще. Он единственный, соответствующий земле – грани жизни, символизирующей материальное благополучие, так что о нем нечего особенно и говорить.

– Ли, – спросил я, – а разве круг купца не относится тоже к области материального благополучия? Ты ведь учил меня использовать его, в частности, для приобретения материальных благ.

– Ты смещаешь два совершенно разных понятия, – сказал он. – Круг купца действительно имеет дело с материальными благами, но это, скорее, область операций с уже произведенными предметами, ценностями или деньгами. Материальное благополучие, относящееся к кругу земли, – это не манипулирование с материальными благами, а способность к выживанию, умение получить от окружающего мира средства существования или произвести их самому. Это не счет в банке, а, скорее, знания о том, как отыскать в лесу съедобный корешок, или, если тебе вдруг захочется молока, умение подоить на лугу колхозную корову.

Огонь – духовное благополучие, тоже связан лишь с одним кругом – кругом огня. Выполняя упражнения в этом круге, ты разжигаешь в себе ровный спокойный неугасимый огонь духовного знания. Тут основная хитрость в том, чтобы не гореть слишком ярко и в то же время не остывать, ведь тот, кто слишком сильно горит, – быстро остывает, сгорая дотла.

Знак дерева – самый заковыристый из пяти первоэлементов, потому что он одновременно представляет собой и непосредственно первоэлемент, и в то же время результат синтеза четырех остальных первоэлементов, символизируя созданную на их основе более высокую форму существования. Дерево отождествляется с радостями жизни, а так как радости жизни – область весьма любопытная и очень протяженная, то дереву соответствуют целых семь кругов или путей.

Пять из них ты уже знаешь. Это круг человека и четыре круга, в названия которых входит слово «дерево» – «вершина дерева», «ствол дерева», «основание дерева» и «корни дерева».

Два оставшихся круга совершенно не похожи на все остальные. Они называются «взлетающая птица» и «падающая птица».

Ли подошел к костру и придирчиво осмотрел уже в меру прожаренные останки земноводных.

– А что, неплохо получилось, – удовлетворенно сказал он, щедро накладывая их в алюминиевую тарелку.

Ели мы в полном молчании. Лягушачьи лапки показались мне очень вкусными, напоминающими нежное мясо молодого цыпленка. Я стремительно поглощал их одну за другой, с нетерпением ожидая продолжения разговора. Я был уверен, что Учитель рассказал мне уже обо всех кругах координатной системы, составляющих одну из базовых концепций Спокойных, а тут оказывается, что есть еще какие-то новые круги, да еще и непохожие на все остальные.

Ли со свойственной ему мерзкой ухмылочкой явно наслаждался моим нетерпением, с преувеличенным удовольствием смакуя «французский» деликатес. Наконец он тщательно обсосал последнюю косточку и, пародируя изящную небрежность жеманной светской дамы, отбросил ее в сторону.

Взяв в руку кружку с чаем, благоухавшим земляничными листьями, Ли прочертил ею в воздухе длинную наклонную линию, поднимающуюся от земли до уровня его головы.

– Это – птица, взлетающая от земли до неба, – сказал он.

Рука с кружкой опустилась вниз под более острым углом до уровня колен, по мере перемещения удаляясь от тела Учителя.

– А это – птица, падающая от неба до основания дерева.

Разница в углах и направлениях этих плоскостей смутила меня.

– Извини, я не понял, как эти плоскости располагаются относительно тела, – сказал я.

– Они могут располагаться в любом месте и под любым углом, – объяснил Ли. – Тут важно запомнить лишь одно. Круг «взлетающая птица» всегда направлен вперед и снизу вверх от тела исполнителя, а круг «падающая птица» направлен вперед от тела, но сверху вниз.

– Как же так? – удивился я. – Все круги, о которых ты говорил раньше, имели фиксированный угол наклона. Благодаря этому они образовывали систему координат для правильного выполнения движений. А теперь выходит, что основа системы координат может быть расположена где угодно и под каким угодно углом?

– Выходит, я снова тебя обманул, – весело заявил Учитель. – Ты носился с этой координационной сеткой движений, как с писаной торбой, а теперь получается, что напрасно. Чувствуешь, как в очередной раз рушатся твои представления о мире?

Конечно, мир вокруг меня не обрушился, но мое твердо усвоенное представление о системе движений Шоу-Дао дало трещину. Попытка мысленно впихнуть в координационную сетку новые круги не давала ощутимых результатов. Я тихонько выругался про себя.

– Знаешь, в чем заключается радость жизни?

С довольным выражением лица Ли сам ответил на свой риторический вопрос.

– Радость жизни – это то, что ты ощутишь, когда наконец поймешь, что новые круги никоим образом не входят в противоречие с тем, что ты изучал раньше. Они лишь выводят тебя на новый уровень понимания. Эти два круга открывают для тебя полную свободу действий, позволяя тебе совершать любые движения по любым траекториям, какими бы сложными и замысловатыми они ни были.

– А как же линии концентрации энергии? – спросил я. – Ведь мое тело и руки должны располагаться определенным образом относительно плоскостей фигуры восьми триграмм, чтобы удары были эффективными.

– Не путай схему действий с реальными действиями, – сказал Учитель. – Ты изучал работу в плоскостях для того, чтобы линии концентрации стали частью тебя самого, чтобы они жили в твоём теле и ты чувствовал их всегда и везде. Теперь твоё тело автоматически принимает при ударах нужное положение, и твои удары автоматически следуют линиям концентрации, так что пришла пора перейти от жесткой обучающей схемы к свободному творчеству художника. Это на физическом плане.

На медитативном уровне круги «взлетающая птица» и «падающая птица» используются для увеличения подвижности и гибкости мышления, они развивают способность уходить от догм, в каждом случае выбирая наиболее эффективный способ действия, соответствующий срединному пути. У Спокойных есть изречение: «Срединный путь пролегает между взлетающей и падающей птицей». Как по-твоему, что это означает?

– Не знаю, – сказал я. – Наверно, это выражение вроде коана, как звук хлопка одной ладони, предназначенное для пробуждения специфических внелогических способов восприятия.

– Похоже, ты сам начал изрекать коаны, – восхитился Ли. – Это ж надо такое загнуть – специфические внелогические способы восприятия! Все гораздо проще. Поскольку круги «взлетающая птица» и «падающая птица» могут занимать любые положения в пространстве, обладая неограниченной свободой, возникла идея, что диапазон возможных положений между ними охватывает все существующие круги или пути. Это утверждение не является конкретным, осознать и понять его можно только через чувствование. Срединный путь

включает в себя все возможные пути, отбрасывая в каждый конкретный момент все излишнее и несущественное. Он также непредсказуем и свободен, как и круги «взлетающая» и «падающая птица», и в то же время в каждый момент он так же четок и однозначен, как и эти круги.

Техники падения плода ян и выращивания ростка инь, которые ты изучал, работая с сексуальной энергией, тесно связаны с кругами воина, «падающей» и «взлетающей птицей». Но если основу круга воина составляет энергия, циркулирующая внутри тела человека, то круги «падающая птица» и «взлетающая птица» используются для отработки умения связать внутреннюю энергию с энергией внешнего мира.

Остальные круги, соответствующие первоэлементу и грани жизни «дерево», представляют собой частные пути, в той или иной форме отражающие радости жизни. Так круг «основание дерева» соединялся с основами идеологии. Это был путь осознания базовых понятий философии, положенных в основание учения о мироздании, таких, как инь и ян, пять первоэлементов, понимание цикличности всех процессов и явлений в природе и так далее.

Круг «корни дерева» одновременно являлся путем философского осмысления концепции шоу-даосской семьи, которая во многих пунктах принципиально отличалась от обычного представления о моногамных и полигамных семьях. На этом пути человек постигал радость, доставляемую принадлежностью к семье, учился правильно взаимодействовать с членами этой семьи. Он осваивал основы семейных отношений, характерные для восточных народов, такие, как почитание старших, умение и понимание сути развития рода, осознание преемственности поколений.

Семья Спокойных отличалась от традиционных семей тем, что ее состав постоянно менялся. По мере взросления ребенок переходил, можно сказать, из рук в руки, вернее из «руки» в «руку». Члены клана жили семьями по пять человек, не обязательно связанных родством. Каждая такая пятерка называлась «рука». Членов «руки» отбирали посвященные клана, и каждая «рука» выполняла определенное предназначение, направляя своих членов по одному из частных путей, находящихся свое выражение в системе кругов. Жизнь ребенка, да, пожалуй, и взрослого, в «руке» можно сравнить с переходом из класса в класс частной школы, где в каждом классе изучается свой предмет. «Руки» могли состоять только из взрослых или только из детей, из разнополых или однополых людей. Переход из «руки» в «руку» воспитывал в детях самостоятельность, умение быстро адаптироваться к перемене образа жизни, учил общаться с самыми разными типами людей, уважать и любить их.

Я представил себе такую жизнь, и мое сердце сжалось от сострадания к детям, которых рано отнимали от родителей, чтобы передать совершенно чужим для них людям. Несмотря на некоторые чересчур яркие особенности характера моих родителей, я очень любил их и ни за что на свете не хотел бы, чтобы меня оторвали от них.

– Чтобы не испытывать страха разлуки, ты должен пройти путь «корни дерева» до конца, – сказал Учитель. – К сожалению, у нас слишком мало времени, чтобы я смог провести тебя по всем путям.

– Когда-то ты рассказывал мне, что «руки» – это подразделения «воинов ночи», «тайная армия», выполняющая распоряжения Хранителей Знания, которая использовалась для проведения секретных операций клана, – сказал я. – Ты говорил, что часто члены «рук» не были знакомы друг с другом. Для меня оказалось совершенно неожиданным устройство клана Спокойных, основанное на переходе его членов из «руки» в «руку» на протяжении всей жизни.

– Насчет всей жизни ты преувеличил, – заметил Ли. – Часто обстоятельства заставляли воинов клана покидать семью, поэтому жизнь в клане иначе называлась «жизнь в руке», а жизнь вне клана – «жизнь вне руки» или «большое отшельничество».

Действительно, члены многих «рук» не были знакомы друг с другом, поскольку клан Спокойных разделялся на несколько семей, живущих в разных местах. Это было необходимо для соблюдения безопасности клана. Предатель, проникший в одну из семей, мог нанести ущерб только этой семье. Лишь Посвященные клана и некоторые руководители «рук» были знакомы с Посвященными и старейшинами семей, живущих в других местах.

