

Наука побеждать

# БОЕВАЯ МАШИНА

Победа в реальном бою

**Вадим Шлахтер**

**act**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
МОСКВА

Санкт-Петербург  
ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК

УДК 796.81  
ББК 75.716  
Ш68

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

Шлахтер, В.  
Ш68 Боевая машина. Наука побеждать / Вадим Шлахтер. — М.: АСТ; СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2008. — 280, [8] с.: ил. — (Персональный убойный отдел).

ISBN 978-5-17-048582-6 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 978-5-93878-592-2 («Прайм-Еврознак»)

Это настоящая мужская книга. Ее написал легендарный автор тренингов «Человек-оружие» и «Боевая машина». Вы найдете здесь самые эффективные техники «Школы победителей», методики, позволяющие стать сверхчеловеком. Книга учит искусству безоговорочного доминирования, умению побеждать в любом бою, подавлению и полному уничтожению любого противника. Также в книге вы найдете уникальные разработки автора, позволяющие увеличить свою физическую силу за невероятно короткие сроки; правильно работать с оружием; закалить как сталь главное качество победителя — волю. Стань сильным, хитрым, выносливым, коварным! Чтобы побеждать всегда и всех!

*Популярное издание*

**Вадим Шлахтер**  
**БОЕВАЯ МАШИНА. НАУКА ПОВЕЖДАТЬ**

Художник *Е. Бублик*  
Художественный редактор *В. Гусаков*

Подписано в печать 17.09.2007. Формат 84x108 1/32.  
Усл. печ. л. 15,12. Тираж 5000 экз. Заказ № 3207.  
Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2 — 953000, книги, брошюры

«ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК». 195009, Санкт-Петербург, ул. Комсомола, д. 41.  
ООО «Издательство АСТ» 170002, Россия, г. Тверь, пр. Чайковского, д. 27/32  
Наши электронные адреса: WWW.AST.RU/E-mail: astpub@aha.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО «ИПП «Курск».  
350007, г. Курск, ул. Энгельса, 109. E-mail: kursk-2005@yandex.ru www.potit.ru

- © Шлахтер В., 2007
- © Иллюстрации, Бублик Е., 2007
- © Серия, оформление, «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2008
- © «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2008

*Я верю только в те чудеса,  
которые создаю сам!*

**ВАДИМ ШЛАХТЕР,**  
автор тренингов «Боевая машина»  
и «Человек-оружие»,  
руководитель «Школы победителей»,  
кандидат психологических наук

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	8
<b>ПСИХОЛОГИЯ БОЙЦА</b> .....	13
Не бойся, не проси! Но верь в себя! .....	14
Наш внутренний враг .....	22
За пределами добра и зла .....	24
Действие — все, цель — ничто .....	26
Эффект присутствия .....	28
Будь свободен .....	30
<b>ТЕХНИКИ РАБОТЫ С СОЗНАНИЕМ</b> .....	35
Внутренний диалог .....	36
Состояние безмыслия .....	39
Кодирование и самокодирование .....	41
Уничтожить врага! .....	44
Тренинг «Я — сверхчеловек!» .....	50
Цель .....	54
Формула .....	55
Состояние .....	66
Прямое самокодирование .....	71
Психоанестезия .....	72
Залог успеха .....	75
<b>УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМИ ПРОЦЕССАМИ</b> .....	79
Гиперактивация ресурсов .....	80
Усиление активности психики .....	82

ОСС — особые состояния сознания .....	85
Разгонка психической активности .....	89
Нейрогимнастика .....	91
Умение держать удар .....	96
Техника мягкого подавления .....	97
Как противостоять манипуляциям .....	98
Ускорение и торможение .....	102
Оглянись вокруг себя... ..	103
<b>ДОЛОЙ КОМПЛЕКСЫ И СТРАХИ</b> .....	105
Как бороться со страхом неудач .....	106
Как преодолеть страх перед неизвестным .....	107
Как устранить страх перед будущим .....	109
Тренинг «Предки и потомки» .....	113
Как перестать бояться смерти .....	118
Вскрытие нарывов психики .....	121
<b>СИЛА — ЭТО ПОЧТИ ПОБЕДА</b> .....	127
Качества силы .....	128
Агрессивность .....	128
Хитрость и коварство .....	133
Жестокость .....	137
Упорство .....	139
Внутренний фундамент Силы .....	141
Дух Воли .....	142
Дух-Разум .....	145
Жизнсила .....	145
То, без чего невозможно побеждать .....	156
Собранность .....	156
Ответственность .....	159
Ритуал .....	162
Необходимые психонастрои .....	165