Обычно каждая «рука», предназначенная для обучения членов клана, состояла из двух продвинутых учеников и трех начинающих. Для выполнения многих психофизических упражнений было необходимо участие «рук», где знакомы друг с другом были лишь «большие пальцы» – старшие ученики. Остальные ученики в процессе совместных занятий скрывали свои лица с помощью головных уборов, сшитых в форме пятиугольных мешков, на одной стороне которых прорезались отверстия для глаз и рта. Иногда лицо скрывалось под двумя платками, завязывающимися на затылке. Руки и ноги бинтовались полотняными лентами и поверх обвязывались веревками или ремнями по схемам, близким к обвязке древнегреческих борцов.

Сухой хруст ломающихся веток ворвался в мягкий фон лесных шорохов.

– А вот и милиция, – бодро сказал Ли. – Нравится мне этот юношеский энтузиазм. Нет бы идти спокойно, наслаждаясь природой, а он мчится, не разбирая дороги, как взбесившийся паровоз.

Запыхавшийся Славик, улыбаясь во весь рот, подошел к нам и скинул с плеча тяжелую сумку с продуктами.

Жестом Учитель дал понять, что тренировка будет проходить в молчании. Мы начали отрабатывать новые группы ударов, суть которых состояла в поражении точек на ногах. Ударом в верхнюю часть тела я заставлял Славика рефлексивно развернуться вокруг своей оси и, сближаясь с ним, наносил удар рукой или коленом в одну из уязвимых точек на ноге.

Болевой эффект от поражения этих точек был исключительно высок, и когда Учитель в первый раз продемонстрировал мне небольшой точечный толчок в нервный центр на ноге, я чуть не потерял сознание. Желудок сжался в жестоком спазме, общая слабость заставила меня на несколько секунд потерять ориентировку. С трудом справившись с болью, я на всю жизнь уверовал в удивительную эффективность этого точечного удара.

Славик, в свою очередь, выполнял прием на мне, и мы продолжали спарринг, с каждым новым приемом слегка видоизменяя технику.

Ли, как всегда во время наших парных тренировок, начал говорить тихим монотонным голосом.

– Активизируйте круг воды, – говорил он. – Ощутите его силу и плотность. Почувствуйте, как по мере его активизации расширяется ваше сознание. Вода, безличная и изменчивая, способная принимать любую форму, исчезать, обращаясь в пар, или становиться твердой, как камень, обращаясь в лед, дает ключ к управлению временем и собой.

Расширяя ваше сознание, вы насыщаете время действиями и ощущениями, вы раздуваете его емкость до пределов, недоступных обычному человеку. Вы видите вашего партнера, вы чувствуете вашего партнера, вы предугадываете его намерения, вы осознаете его агрессивность и злость. И в то же время каждое мое слово отпечатывается в вашем сознании. Вы уделяете внимание ощущениям от порывов ветра на своем лице, вы слышите шорохи леса и крики птиц, ваши ноздри улавливают сыровато-затхлые запахи воды и приглушенное благоухание трав.

Управляя временем, вы увеличиваете скорость мышления, скорость реакции, скорость ответа на поставленные окружающим миром вопросы. Для воина скорость ответа исключительно важна, важнее даже, чем уровень интеллекта. Скорость мышления зависит от количества каналов внимания, которые вы можете задействовать. Но помимо скорости мышле-

ния вы должны стремиться еще и к правильности своих решений. Ваша цель – довести до максимума количество правильных решений, принимаемых в единицу времени.

Направьте на одну деятельность все каналы вашего внимания, научитесь мыслить одновременно тремя, четырьмя независимыми каналами, совершенствуйте ваше восприятие, чувство и образ.

Я снова ощутил разделение себя на несколько независимых личностей с одновременной активизацией круга воды. Слова Учителя словно открывали во мне какие-то окошки, через которые в меня проникали ощущения, описываемые им. Продолжая драться, я уделял внимание и запахам воды и трав, и пению птиц, и легким порывам ветра, и рассказу Ли. Все это фиксировалось во мне, как следы разноцветных чернил на чистом листе бумаги.

– А теперь активизируйте круг пищи, попробуйте мир на вкус, – продолжал Учитель. – Все то, что вы ощущаете и воспринимаете сейчас, – это пища для вашей души. Так же как ваше тело насыщается, поглощая еду и воду, ваша душа питается вашим восприятием мира. Поэтому воин должен уметь правильно питаться. Питая свое тело, он не употребляет еду, которую он не сможет переварить. Если он будет есть больше, чем сможет вместить и усвоить его желудок, он заболеет или даже умрет. То же самое относится и к восприятию. Переживание слишком сильных впечатлений, поглощение избыточной информации в таких количествах, с которыми не способны справиться ваши ум и психика, приводят к болезням и психическому расстройству.

Но если почти невозможно значительно расширить возможность желудка переваривать все большие объемы пищи, в отношении восприятия все обстоит наоборот. По мере укрепления нервной системы и выполнения психофизических упражнений способность человека к «перевариванию» воздействий окружающей среды может быть увеличена во много раз. Одним из следствий такого увеличения способности к перевариванию и правильному усвоению впечатлений и информации, исходящих от внешнего мира, является повышение адаптации к стрессовым ситуациям, возникающим в повседневной жизни.

Расширение восприятия и усвоения впечатлений происходит по мере выполнения упражнений по увеличению каналов связи с окружающим миром и наращиванию интенсивности обмена информацией по этим каналам. Можно увидеть уязвимую зону на теле противника и нанести в нее удар, успев осознать, прочувствовать и запомнить лишь само физическое действие удара. Это – восприятие обычного человека. Боец, чей круг пищи активизирован, с развитой способностью поглощения и переработки впечатлений и мгновенным откликом на них по нескольким каналам связи, отреагирует гораздо более широким спектром действий.

Он увидит не только уязвимую в данный момент зону тела противника, но сможет оценить его психическое состояние, понять, страх, осторожность или агрессия движут им. По выражению лица он сможет предугадать план дальнейших действий врага, по частоте дыхания он сможет оценить степень его выносливости, он успеет разработать свой план дальнейших действий. Человек с расширенной возможностью восприятия не просто нанесет удар. Он одновременно обманет противника взглядом, навязывая ему с помощью мыслеобразов ложный план атаки, он отвлечет его внимание криком, неожиданной гримасой или иным отвлекающим действием. Чем выше способность воина поглощать и перерабатывать впечатления, тем обширнее его возможности маневрирования и опережения противника по многим составляющим атаки или защиты.

Все горизонтальные круги в той или иной степени связаны между собой. Круг пищи тесным образом связан с кругом воды, то есть с управлением временем и собой. Действительно, даже для человека, не знакомого с восточными учениями, очевидно, что субъективная скорость течения времени определяется количеством впечатлений, происходящих за конкретный временной промежуток. Так, когда жизнь насыщена событиями, время проле-

тает незаметно, а когда впечатлений недостаточно, чтобы обеспечить необходимое питание для психики, время тянется медленно и мучительно, как хронический насморк.

Укрепление нервной системы за счет постепенного увеличения интенсивности восприятия поначалу производится через упражнения «вкуса жизни», доставляющие наслаждение и насыщающие органы чувств. Это и наслаждение от созерцания прекрасных видов, служащих насыщению глаз, и насыщение слуха прекрасными или обыденными звуками, и наслаждение вкусом, запахом и касанием. Наслаждение женщиной – тоже изысканный способ питания мужчины, насыщения мужской энергии ян женской энергией инь.

На этом этапе очень важно научиться прислушиваться к своему организму, чтобы не допускать переедания тех или иных органов чувств или перенасыщения энергией партнера при работе с сексуальной энергией. Как и обычную пищу, впечатления нужно принимать только тогда, когда их не хватает организму, когда на них существует своеобразное чувство голода. Сбалансированный организм сам отметит момент насыщения и вовремя остановится.

Большинство проблем современного общества связаны с неправильным питанием. Речь идет не только о питании в прямом смысле этого слова, приводящем к болезням, ожирению и нарушению обмена веществ. Люди не только отвыкли от естественной и полезной пищи, они отвыкли также и от естественных и полезных впечатлений. Они разучились управлять временем и собой и поэтому убивают время и себя, а заодно и себе подобных поглощением ненужных впечатлений и пищи, считая это возбуждающим, престижным, полезным или просто дающим возможность избавиться на время от скуки и внутренней пустоты.

Помимо внешних органов чувств существуют еще и внутренние органы чувств, которые питаются внутренними впечатлениями человека, в частности размышлениями, фантазиями или мечтами. Иногда, переключаясь на внутренние органы чувств, человек теряет чувствительность внешних, и его контакт с внешним миром становится неполноценным. Он уходит в себя, потому что не умеет «поедать» и правильно усваивать впечатления внешнего мира.

Упражнения, укрепляющие нервную систему ученика и увеличивающие его способность воспринимать, «переваривать» и «усваивать» впечатления, начинаются с медитации «получение удовольствия», во многом схожей с «внутренней улыбкой» или «улыбкой Будды». Это упражнение, подобно внутренней улыбке, формирует постоянный эмоциональный фон как тренировок, так и обычной жизни ученика. Это медитация по осознанию удовольствия собственного существования, ощущению тихой радости, дозированного, но постоянного блаженства, когда «ветерок полуулыбки» касается вашего лица, расслабляя верхнюю его часть и чуть стимулируя нижнюю.

Совершая спонтанную работу, мышцы лица вызывают «дуновение ветерка радости» – так называется выражение лица, когда начавшая было рождаться улыбка так и не родилась, но мимика сделала свое дело и рефлекторно вызвала легкое ощущение блаженства и покоя внутри.

Следующая медитация «вкуса жизни» – это получение удовольствия от созерцания прекрасного, обыденного и безобразного. Она, как и все остальные медитации «вкуса жизни», выполняется после упражнения «получение удовольствия» и возникновения фоновое состояние тихой радости, не слишком отвлекающей и утомляющей, но теплящейся, подобно ночнику, где-то в глубинах вашего сознания.

Способность получать удовлетворение от созерцания прекрасного заложена в человеке с рождения и напрямую связана с сексуальной энергией. Прекрасны не только творения рук художника или скульптора, прекрасны окружающая нас природа, растительный и животный мир, прекрасны пейзажи гор, равнин, лесов и пустынь.

Рассеянное, ненапряженное, поверхностное созерцание выбранного вами прекрасного объекта постепенно сменяется размышлением о данном объекте и постепенным мысленным слиянием, отождествлением с ним, а затем и условным превращением себя в созерцаемый предмет на интуитивном, бессловесном, образном уровне сознания.

Наиболее часто следует прибегать к первым фазам этой медитации, получая дозированное удовольствие от созерцания жизни вокруг себя. На следующем этапе нужно доводить эмоциональный накал наслаждения от погружения в созерцаемый объект до все более интенсивных и пиковых его форм, в то же время четко ощущая предел, за которым медитация начинает истощать вашу нервную систему, и в этот момент переходить к фоновому чувству мягкой, спокойной радости.

Мостик между прекрасным и обыденным очень невелик, ибо для большинства людей прекрасное со временем приедается и становится обычным, и даже волшебные закаты и первые цветы ранней весны не вызывают у них особых эмоций.

При созерцании обыденного нужно подключать чувство тихой радости от осознания жизни вообще, от ее присутствия в вас, видеть мир сквозь созданные вами самими розовые очки, обращающие обыденное в прекрасное.

Способность такого видения, помимо вашего сознания, воспитывает и развивает в вас чувство прекрасного, постепенно сметая со своего пути с детства навязанные вам близкими и обществом установки, мешающие вам создать собственную картину мира и видеть его своими, а не чужими глазами.

Радость жизни, принимаемой во всех ее проявлениях, и постоянное ее созерцание не только расширяют способность к восприятию, но и формируют из воина Шоу-Дао человека, глубоко проникающего мыслью в суть объектов и явлений, формируют особое ощущение истинной любви к окружающему его миру и к людям, наделяют способностью понимания и интуитивного предвидения. Одним из приложений этой медитации к рукопашному бою является способность бойца полностью отождествлять себя с противником и предвидеть любые его намерения или действия.

Сложно найти прекрасное в безобразном, но на определенной стадии развития психических возможностей последователя Спокойных наступает момент, когда, абстрагируясь от личных ощущений и предвзятого отношения к происходящему, он начинает понимать общность безобразного и прекрасного, их единство и взаимопроникновение, и находить прекрасное в безобразном или, наоборот, открывать безобразное в прекрасном. Такое специфическое осознание рождается в процессе размышлений и медитаций на эту тему. К категории безобразного относится и ужасное. Для бойца Шоу-Дао не должен существовать неконтролируемый страх или неконтролируемое отвращение. Преодолевая эти чувства в различных ситуациях, воин учится управлять ими.

Добиться одинакового отношения к ужасному, безобразному и прекрасному достаточно трудно. Вы убедились в этом на практике, обучаясь воспринимать вкусную и отвратительную пищу как обыденную. Для того чтобы и отвратительная, и обыденная пища всегда казались вам вкусными, нужно использовать еще и дополнительные упражнения и медитации, в частности контролируемую раскачку противоположных эмоций и работу с пороками и извращениями, но это уже относится к другой области, а мы пока вернемся к медитациям «вкуса жизни».

«Получение удовольствия от касания» – это огромная группа упражнений, открывающая мир ощущений через касания, наполненные различным смыслом и содержанием, начиная от ласки ребенка или женщины и заканчивая нанесением ударов по телу противника.

Развивая повышенную чувствительность при касании различных предметов, поверхностей, сред или живых объектов и используя при этом различные методики, ученики открывают путь к ряду сверхспособностей, к умению управлять своей и чужой энергией. Это отно-

сится и к так называемому «касанию без касания», то есть ощущению предмета или объекта на расстоянии.

Касание помогает контролировать движения противника и осуществлять действия, дающие власть над ним. Касание в различных своих проявлениях – это основа техники массажа, половой жизни и многих других действий, необходимых для полноценного существования. Кроме того, осознанное касание может стать изысканной пищей для вашей души.

«Получение удовольствия от слушания» известно многим меломанам. Современная наука обнаружила даже некоторые биохимические процессы, происходящие под действием музыки, в результате которых в организме выделяются наркоподобные вещества, продуцирующие ощущение наслаждения. Работа со слухом так же сложна и многообразна, как и с другими органами чувств. Постоянно упражняя и развивая органы слуха, Спокойные с годами не только не ощущают ухудшения их функций, но и существенно повышают их возможности и работоспособность.

К упражнениям «получение удовольствия от вдыхания» относятся дыхательные и дыхательно-медитативные упражнения. «Вкус воздуха» – своеобразное созерцание вдыхаемого воздуха и дыхательно-энергетические комплексы, связанные с накоплением энергии в организме и управлением этой энергией. Сюда же относятся упражнения с криком и звуком (в частности, боевые крики и имитация криков животных), а также пропевание и проговаривание определенных звуко сочетаний, необходимых для ритуальных, медитативных или эстетических целей. Естественно, что каждое упражнение этого типа сопровождается постепенным увеличением эмоционального накала медитаций для расширения способностей восприятия.

Наверно, вы обратили внимание, что каждый тип медитаций работает с одним из органов чувств. Пока мы говорили лишь о внешних, но потом речь пойдет и о внутренних органах чувств. Каждый прорабатываемый в медитации орган чувств в свою очередь представляет один из каналов, действующих в процессе расширения сознания. Обучаясь увеличивать «пропускную способность», а также способность к поглощению и усвоению информации по каждому каналу, вы вносите свой вклад в умение расширять сознание, получая информацию одновременно из многих источников.

«Получение удовольствия от поедания» в данном случае подразумевает все формы наслаждения процессом поглощения пищи в обычном утилитарном понимании этого слова.

«Получение удовольствия от воспоминаний» – медитативный процесс осознания себя во времени и создания нити жизни.

«Получение удовольствия от изучения» – комплекс медитаций, помогающих более успешно осваивать какую-либо область знаний или умений. Когда процесс познания доставляет радость, человек легче и быстрее осваивает тот объем материала, на который при других условиях ему потребовалось бы в несколько раз больше времени. Как видите, помимо помощи в усвоении впечатлений, медитации «вкуса жизни» выполняют и ряд других функций, в данном случае помогая усваивать еще и интеллектуальную пищу.

Существует еще много других медитаций «вкуса жизни», таких, как «получение удовольствия от движения», «получение удовольствия от осознания», «получение удовольствия от путешествия за горы» – один из самых любопытных разделов, связанный как с обычными путешествиями, так и с выделением двойников и мгновенными перемещениями в пространстве, «получение удовольствия от общения, подчинения и управления», «получение удовольствия от аромата корзины с травами» и прочие.

Учитель продолжал рассказывать о работе с кругом пищи до тех пор, пока трехчасовой этап тренировки не подошел к концу.

Славик достал из сумки «любительскую» колбасу, лук, хлеб и несколько бутылок кефира. Насквозь мокрые от пота, мы, даже не переодевшись, опустились на землю и набросились на еду.

– Похоже, все мои слова о расширении восприятия и правильном питании пролетели мимо ваших ушей, – укоризненно заметил Ли, с аппетитом откусывая здоровенный кусок колбасы. – Ваши чувства во время еды – совсем как у голодных волков, пытающихся урвать друг у друга кусок добычи, сосредоточены лишь на кусании и глотании.

Воин Жизни должен получать от еды и питья изысканное удовольствие. Поэтому он не набрасывается на нее, как изголодавшийся людоед на отбившегося от группы туриста, а ест размеренно, спокойно и понемногу, одновременно наслаждаясь и своим постепенно затихающим чувством голода, и прикосновением пищи к небу и языку, и тем, как мягко она скользит вниз по пищеводу, наполняя желудок приятной тяжестью и теплом. Нужно осознавать запах пищи и расширять сознание, созерцая прекрасные картины природы и услаждая слух моими мудрыми речами, а заодно насыщать свои внутренние органы чувств, читая про себя стихи, вспоминая какие-то приятные события или предаваясь чарующим фантазиям.

Можно представить себе трапезу на природе в компании прекрасной женщины. Можно ощутить касание ее нежных рук, услышать голоса поющих девушек или завораживающие звуки леса – пение птиц, шорох ветвей, звон цикад и журчание реки. Можно созерцать облака, сливаясь с ними в мягком ощущении плавного неторопливого полета, и все эти впечатления нужно совмещать с осознанием процесса пережевывания и поглощения пищи, ни на секунду не теряя контроля над ним. Тогда трапеза превращается в изысканное удовольствие и одновременно становится тренировкой расширения восприятия и сознания.

Утолив первые отчаянные позывы голода, я, следуя указаниям Ли, смог сосредоточиться на множестве сигналов, идущих извне, которые раньше я просто не замечал.

С детства ставший привычным вкус довольно посредственной колбасы заиграл нюансами оттенков в сочетании с возбуждающей горечью лука и кисловатым привкусом черного хлеба. Плывущие по небу облака стали ближе и объемнее, захватывая меня своим движением и передавая телу ощущение полета и легкого головокружения. Я вспомнил ужин со своей возлюбленной корейкой, когда она после нескольких часов упражнений с сексуальной энергией кормила меня с рук каким-то неизвестным мне, но удивительно вкусным восточным блюдом. Я почувствовал ее пальцы на своих губах, вспомнил прикосновения ее упругой кожи...

Меня охватило эйфорическое ощущение спокойного счастья. Впечатления, идущие от окружающего мира, затопили меня своим громадным и неповторимым очарованием. Рябь на поверхности водохранилища играла бликами солнечного света... Под примятой травинкой протискивался рыжий муравей, сжимающий в челюстях зеленую гусеницу в два раза большую по размеру, чем он сам. Шмели гудели в цветах, окрашивая лапки разноцветной пылью.

– Это и есть настоящая жизнь, – промелькнула и исчезла мысль, растворяясь в ощущении остановившегося времени. – Почему я так редко замечаю, как она прекрасна?

Ли пристально смотрел на меня своими глубокими черными глазами. Его челюсти мерно двигались. Он наслаждался вкусом пищи.

Глава 3. Прикосновение к истине

Славик заторопился на службу, а мне предстояло отоспаться.

– Куда пойдем, в грот или в учебный класс? – спросил я.

Грот и учебный класс были нашими основными местами для ночлега. Грот представлял собой небольшое укрытие среди скал, защищающее от ветра и непогоды, и, особенно в теплые ночи, было исключительно приятно засыпать в нем, глядя на звездное небо и темные таинственные контуры деревьев.