<b>НЕУЯЗВИМОСТЬ</b> .....	167
Тело, не знающее травм .....	168
Начните с установки .....	170
Техника падения .....	173
Защита от ударов .....	175
Вода и пламя .....	177
Психотренинг «Стихии» .....	179
Боевая физподготовка .....	181
Волевая гимнастика .....	181
Травму должен получать враг .....	193
Приоритетные группы мышц .....	198
<b>БОЕВЫЕ РЕФЛЕКСЫ ТЕЛА</b> .....	201
Спонтанные действия .....	202
Наработка состояния Воина .....	205
Первое знакомство с состоянием Воина .....	206
Тренинг с карандашом .....	207
Тренинг со свечой .....	209
Тренинг с шестом .....	210
Тренинг со стульями .....	213
Человек-Зверь .....	214
<b>ЗНАНИЕ БЕЗ МЫСЛЕЙ И СЛОВ</b> .....	217
Разум и подсознание .....	218
Поток информации и фильтр восприятия .....	218
Видение реальности .....	220
Развитие интуитивного знания .....	227
Предупрежден — значит, вооружен .....	229
Движение в неподвижности .....	232
Дистанция неуязвимости .....	234
Чувство дистанции .....	234
Расстояние вытянутой ноги .....	236
Ствол в чужих руках .....	236

<b>РАБОТА С ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ</b> .....	243
Психологические основы искусства стрельбы ..	244
Работа с пистолетом .....	246
Техника стрельбы .....	246
Перемещения .....	249
Чувство дистанции и неуязвимость .....	251
Слиться с оружием .....	253
Препятствия на пути .....	257
Работа с винтовкой .....	261
Уход с позиции .....	265
Закключение .....	268
Приложение. Беседы Великого Мудреца В Звании Гвардии Капитана и курсанта Шлахтера (1984) .....	269



## ОТ АВТОРА

■ Эта не первая книга автора о психологической и физической подготовке к действиям в экстремальных боевых ситуациях. В 2002 году в Санкт-Петербурге вышла книга «Человек-оружие», с интересом встреченная читателями. Автор получил и получает до сих пор много откликов на нее. Активность читателей еще раз подтвердила серьезность и нужность этой темы.

Со времени издания той книги прошло время, накопился новый опыт. Усовершенствовались многие техники, а кое-что из прежних установок сегодня видится по-другому. Требовалось собрать материал, осмыслить и сделать общим достоянием, но все не хватало времени. Наука побеждать требует постоянной, абсолютно полной отдачи. Много сил уходит на живое обучение самых разных людей тем методам, которые разработал автор. Однако настал момент, когда стало ясно: еще немного, и это не будет сделано никогда. Знания начнут углубляться дальше, опыт разовьется в следующие направления. Отставив прочие дела, автор сел за работу.

Он не просто теоретик, хотя занимается научными исследованиями, пишет статьи и книги, разрабатывает программы семинаров и тренингов. Автор подготовил не одну сотню высококлассных бойцов специальных подразделений различных силовых структур, с успехом действующих в «горячих точках» планеты. Все предлагаемые методы и техники родились в практической деятельности, и ею же подтверждена их высокая эффективность. Поэтому автор считает необходимым изложить свои взгляды на психологическую подготовку бойца к экстремальным ситуациям, поделиться с читателем знаниями и навыками в данной области. Он не склонен афишировать собственные достижения и перечислять регалии, собранные на уровне спортивных единоборств. В профессиональной психологической подготовке куда более ценным представляется тот опыт, что накоплен им как практикующим психологом в реальных силовых конфликтах без правил или норм, а также при подготовке специалистов для различных ведомств и организаций.

Автор надеется, что его книга поможет научиться постоять за себя и тем, кто владеет боевыми искусствами, и тем, кто давно не переступал порог спортзала. Конечно, не рассчитывайте после ее прочтения выйти на ринг или татами и одолеть мастера спорта по боксу либо каратеиста с черным поясом. Однако для многих так называемых обычных людей она, по мнению автора, станет не просто интересной и полезной, но жизненно значимой, ибо

сможет помочь (а то и спасти) в реальных «уличных» конфликтах и других экстремальных ситуациях. Профессиональные бойцы, к примеру, из сил быстрого развертывания или диверсионных структур тоже смогут найти здесь немало полезного для себя — особенно в том разделе, который посвящен обостренной интуиции. Существует лишь одно противопоказание для тех, кто берется за эту книгу: людям мягкосердечным, слабым, малоактивным, а главное, намеренным и впредь оставаться таковыми, читать ее не следует.