Учебным классом мы были обязаны Славику. Это было унылое бетонное строение, одиноко стоящее среди леса и возведенное с неизвестными мне целями. Сейчас это здание находилось в ведении милиции и разделялось на учебный класс с поцарапанными партами и выцветшими плакатами на стенах и складом зимнего обмундирования – милицейских дубленок, бушлатов и прочего добра. Поскольку в теплый период этим обмундированием никто не пользовался, а милиционеры не пылали жадой знаний, обычно учебный класс был заперт на висячий замок и совершенно пуст. Славику удалось раздобыть ключи, и учебный класс стал нашим излюбленным убежищем.

– Сегодня тебе предстоит спать на деревьях, – сообщил Ли.

Я чувствовал себя совершенно измотанным после спарринга со Славику и уже предвкушал сладкий сон на горе дубленок и бушлатов, поэтому отнесся скептически к идее отдыхать, уподобившись нашим далеким предкам, но скрыл свое разочарование за бесстрастной маской ученика, смиренно и спокойно воспринимающего любые распоряжения Учителя.

Мое наигранное безразличие не обмануло Ли, и он радостно причмокнул губами.

– Ничего, это не так страшно, как кажется, – успокоил меня он. – Тебе даже понравится.

Учитель соорудил из нескольких веревок отдаленно напоминающую гамак конструкцию, закрепив их концы на ветках и стволах деревьев. Он закрепил на веревках несколько дубленок и валиков, скатанных из бушлатов, и объяснил мне, как я должен улечься на получившееся довольно шаткое сооружение, сохраняя равновесие.

Я лег, стараясь не совершать никаких лишних движений, чтобы не грохнуться на землю. Веревки поскрипывали и колыхались под моим телом.

– Чтобы как следует отдохнуть, ты должен полностью расслабиться, – сказал Ли. – Если ты расслабишься, твое тело автоматически и без всякого напряжения примет нужное положение и уже не изменит его. Такая форма растяжки на веревках предназначена специально для полноценного отдыха. Существует множество способов подвешиваться на деревьях в зависимости от цели, которую ты преследуешь. Сейчас ты должен научиться расслабляться и отдыхать.

Вспомнив аутогенную тренировку, я начал расслабление с мышц лица и головы, переводя его на все тело. Веревки натянулись и стабилизировались подо мной. Мне казалось, что мышцы, как густой кисель, медленно стекают вниз по костям, сплавляясь в единую расслабленную устойчивую массу с валиками, дубленками и веревочным каркасом. Усталость взяла свое, и по мере расслабления меня начало охватывать удивительное ощущение спокойствия и блаженства. Я еще успел отметить фазу, когда не мог ни открыть веки, ни пошевелиться, потом тело стало легким и невесомым, исчезая и растворяясь в бесконечности, и я погрузился в сон.

Острая боль обожгла мою ногу и плечо. Я еще не успел проснуться и понять, что происходит, как тело автоматически среагировало и начало обороняться. Даже с закрытыми глазами я понял, что удары наносит Учитель. Удары Славика были менее точными, более травмирующими, но в то же время гораздо менее болезненными, чем удары Ли.

Выворачиваясь и падая с веревок, я, повернув голень, смягчил мясистой частью икры удар палкой, направленный в кость. Приземлившись на четвереньки, я, еще не успев подняться с колен, начал совершать облачные движения, пытаюсь осуществить контроль над вооруженной палкой рукой Учителя и его другой рукой, не менее опасной, вездесущей и почти неуловимой.

Сознание постепенно возвращалось ко мне, и я с радостью отметил тот факт, что Ли атаковал меня одной палкой, а не двумя, потому что именно при обработке двумя палками я чувствовал себя мучительно беспомощным и незащищенным. В нынешней ситуации я все-таки мог что-то сделать, хоть как-то противостоять натиску Ли, и при каждом своем относительно удачном действии я чувствовал жгучую радость, которая сводила на нет острую боль от ударов.

Все глубже проникаясь приподнятым радостным настроением тренировочного боя, я уже без страха и сомнений вошел в его скоростной ритм. Мое тело стало двигаться свободно и пластично, я всем своим существом откликался на действия Учителя и, казалось, слился с ним в феерическом вихре движений. Пару минут спустя Ли отбросил палку, довольным кивком головы давая понять, что я выполнил то, чего он хотел добиться своими действиями.

Жестами Учитель показал мне, что я должен перейти к скоростному бою с тенью, основанному на облачных движениях.

Облачные движения представляют собой систему непрерывно и плавно переходящих друг в друга циркуляционных движений, в основном круговых и восьмеркообразных. Координационной сеткой облачных движений является система кругов, плоскостей или путей, описанных в предыдущей главе.

Облачные движения сочетаются с движениями корпуса таким образом, что последовательно осуществляют защиту всех уязвимых и открывающихся зон тела исполнителя и в то же время скрывают момент атаки, а за счет рук, находящихся в полурасслабленном-полупряженном состоянии, позволяют мгновенно наносить скоростные импульсные удары в любых направлениях.

В сочетании с техникой следования за конечностями противника и поддержанием с ними постоянного контакт-контроля, облачные движения создают великолепную базу для защитно-атакующих действий, обеспечивающую очень высокую степень безопасности исполнителя.

Используя облачные движения, я мог, не глядя, чувствовать действия и перемещения противника, следуя за его конечностями с сохранением периодического легкого контакта. Я мог полностью «связать» его конечности, разрушить его планы, запутать его в липкой паутине циркуляционных движений так, что он фактически оказывался скованным.

Противник не мог предугадать, с какой точки будет нанесен удар, он вообще не замечал начала удара. Мои руки могли приблизиться к нему вплотную и осуществить техники, разрушительные в своей эффективности. Если же противник был вооружен, то, руки, через пару движений как бы прилипнув к его конечностям, могли предугадать момент начала атаки и выполнить обезоруживающее действие в самый подходящий для этого момент.

Я неоднократно упоминал о технике облачных движений в своих книгах и демонстрировал ее в видеофильмах. Так, в фильме «Коготь каменной птицы» я показывал, как с помощью облачных движений человек с завязанными глазами может с легкостью обезоруживать вооруженного и зрячего противника.

Некоторые фрагменты применения облачных движений есть и в фильмах, посвященных УНИБОС, Универсальной Боевой Системе, разрабатываемой мною во многом на основе рукопашного боя Шоу-Дао в сотрудничестве с некоторыми моими учениками и соратниками из вооруженных сил и правоохранительных органов России, а ранее – Советского Союза.

В настоящее время Универсальная Боевая Система внедряется в подготовку российской армии, флота, правоохранительных органов и частных охранных структур.

В бою с несколькими противниками облачные движения изменяли свой рисунок на очень замысловатое сочетание циркуляционных движений и перемещений по нескольким направлениям. Такая усложненная форма облачных движений могла быть использована для поиска противника в полной темноте. В этом случае подключалась заранее наработанная в тренировках сверхвосприимчивость, резко обостренная чувствительность всех органов чувств, когда на уровне подсознания пространство вокруг бойца воспринималось им, как своеобразное чувственное продолжение его тела. Боец мог четко ощущать в этом пространстве все действия и перемещения противника и блокировать даже быстрые и неожиданные его удары.

Сейчас я выполнял бой с тенью при достаточной освещенности, и вдруг, неожиданно, я поймал себя на мысли, что за счет внутренней собранности и обостренности восприятия при бое вслепую, в темноте или с завязанными глазами я работаю лучше, чем при свете дня.

Ли подскочил ко мне и нанес сильный удар в грудь, который я, увлеченный своими мыслями, не успел отпарировать. Мы снова приступили к спаррингу, но на этот раз Учитель не был вооружен.

Спарринг был направлен на отработку облачных движений. Наши конечности следовали друг за другом, почти не теряя контакта, и я автоматически выполнил технику «наблюдение за серединой» – интуитивное действие, когда сталкивающиеся и сплетающиеся верхние и нижние конечности взаимно блокируются, пытаясь занять наиболее выгодную позицию для атаки.

Одновременно с этим выполнялись серии различных способов освобождений от захватов, осуществлялись попытки выйти на бросок или болевой прием. Пытаясь выполнить какой-либо технический элемент, я, хотя обычно мне не удавалось довести его до конца из-за хитроумных контрприемов Учителя, на долю секунды как бы чувствовал его развитие и продолжение, как если бы мне удалось завершить прием. Но в самый решающий момент Ли разрушал все мои планы, и все начиналась сначала, но ощущение словно бы доведенной до конца техники закладывалось у меня в подсознание.

Я чувствовал, когда Учитель подстраивает мне ловушку, и в свою очередь делал вид, что попадался в нее. Ли, меняя тактику, снова поддавался мне, и я пытался выполнить новый прием, сопровождая его эмоциональным взрывом, наполненным жгучей, но контролируемой яростью бойца. В своем воображении я даже слышал хруст ломающейся конечности, видел внутренним зрением, как лопаются и крошатся кости, но в последний момент я ослаблял хватку, ни на секунду не забывая, что это – учебный бой.

Постепенно меня захватил процесс расширения сознания. Перенасыщенные восприятием эмоциональные каналы заряжали меня восторженным удовольствием воина, ощущающего в бою с сильным и жестоким противником свою собственную силу, технику и мощь.

Не изменяя ритма и темпа поединка, Учитель заговорил тихим монотонным голосом без малейших признаков сбившегося дыхания.

– Еще много раз я буду рассказывать тебе о пути пищи, о работе с кругом пищи, – сказал он. – Эта тема почти неисчерпаема, так как потребность в пище – это самая насущная потребность человека, без удовлетворения которой он не сможет существовать и продолжать свой род. Поэтому, хотя слова «теория правильного питания» звучат гораздо менее привлекательно, чем, например, «управление сексуальной энергией», упражнения в круге пищи дают не менее впечатляющий эффект, чем потрясения, испытанные тобой при долинном оргазме.

Теория питания в Шоу-Дао включает в себя удовлетворение всех потребностей организма, в том числе потребностей эмоциональных, интеллектуальных, социальных, сексуальных, удовлетворение потребностей в самовыражении, активности физической и духовной,

потребности в личной свободе или, наоборот, в личной зависимости и множестве других потребностей, присущих человеческим существам.

Большинство восточных эзотерических учений призывают к ограничению и обузданию личных потребностей, к отказу от желаний и побуждений, которые в данных системах рассматриваются как несправедливые, вредные или греховные. Возникающий в результате подобных самоограничений мощный волевой контроль «сознания над телом» они рассматривают как этап продвижения к познанию истины и к совершенству. Спокойные, следуя теории питания, подходят к этому вопросу с другой стороны. В притче «Чье искусство лучше» говорится как раз о таком различии в подходе к обучению, хотя на первый взгляд может показаться, что речь там идет совсем о другом. Вот эта притча.

Однажды встретились ученики великих мастеров рукопашного боя и заспорили, чье искусство лучше, а рассудить свой спор попросили мудрого старца, живущего неподалеку от места их встречи.

Старец, недолго думая, назначил им несколько испытаний, в результате которых выяснилось, что трое бойцов превосходят в своих умениях остальных, но, как ни пытаются, а друг друга победить они не могут.

Тогда мудрец подозвал их к себе и велел каждому рассказать о своей жизни.

– День и ночь я оттачиваю свое искусство, – начал свой рассказ самый свирепый на вид боец. – Утренние лучи солнца не успевают еще коснуться верхушек гор, а я уже выбегаю из своей хижины и сокрушаю ударами все, что встречается на моем пути. Вокруг моего жилья на расстоянии трех полетов стрелы все камни обращены в пыль, а все деревья изрублены в щепки. Теперь я решил голыми руками выдолбить в скале пещеру, и не пройдет и года, как я поселюсь в ней.

Настал черед другого бойца рассказать о себе. Был он серьезным и суровым и имел вид аскета.

– Долгие часы я провожу в размышлениях и медитации, – заговорил он. – С их помощью я научил дух управлять телом, и оно, слушаясь моей мысли, может стать стремительнее стрелы, летящей в цель, сильнее самого сильного зверя и податливее воды. Долгие годы я укрощал тело болью и лишениями, чтобы заставить его подчиняться духу. Этот тяжелый бой я веду каждодневно, ибо знаю, что если дам передышку, то тело мое возьмет верх над разумом...

Третий боец внешне ничем не отличался от обычных людей, и если бы мудрец собственными глазами не видел, сколь искусен он в бою, то по облику и поведению никогда не заподозрил бы в этом человеке великого воина.

– Стыдно мне перед своими соперниками, – начал свою речь третий боец, – волею судеб вот уже более пяти лет я не могу оттачивать свое мастерство так, как делают это они, потому что мне пришлось отправиться в путешествие по просьбе своего наставника, и лишь недавно я нашел то, что искал для него. Все это время, как только выпадал случай, я ел побольше и спал подольше, потому что не знал, что ожидает меня завтра. Прежде чем отправиться странствовать, я несколько лет работал по дому у своего Учителя, лишь изредка получая его уроки. Я и сам не могу понять, как мне удалось научиться стольким вещам. Как-то само собой выходит, что я проникаю разумом в суть вещей.

Настал черед мудреца сказать свое слово и решить, кто же из троих обладает наиболее ценным знанием.

Немного подумав, старец изрек:

– Разумный предпочтет достижение цели меньшим потом, так как труд нам дарован для созидания...

Ли выполнил новую серию приемов, давая мне понять, что мы переходим к отработке «вязки рук». В облачных движениях «вязка рук» была представлена двумя типами техник. Первая техника называлась «упавшее дерево» и заключалась в манипулировании конечностями противника, позволяющем получить временное преимущество, перекрывая одной рукой или ногой две или три конечности противника.

Примером этой техники может служить следующая комбинация: я наношу удар, противник проводит защиту рукой, я захватываю его блокирующую руку и притягиваю к себе, одновременно с этим нанося следующий удар. Если этот удар достигает цели, я получаю преимущество, если же противник успеет защититься другой рукой, я перехватываю его вторую руку, перекрывая ею ранее захваченную конечность, и, освободив свою руку от первого захвата, провожу ею новую атаку, например в область лица.

Моя вторая рука в этот момент контролирует, как бы связывая их, обе руки противника. Техника «упавшего дерева» могла быть применена как к верхним, так и к нижним конечностям, и существовали приемы, при которых одной рукой можно было одновременно контролировать три конечности противника, «связывая» их особым образом. При этом траектория, по которой я осуществлял своей свободной конечностью удар, была гораздо короче траектории, по которой должны были бы двигаться «связанные» конечности противника для осуществления защиты или атаки, что давало мне тактическое преимущество.

Вторая техника, относящаяся к «вязке рук», называлась «вход в узкое ущелье». Ее суть, наоборот, заключалась в том, чтобы разбросать руки противника в стороны и открыть вход в середину его тела, то есть нарушить его систему защиты таким образом, чтобы сделать центр доступным для атаки.

«Вязку рук» мы дополнили вспомогательными выведениями из равновесия. Непрерывной чередой рывков, толчков различными частями тела мы сбивали друг друга с устойчивой позиции, одновременно добиваясь кратковременного преимущества и удерживая свою систему защиты.

Возникала парадоксальная ситуация, когда в отсутствии устойчивого и постоянного равновесия мы чувствовали устойчивость позиции, а отсутствие стабильных позиций рук закладывало основу полноценной защиты.

– Наставник последнего бойца направил его по пути Спокойных, а два других воина были последователями иных путей, ведущих к совершенству, – продолжил свой рассказ Ли. – Если рассматривать в абстрактном плане конечные цели подавляющего большинства эзотерических учений, то они совпадают, различаясь лишь терминологией, которая их описывает. Цель последователей Шоу-Дао формально не отличается от них – это постижение Истины, стремление к совершенству, слияние с Дао и достижение бессмертия.

Только что я произнес какие-то слова, описывающие цель, но эти слова не дают реального понятия о цели, потому что каждый человек вкладывает в них свой смысл, близкий и понятный его духу. Пока мы оставим в стороне цель учения, ведь она слишком далека и на самом деле пока неясна для тебя, и сосредоточимся на пути, которому ты следуешь, ибо твой путь – это то, что ты делаешь в данный момент, то, что ты делал вчера, и то, что ты будешь делать завтра.

Вчера, сегодня и завтра ты ешь, спишь, тренируешься, вступаешь в контакты с людьми и совершаешь массу более или менее целесообразных действий. По этой причине в данный момент путь для тебя становится важнее, чем цель. Это первое различие между последним бойцом и его соперниками. Последний боец просто существовал. Он работал в доме Учителя, не особенно напрягаясь и не сжигая свою душу ненасытным огнем стремления к мастерству любой ценой, он путешествовал по заданию наставника, тоже не терзая себя мыслями о напрасно потерянном для Учения времени. Когда мог, он наедался досыта, когда предоставлялась возможность, он отсыпался, сберегая силы для завтрашнего дня. И в то же

время, затрачивая гораздо меньше усилий, он, сам не понимая почему, достиг того же уровня мастерства, что и другие бойцы, изнурявшие свое тело постоянными тренировками и медитациями и неспособные уделить внимание обычным радостям бытия.

«Разумный предпочтет достижение цели меньшим потом, так как труд нам дарован для созидания», – сказал мудрец из притчи, и был совершенно прав. Но как же удалось последнему бойцу, затратив гораздо меньше усилий, добиться того же самого результата?

Ли замолчал и, не прерывая спарринга, метнул на меня испытующий взгляд. Ответ уже вертелся у меня на языке, но, поскольку Учитель не подал мне знака, позволяющего говорить, я вовремя сдержался.

Ли усмехнулся и ответил сам.

– Разница заключается в том, что Спокойные придерживаются теории правильного питания, направленной на искоренение жажд, и достигают своих целей, вовремя питая свои основные потребности и не допуская перерастания потребности в жажду. Тем самым они добиваются общей гармонии, спокойствия и уверенного следования по Пути.

Два других бойца, как и представители многих эзотерических течений, наоборот, вместо гармоничного удовлетворения своих потребностей, способствуют перерастанию некоторых потребностей в жажды, и затем, безвольно отдаваясь на волю своих жажд, хотя и достигают целей, на которые направлены эти жажды, но при этом теряют гармонию и радость бытия, затрачивая избыточные усилия на достижение того, что можно было бы достичь, говоря словами мудреца, гораздо меньшим потом и, добавляю уже от себя, со значительно большим удовольствием.

Ли уже несколько раз вскользь упоминал о человеческих жаждах по разным поводам, но впервые он связал их с кругом пищи. Задумавшись об этой связи, я отвлекся и тут же очутился на земле, едва успев сгруппироваться для смягчения удара.

Презрительная гримаса Учителя подхлестнула меня. Одним движением я вскочил на ноги, еще в прыжке выполняя облачные движения и осторожно входя в контакт с непрерывно перемещающимися руками Ли, выискивающими бреши в моей защите. Жажды и теория правильного питания на мгновение вылетели у меня из головы, но голос Учителя вернул меня к этой теме.

– Жажды – очень важное понятие в учении о питании человека. Жажды возникают, когда организм или психика человека начинают неправильно питаться, получая патологическое удовольствие от тех или иных переживаний. Естественные потребности человека при своем правильном удовлетворении не дают о себе знать до тех пор, пока не наступит время вновь их удовлетворить и забыть о них. Они похожи на нормальное чувство голода, напоминающее человеку, что для поддержания сил ему необходима пища. Насытившись, человек забывает о пище до следующего момента, когда его желудок напомнит о себе.

Есть люди, у которых из-за семейных традиций или по каким-то другим причинам процесс нормального удовлетворения естественно возникающего голода нарушен. Их одолевает желание поглощать пищу по причинам, никак не связанным с нормальным чувством голода и потребностью обеспечить организм нужным количеством питательных веществ. Они едят по расписанию в предназначенное для еды время, едят от скуки или просто потому, что вдруг захотелось чего-нибудь вкусненького. Естественная потребность в пище переросла в жажду, приносящую ущерб гармоничному развитию личности и физическому здоровью.

Каждая человеческая потребность может трансформироваться в жажду, но если Спокойные воспринимали жажды как болезненные отклонения психики и, следуя теории правильного питания, искореняли их, приводя в норму удовлетворение потребностей, то в обычных сообществах людей жажды, даже во многих крайних формах своего проявления, нередко рассматривались как добродетель и всячески культивировались.

Люди, пораженные жаждой и умеющие внушать эту или иную жажду своим последователям, становились лидерами. Так, революции возглавляли люди, обуреваемые жаждой власти, жаждой мести, жаждой славы, жаждой справедливости, жаждой господина или взрывной смесью этих или других подобных жажд. Вожди заражали толпу жаждой справедливости, равенства и братства, и ставшая гипертрофированной потребность в справедливости не давала людям возможности остановиться и задуматься о том, что же такое справедливость. Удовлетворяя жажду справедливости, толпа, по сути, убивала справедливость.

Каждого человека определяет набор его жажд. Умея распознавать жажды, можно управлять человеком. Жажда твоего врага – это слабый пункт твоего врага. Удовлетворяя его жажду или мешая ее удовлетворению, ты можешь управлять его чувствами и поведением в нужном тебе направлении.

Если ты хочешь завоевать женщину, тебе достаточно лишь распознать ее жажды и удовлетворить их, и тогда ты тоже можешь стать ее жаждой.

Человек, лишенный жажд, гораздо менее уязвим для манипуляций окружающих. Жажда заставляет человека терять контроль над своей потребностью. Только человек, не теряющий контроля над своими потребностями, способен к принятию осознанных решений.

Я перечислю тебе несколько разновидностей жажд, а остальные ты будешь открывать и изучать сам, общаясь с окружающими тебя людьми.

Жажда жизни развивается из одного из самых сильных инстинктов – инстинкта самосохранения. Нормально развитая потребность в самосохранении заставляет индивидуума беспокоиться о собственной безопасности и поддерживать нормальное функционирование организма. Гипертрофированный инстинкт самосохранения делает человека пугливым и мнительным, превращая его в ипохондрика, заикнувшегося на процессах, происходящих в его теле, чувствующего себя смертельно больным при малейшем недомогании, боящегося напрячься или совершить какое-нибудь значительное усилие, чтобы окончательно не погубить свое драгоценное здоровье. В социальной жизни такой человек обычно тоже проявляет повышенную осторожность во всем – как в денежных делах, так и в личных контактах.

Жажды слуги и господина, с одной стороны, могут быть заложены в человеке генетически, а с другой стороны, являться результатом воспитания и воздействия окружающих. Генетическая составляющая этих жажд наблюдается у животных в процессе спаривания, борьбы за самку, территорию и место в иерархии стаи.

Самец, овладевающий самкой и побеждающий противников, закладывает в память поколений, что доминировать над другими – это хорошо. В то же время более слабые особи демонстрируют подчинение, унижающее их поведение, получая таким образом меньшую трепку от доминирующего самца или какие-то иные привилегии, например, в получении пищи, и передавая своим потомкам генетическую информацию о том, что подобные действия также приносят пользу.

В отношениях между людьми жажда господина заставляет человека навязывать свою волю или пытаться доминировать каким-то другим способом во всем – в споре, в драке, в интеллектуальной дискуссии или в соперничестве из-за женщины. «Слуга», наоборот, будет всячески подстраиваться под собеседника или человека, входящего с ним в контакт, навязывая свое подчинение или желание отдалиться в его власть даже в тех случаях, когда этого не требуют обстоятельства.

Жажда усложнения жизни возникает, когда человек на подсознательном уровне стремится усложнить себе жизнь. Людям такого типа нравится фраза «не ищите легкой жизни». Им доставляет удовольствие если не сам мучительный процесс преодоления трудностей, то активное сосредоточение на процессе преодоления сопротивления, ударов судьбы и всевозможных препятствий, которые человек ищет сам, если они, по какой-то причине, не возникают на его пути.

Не путай трудолюбие, настойчивость и целеустремленность с жадой усложнения жизни. Трудолюбие, настойчивость и целеустремленность – это нормальные способы достижения намеченной цели. Целеустремленный человек шаг за шагом движется к поставленной цели, но он не будет подсознательно усложнять жизнь себе и окружающим.

Люди, обуреваемые жадой усложнения жизни, отравляют существование собственным детям, ссылаясь на то, что в молодости они добились всего своим собственным потом и кровью, и поэтому нечего молодому поколению рассчитывать на легкую жизнь, пусть пробивают себе дорогу теми же потом и кровью.

Все жажды являются следствием нарушения циркуляции сексуальной энергии. В некоторых жаждах их сексуальная природа более выражена, например в жажде ощущений или чувственности. Эта жажда присуща наркоманам или людям, имеющим пристрастие к извращенным типам ласк. Их чувственность настолько гипертрофирована, что обычными способами ее уже невозможно удовлетворить, и действия, необходимые для ее удовлетворения, начинают наносить вред нормальной жизнедеятельности.

Жажда опасности присуща людям, получающим наслаждение от опасности, от близости смерти. К ним относятся некоторые альпинисты, гонщики, преступники и наемные солдаты. Выбросы адреналина в кровь возбуждают их сильнее, чем секс, и со временем они привыкают к чувству опасности, как к наркотику, потому что постепенно оно притупляется и для получения наслаждения требуются все большие дозы риска.

Потребность в общении естественна для человека, но жажда общения, жажда общества – это ее патологическая форма, проявляющаяся в том, что человек начинает на улице заговаривать с незнакомыми людьми или подсознательно искать какие-то иные формы общения. Жажду общения можно часто наблюдать у одиноких старушек, заговаривающих с каждым встречным и поперечным, дающих советы и пространно повествующих о происшествиях с родственниками и знакомыми, а также о подробностях личной жизни. Жажда общения часто свойственна актерам, чувствующими себя не с своей тарелке без толпы поклонников и рукоплесканий публики. Особенно это характерно для актеров с истерическим складом личности.

Естественная потребность в справедливости перерастает в жажду справедливости, или, как ее еще называют, жажду заступника. В этом случае человек пытается изменить мир и окружающих людей, подсознательно стремясь к разрешению конфликта из-за несоответствия окружающего мира его личным представлениям о правильном устройстве этого мира. Внутренний конфликт находит свое разрешение в эмоциональных взрывах и в действиях, которые с точки зрения человека, обуреваемого жадой заступника, позволяют навести порядок и восстановить справедливость. Такие люди часто наносят большой вред обществу и окружающим людям, несмотря на то что их поступки могут быть вполне оправданы и иметь под собой почву.

Жажда заступника свойственна террористам, чье желание исправить мир и восстановить справедливость настолько гипертрофировано, что заставляет их игнорировать любые гуманные побуждения и законы общества.

Жажда упорядоченности – это жажда чиновника. Она пробуждает в человеке страсть упорядочивать и систематизировать все, что встречается на его пути. Его день расписан по минутам, а на его кухне каждая кастрюлька, тарелка или нож всегда находится на своем месте. Такой человек педантично раскладывает все по полочкам, его раздражает даже неровно задернутая занавеска, едва заметный слой пыли на комод или не очень аккуратно застеленная постель.

Не путай людей, просто привыкших к порядку, с теми, кто одержим жадой упорядоченности. Все зависит от способов удовлетворения потребности к упорядочиванию мира вокруг себя. Нормальное удовлетворение этой потребности выражается в том, что человек

без излишнего напряжения планирует свой распорядок и аккуратно обращается с личными вещами. Если же его начинает раздражать отсутствие порядка в жизни или действиях других людей, если он испытывает страдание или отвращение при виде чужой неубранной комнаты, от того, что вещи не лежат на своих местах, это уже признак проявления жажды.

Жажда самолюбования достаточно широко распространена, и в одном из своих проявлений она получила название «нарциссизм». В этом случае человек, совершая какие-либо действия, как бы оценивает себя со стороны, наслаждаясь своей мудростью, своим бескорыстием, своим благородством или, наоборот, своей агрессией, жестокостью и беспощадностью. Жажда самолюбования часто свойственна людям, любящим давать подаяние нищим, заботиться о бездомных или создавать благотворительные фонды.

Отличить эту жажду от естественной потребности очень легко – человек с такой формой жажды резко отрицательно и агрессивно воспринимает безразличие общества и отдельных личностей к своей персоне и к своим действиям, которые он считает достойными уважения, восхищения или благоговейного ужаса. В отношениях с людьми такой человек не способен на нормальное общение, а лишь старается произвести впечатление своей внешностью, богатством или эрудицией и, как паразит, питается эмоциями окружающих, немедленно оставляя тех, кто своими словами или действиями препятствует процессу его наслаждения собственной неповторимостью и уникальностью.

Жажда жалости к себе – еще одна форма жажды, выражающаяся в получении обостренного удовольствия от щемящих переживаний, возникающих в результате перемещения патологических форм сексуальной энергии. Эта жажда выражается в том, что человек, более-менее обеспеченный всем, что необходимо для выживания, человек, имеющий крышу над головой, сытый, обутый и одетый, живущий в относительно стабильном сообществе, а не в зоне военных действий, тратит свое время и силы на переживание собственных воображаемых несчастий. Он страдает оттого, что живет в двухкомнатной, а не в трехкомнатной квартире, оттого, что у него зарплата 120 рублей в месяц, а не 250, оттого, что окружающие не понимают и не ценят его, оттого, что автобусы приходят с опозданием, что хлеб, купленный в магазине оказался черствым, а хорошее мясо он и вовсе не смог купить и все эти несчастья сваливаются одно за другим на его хрупкие плечи, и некому пожалеть его и разделить с ним эту невыносимую боль...

Худшее оскорбление, которое можно нанести такому человеку, – это сказать, что он сегодня прекрасно выглядит или ему в чем-то повезло. Он тут же возразит, что просто не может прекрасно выглядеть, поскольку его сердце терзают невыносимые страдания, а то, что со стороны может показаться везением, на самом деле подлинное проклятие, что вся его жизнь была ужасной цепью несправедливостей и горя и т. д.

Жажда сочувствия – еще одна разновидность жажд, представленная двумя составляющими. Первая составляющая, жажда сочувствия со стороны – острая потребность в сочувствии окружающих людей, и вторая, жажда выражения сочувствия, присутствует, когда человек навязывает сочувствие другим, наслаждаясь ощущением собственной причастности к их жизни, представляя себе их переживания по тем или иным причинам, и без зазрения совести влезает в их дела, сострадая им по поводу и без повода.

Такое извращенное проявление сексуальной энергии часто бывает выражено у религиозных проповедников или у людей, отказавшихся от личной жизни ради духовной помощи окружающим, по их мнению, грешникам, живущим в страдании и не обретающим счастья по причине собственных заблуждений и неверия.

Жажда укрытия – одна из гипертрофированных форм застенчивости, когда человек наслаждается ощущением внутренней безопасности, забиваясь в свою духовную скорлупу и укрываясь там от превратностей реального мира. Естественная потребность в осознании своей личности и получении удовольствия от ухода в свой внутренний мир свойственна

интровертам. Они хотя и общаются с окружающими, но при этом не вступают с ними в активный эмоциональный контакт, уделяя внешнему миру лишь часть своего внимания.

Крайние формы жажды укрытия наблюдаются у некоторых больных шизофренией, которые настолько глубоко погружаются в мир внутренних образов, что полностью утрачивают способность общаться с внешним миром. Человека с жаждой укрытия, еще не развившейся до уровня сумасшествия, можно легко заметить в компании или в толпе. Имея некоторый опыт, ты сможешь почувствовать замкнутость его мира и его внутреннее одиночество, которое только подчеркивается среди реагирующих друг на друга и общающихся между собою людей.

Жажда эмоций в большей степени свойственна женщинам, хотя встречается и среди мужчин. Люди такого типа получают удовольствие не столько от общения с себе подобными, сколько от сильных эмоций, возникающих в процессе такого общения и возбуждающих переживаний сексуальной природы. Так, женщина может устроить бурю в стакане воды по самому незначительному поводу, заводя и накручивая себя вплоть до истерики, когда выбросы сексуальной энергии начинают неконтролируемо перемещаться по телу, вызывая щемящие, возбуждающие ощущения.

С жаждой эмоций связаны яростные ссоры молодых влюбленных, чья сексуальная энергия не расходуется до конца в половых сношениях, и ее избыток выплескивается в бурных, близких к эйфорическим переживаниям драматических ссор, заканчивающихся не менее бурным примирением и обычно сопровождающихся половым актом. Поскольку подобные способы обращения с сексуальной энергией приводят к истощению организма, ссоры, которые вначале приводят к дополнительному сексуальному удовлетворению, перестают его приносить и обращаются в дурную привычку, уничтожающую любовь и духовную близость.

Жены, которые целыми днями «пилят» и упрекают своих мужей, насильно втягивая их в конфликты, а потом рыдают и хлопают дверями, тоже гасят свою сексуальную неудовлетворенность избыточной жаждой эмоций.

Жажда значимости свойственна камню, считающему себя скалой. Человек, обуреваемый жаждой значимости, всячески стремится подчеркнуть свою важность и получать соответствующее ей уважение и одобрение со стороны других людей.

Существует еще множество разновидностей жажд, и тебе предстоит научиться их различать и использовать, потому что Воин Жизни должен уметь использовать себе на благо каждую крупицу знания.

Теперь, когда ты имеешь представление о жаждах, мы можем рассмотреть притчу «Чье искусство лучше» с этой точки зрения.

Первые два бойца демонстрируют ярко выраженные жажды. Не зная подробностей их жизни, трудно судить, какая жажда или какой набор жажд направлял их действия. Может быть, это была жажда господина, или жажда совершенства, жажда следования авторитету или жажда усложнения жизни. Тут может быть замешана жажда самолюбования или самоутверждения или что-то совсем другое.

Не важно, какая жажда ими двигала, главное, что эта жажда искажала их картину мира и нарушала их внутреннюю гармонию, заставляя их маниакально фиксироваться на одной форме деятельности, усиливая и питая изначальное нарушение циркуляции сексуальной энергии. И хотя эти бойцы достигли того же самого уровня воинского искусства, что и третий ученик, они фактически выбросили потраченные на учение годы из своей жизни, ибо «вкус жизни», наслаждение жизнью, обучение жизнью прошли мимо них, не дав их телам и душам полноценного набора впечатлений, которым питается, на котором растет и совершенствуется человеческая душа.

Искусство третьего бойца было более универсальным. Наверно, он не смог бы выдолбить руками пещеру в скале, как сильный воин, или контролировать свое тело волевым усилием, как аскетичный боец, но поединок – это не только сила и не только контроль. Поэтому чем универсальнее и разностороннее подготовка, чем шире возможность восприятия, чем более задействованы интеллект, эмоции и инстинкты, тем выше мастерство. Боец, признанный лучшим, достиг того же самого результата более легким путем за счет правильности и универсальности питания своей психики.

У Спокойных есть много притч, связанных с этой темой. Та, которую я сейчас тебе расскажу, называется «Секрет непобедимости».

* * *

Жил когда-то непобедимый воин, любивший при случае показать свою силу.

Он вызывал на бой всех прославленных богатырей и мастеров воинских искусств и всегда одерживал победу. Однажды он услышал, что неподалеку от его селения высоко в горах поселился отшельник – большой мастер рукопашного боя. Отправился богатырь искать отшельника, чтобы еще раз доказать, что сильнее его нет на свете человека.

Добрался воин до хижины отшельника – и замер в удивлении. Думал он встретит могучего бойца, а увидел тщедушного старикашку, упражнявшегося перед хижинкой в старинном искусстве вдохов и выдохов.

– Неужели ты и есть тот человек, которого народ прославляет как великого воина? Воистину людская молва здорово преувеличила твою силу. Да ты не сможешь даже сдвинуть с места каменную глыбу, у которой стоишь, а я, если захочу, смогу поднять ее и даже отнести в сторону, – презрительно сказал богатырь.

– Внешность бывает обманчива, – спокойно ответил старик. – Ты знаешь, кто я, а я знаю, кто ты и зачем ты сюда пришел. Каждое утро я спускаюсь в ущелье и приношу оттуда каменную глыбу, которую и разбиваю головой в конце моих утренних упражнений. На твоё счастье, сегодня я только принес глыбу, но не успел ее разбить, и ты можешь показать свое умение. Ты же хочешь вызвать меня на поединок, а я просто не стану драться с человеком, который не может сделать такой пустяк.

Раззадоренный богатырь подошел к камню, что было силы ударил его головой и свалился замертво.

Вылечил добрый отшельник незадачливого воина, а потом долгие годы учил его редкому искусству – побеждать разумом, а не силой...

Помимо самого очевидного толкования, эта притча говорит еще и о жаждах. Жажда первенства сделала богатыря очень сильным, но в то же время заставила его потерять картину мира. В результате воин разбил голову, а отшельник, свободный от жажд, начал развивать у него гармоничное и адекватное восприятие действительности, давая его душе полноценное питание в соответствии с гранями жизни.

На некоторых этапах обучения, относящихся к поглощению ложных знаний, Спокойные проводят ученика через все возможные жажды, вначале провоцируя их с помощью специальных упражнений, а затем заставляя ученика прочувствовать острый вкус этих жажд и использовать их для достижения новых вершин самосовершенствования.

Воины жизни учатся управлять жаждой так же, как они управляют эмоциями, вызывая их или заставляя их исчезать по собственному желанию. Научившись вызывать жажды, они развивают умение правильно их использовать.

Каждая жажда имеет две составляющие – конструктивную и деструктивную. Положительная функция жажды заключается в том, что она вынуждает человека сильнее кон-

центрироваться на достижении поставленной цели, а отрицательный эффект проявляется в истощении нервной системы, потере внутренней гармонии и адекватного самоосознания. Используя жажды для достижения тех или иных целей, Спокойные выполняют специальные медитации, увеличивая таким образом положительный эффект жажд и смягчая отрицательный.

Так, добавляя к жажде жизни внутреннюю улыбку и чувство любви к собственному телу, можно стимулировать или расслаблять организм, повышая его сопротивляемость и жизненную силу.

Конструктивная составляющая жажды слуги находит великолепное применение в сексуальных отношениях, когда мужчина, с наслаждением выполняя желания женщины, доставляет удовольствие им обоим, или когда человек выражает уважение отцу или старшему в клане и получает удовольствие, осознанно удовлетворяя таким образом некоторые свои психофизические потребности.

Учитель, правильно управляя учеником, использует конструктивную составляющую жажды господина, пользуясь безоговорочной властью и осознанно удовлетворяя при этом свои потребности в передаче другим людям накопленных за долгие годы знаний и опыта, но он не впадает в упоение властью и не получает садистского удовольствия от доминирования над слабым.

Используя по назначению каждую жажду, ученик как бы «перерастает» ее, и жажда затухает сама по себе, но память о ней закладывается в подсознание, и в нужные моменты последователь Шоу-Дао может искусственно вызвать у себя ту или иную жажду и применить ее в своих целях.

Притча «Волшебное копьё» рассказывает как раз об использовании жажды ученика для его обучения при помощи ложных знаний.

Один из Следующих По Пути Истины, проходя через город, решил дать представление на базарной площади, чтобы заработать себе на пропитание на ближайшие несколько лет.

Прикрепив к дорожному посоху нож вместо наконечника, странник сделал самодельное копьё и стал показывать всевозможные трюки. Вскоре вокруг него собралась большая толпа, а кто-то из местных удалцов даже попробовал посостязаться со странником в воинских умениях, но как бы они на него ни нападали, с оружием или без, он легко побеждал их. Удерживая древко копья лишь тремя пальцами, он награждал атакующих обидными тумаками, а то и щекотал или ударял их острием.

Когда же день стал близиться к вечеру и странник решил закончить свое представление, из толпы зрителей вышел юноша и обратился к нему с такими словами:

– Воистину тебе нет равных в умении обращаться с копьём, а я давно ищу Учителя, который бы согласился преподавать мне это искусство.

Юноша был из богатой семьи, и об этом лучше всяких слов говорили его красивая одежда и гордый облик. Ожидая решения собеседника, он проявлял явные признаки нетерпения и не смог скрыть искру высокомерия, мелькнувшую невзначай в его прищуренных глазах.

Видя, что странник медлит с ответом, юноша поспешил продолжить свою речь, пообещав тому хорошую плату за обучение и предложив ночлег в своем доме вместе со слугами.

Странник не желал наживать себе могущественных врагов, но очень хотел продолжить путешествие. Поэтому он сказал юноше:

– Я ничтожный человек, а не великий мастер, а все, что ты видел, – лишь проявление могущества волшебной силы этого копья, – он указал на посох с прикрепленным к нему ножом и продолжил: – Все, чему я обучен, – это умение прислуживать ему.

Загоревшиеся в глазах у юноши алчные огоньки выдали его желание завладеть волшебным копьем.

Пренебрежительным тоном, в котором не осталось и тени почтения к страннику, юноша сказал:

– Мой отец купит у тебя копье, и ты получишь за него все, что пожелаешь. Если же ты воспротивишься этому, то копье отберут у тебя силой.

Улыбнувшись, странник ответил:

– Не я владелец копья, а оно – мой властелин. Его нельзя ни купить, ни украсть, ни отобрать силой. К нему только можно пойти в услужение и научиться исполнять его прихоти. Если же кто-то попытается завладеть им другим способом, то навлечет на себя несчастья, а волшебная сила копья перейдет в какой-нибудь другой предмет.

– Так вот почему у этого копья такой невзрачный вид, – воскликнул юноша. – Волшебная сила не хочет привлекать к себе внимание непосвященных. Научи же меня оказывать ему почести и выполнять его приказания.

– Если желаешь научиться служить ему и пользоваться его покровительством, – ответил странник, – придется тебе сначала заплатить за место чиновника при копье, обучение и содержание за год вперед, а затем отправиться в путешествие к святым горам вслед за копьем, ибо туда оно как раз и направляется.

К вечеру того же дня все было улажено, и странник с юношей и копьем двинулись в путь...

Шли дни, менялись времена года, и юноша из своевольного, изнеженного и капризного подростка превратился в могучего воина.

Однажды, когда спутники взойшли на высокий перевал, странник бросил копье в глубокое ущелье и с трудом удержал юношу, который чуть не прыгнул за ним вниз.

– Ты постиг высокое мастерство, но не познал корней жизни, – обратился мудрый странник к своему молодому другу. – Ни одна вещь на свете не стоит того, чтобы рисковать из-за нее жизнью. Что же касается волшебной силы копья, то пока ты учишься управлять им, предугадывая его желания, она вся перешла в тебя.

После этих слов на юношу снизошло прозрение.

– О, Великий, – обратился он к мудрецу, – возьми меня в ученики и назначь плату за обучение.

– За истинное знание не берут мзды, ибо ты и так отдаешь ему жизнь, – сказал странник.

– Почему же ты тогда при нашей встрече потребовал плату? – спросил юноша.

– Люди не ценят того, что им достается даром, и мерой всех достоинств сделали золото, – сказал отшельник. – Но истинные ценности всегда с тобой и вокруг тебя. Это ты сам, воздух, которым ты дышишь, земля, на которой ты стоишь, пища, что утоляет твой голод и жажду, и одежда, что согревает тебя. Никакие другие богатства с ними не сравнятся.

Однако ты никогда не пошел бы со мной в день нашей встречи, если бы я рассказал тебе об этом. Люди мира больше всего ценят золото и власть, и ты тоже был таким. Но я увидел в тебе жажду Истины и стал учить тебя любить жизнь. В день нашей встречи я взял тебя в ученики, но узнал об этом ты только сейчас.

Странник улыбнулся, взглянув на ученика, и пошел своей дорогой...

Ли замолчал и посмотрел на меня.

Я решил не задавать вопросов, чувствуя, что в этот раз Учитель предпочтет сам истолковать притчу в том ключе, который подходит к теме сегодняшнего разговора.

– Странник разглядел в юноше жажду истины, которую тот не осознавал, влекомый более сильными жаждой обладания, жаждой могущества и жаждой самолюбования, – снова заговорил Учитель.

– Используя ложное знание, странник заставил юношу последовать за ним, и жажда обладания волшебным копьем помогла капризному подростку преодолеть все тяготы скитаний и обучения и превратиться в опытного воина.

Тогда странник использовал иное ложное знание, выбросив копье и дав иную трактовку своих действий. Это помогло ученику осознать свою жажду обладания, и эта жажда, выполнив свое предназначение, изжила сама себя и исчезла, уступив место иной жажде, уже более мягко выраженной, – жажде следования за Учителем.

Со временем и эта жажда выгорит и исчезнет на очередном этапе поглощения ложных знаний, и юношу ожидает новая жажда, уже почти превратившаяся в нормальную потребность и новый виток Пути, расширяющий его картину мира.

Когда человеком владеет одна или несколько жажд, эти жажды заглушают естественное проявление потребностей человека. Более того, человек даже не подозревает о том, что у него есть какие-то неудовлетворенные потребности, но общая неудовлетворенность постепенно накапливается, даже в том случае, если основные жажды удовлетворяются, и это нарушает гармонию его существования.

Так, человек, обуреваемый жаждой власти и добившийся богатства и высокого общественного положения, редко бывает счастлив в личной жизни, потому что естественная потребность в любви и человеческой близости не выходит у него на сознательный уровень, поэтому он не уделяет должного внимания удовлетворению этой потребности и не может чувствовать себя до конца счастливым. В пылу борьбы за власть он не замечает своей внутренней неудовлетворенности, но как только борьба заканчивается и он восходит на вершину успеха, происходит ужасная вещь. Его жажда полностью удовлетворена, она перестает быть основной ведущей силой его действий, и тут на поверхность выходит годами накапливавшаяся неудовлетворенность остальных потребностей, и наступает духовный кризис. Ему повезет, если он сможет пробудить в себе иную жажду и заняться процессом ее удовлетворения, в противном случае его ждет эмоциональный хаос и потеря смысла жизни.

По той же самой причине любовь, которая казалась безмерной, страстной и вечной, обращается в отчуждение или даже отвращение после медового месяца. Человек, готовый идти на любые крайности для удовлетворения своей жажды любви и сексуальной близости и всеми путями добивающийся взаимности, после получения вожаемой награды – предмета своего обожания – удовлетворяет жажду, и тут на поверхность выходят иные неудовлетворенные потребности, такие, как потребность в разнообразии, потребность в одиночестве, потребность в понимании и сочувствии, потребность в надежности и безопасности и другие. Если партнер окажется способным удовлетворять значительную часть его потребностей, то союз может оказаться удачным, и жажда любви плавно перейдет в удовлетворенную потребность в любви.

Если же, как бывает по большей части, партнеры, удовлетворив свою жажду сексуальной близости, выясняют, что они не способны удовлетворить остальные потребности друг друга, любовь исчезает, и на ее месте возникает сложный букет негативных чувств и горькие воспоминания о былой страсти.

Воины Жизни лишены жажд. Они учатся осознавать, развивать и удовлетворять все свои потребности, и это делает их независимыми, счастливыми и гармоничными.

Будда когда-то сказал: «Желания приносят страдания. Человек, который избавится от желаний, избавится от страданий».

Спокойные придерживаются другой точки зрения. Избавить человека от желаний может только смерть. Когда хочется есть, можно усилием воли подавить голод, но, если полностью избавиться от желания есть, человек умрет. Поэтому я сформулировал бы утверждение Будды другим образом: «Жажда приносит страдания. Человек, который избавится от жажды, избавится от страданий».

Однако для того, чтобы избавиться от страданий, недостаточно избавиться от жажды. Суметь осознать и удовлетворить свои потребности – это целая наука, относящаяся к «вкусу жизни».

Из теории жажды автоматически вытекает классификация людей по типам, основанная на пяти первоэлементах. Пять первоэлементов, как, впрочем, триграммы и гексаграммы, служили основой систем классификации всевозможных предметов и явлений окружающего мира.

Благодаря этой символике философ, лишенный иных инструментов познания и описания мира, мог достаточно близко подобраться к самой сути природы и явлений, объясняя себе картину мироздания достаточно ясным и непротиворечивым образом.

Пять первоэлементов – это инструмент для создания схем, и некоторые из этих схем широко известны как на Востоке, так и на Западе.

Схемы круга и заключенной в нем звезды, отражающие взаимоотношения пяти первоэлементов – стимуляцию или угнетение их друг другом, широко известны в рефлексотерапии и определяют методики лечения. Эти схемы ты уже знаешь. Когда-нибудь я расскажу тебе о других.

Ли увеличил темп спарринга, и я целиком включился в поединок. Наши руки сплетались и перекрывали друг друга, ноги взлетали, нанося противнику ощутимые толчки. Захваты Учителя стали более жесткими и болезненными, и я освобождался от них с глубоким и сильным вздохом. Такой вздох помогал растопить болевые спазмы и перевести их в оргазмические ощущения.

От захватов за конечности Ли перешел к болевым захватам за кожу, и я снова включился в режим управления болью. Я отделился от нее, и наш поединок перешел в заключительную фазу медленных облачных движений.

Глава 4. Формирование «аромата плода»

Несколько месяцев спустя, когда период обучения в лесах Партизанского водохранилища закончился, Ли сказал:

– Мы столько раз говорили о жаждах, что ты, наверно, стал экспертом в этом вопросе. Пора научиться применять полученные тобой знания на практике.

Мы не спеша шли по Пушкинской – центральной улице Симферополя и излюбленному месту для прогулок большинства жителей города.

– Я уже давно хотел заняться практикой, – с энтузиазмом откликнулся я.

– Да, твои вопросы об этом мне порядком надоели, – ворчливо произнес Учитель. – Похоже, развлекаться на улицах тебе нравится гораздо больше, чем слушать мои мудрые речи.

– Ну что ты, – притворно возмутился я. – Ничто не сравнится с наслаждением, которое ты доставляешь мне, утоляя мою жажду знания. Но я, следуя твоим указаниям, не забываю и о своих потребностях, а упражнения на улицах дают мне возможность распространять аромат своего плода на симпатичных девушек.

– На этот раз твоя задача будет несколько иной, – сказал Ли. – Ты будешь не распространять аромат плода на других людей, а, наоборот, вдыхать аромат их плодов.

Учение об аромате плода было составной частью «Вкуса плода с дерева жизни». Плод символизировал жизнь человека, который являлся одновременно и частью плода, и его олицетворением.

– Аромат плода складывается из мнения о тебе, твоего внешнего вида, запаха, того, что ты сам о себе думаешь, и того, что думают о тебе другие, – когда-то давно объяснил мне Ли. – Аромат плода – это слухи, которые распространяют о тебе другие или которые ты распространяешь о себе сам, воздействуя таким образом на своего будущего врага или союзника или просто на человека из толпы.

Формируя аромат плода, ты одновременно воздействуешь и на себя и становишься человеком, который отражает аромат плода. Из всех ароматов других людей ты выбираешь те, которые тебе больше по душе, и пытаешься в той или иной форме приспособить свой аромат под окружающих.

Существуют специальные приемы распространения аромата плода для достижения нужного тебе эффекта воздействия на других людей. Поэтому аромат плода имеет самое непосредственное отношение к общению и управлению людьми.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.