О форме изложения: эта книга — не учебник. Автор предпочитает не давать сухие инструкции, а ввести читателя в процесс психологического самопреобразования, как он привык это делать на своих семинарах, — постепенно двигаясь от простого к более сложному, давая комментарии, обсуждая возможные сложности. В тексте теоретические положения подкрепляются специальными упражнениями, которые с успехом можно выполнять самостоятельно.

Автор сердечно благодарит

— Николая Волосянку — за дружескую помощь и участие;

— Инессу Серову — за приведение мыслей автора в порядок;

— Николая Васильевича Кудинова, мастера спорта СССР, который первым учил автора, как ломать конечности себе подобным.

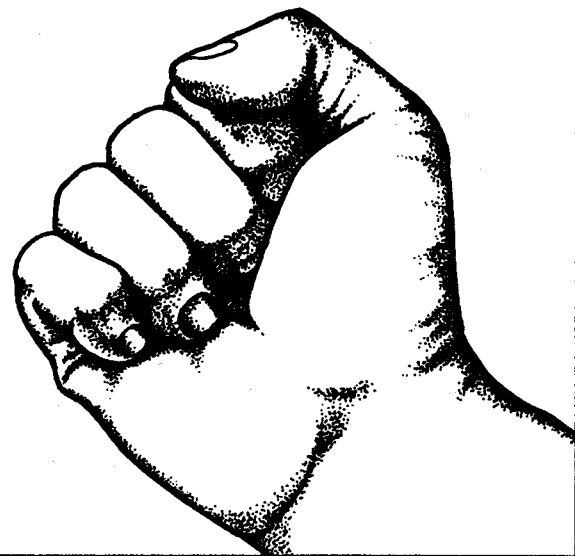
Особая благодарность тем, кто повлиял на мышление автора:

- шаману Урпиулла Чори;
- раввину Арье Бродкину;
- шейху Адылбеку Каландарову
- и Великому Мудрецу в Звании Гвардии Капитана,

которые знают толк в закалке стали.

*Книга эта посвящается  
всем мужчинам,  
Ушедшим,  
Живым  
и не пришедшим пока  
в этот мир,  
носящим гордую фамилию  
**ШЛАХТЕР***

# ПСИХОЛОГИЯ **БОЙЦА**



## **НЕ БОЙСЯ, НЕ ПРОСИ! НО ВЕРЬ В СЕБЯ!**

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
 Цель этой книги — научить вас успешно выходить из силовых конфликтов и экстремальных ситуаций. Необходимых для этого условий много, но решающим является одно. Начиная занятия с группой учеников, я часто задаю вопрос: представьте, что на поединок вышли двое соперников. Один — сильный, тренированный, гордящийся мюзомлами на кулаках. Он собирается помериться силами. Второй — вдвое слабее, но настроенный убить противника. Кто из них победит?

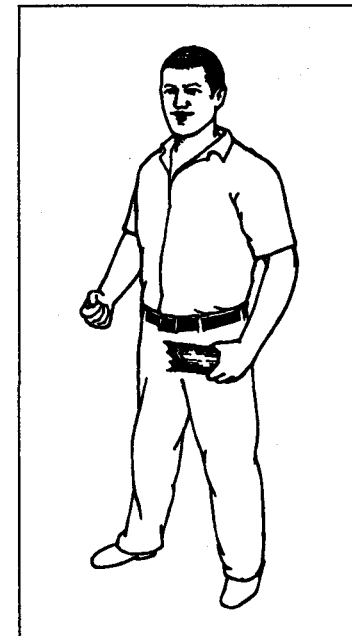
Ученики задумываются, что-то прикидывают, вычисляют. А ответ прост: почти всегда побеждает тот, чья психологическая установка окажется более жесткой.

Мне вспоминается такой пример. Один человек был вынужден противостоять троем представителям неформальной силовой структуры. Правда, и

сам он был, что называется, третий калач — незадолго перед тем провел около 6 лет в тех местах, от которых пословица советует не зарекаться. И так, перед ним стояли трое крепких парней. Первый держал в руке пистолет, двое других — острые режущие предметы. Но они пришли лишь запугать этого человека, а у него жизнь выработала установку всегда действовать на поражение.

Он молча шагнул вперед, аккуратно взял со стола бутылку водки, разбил ее о череп первого, получившейся «розочкой» снес нос с глазом второму и воткнул ее в живот последнему. И все это буквально за два-три мгновения. В результате — трое серьезно раненных, которые еще несколько секунд назад упивались своей властью над ним. Каждый из них по отдельности был сильнее, тренированнее и просто моложе своего победителя. Но у того было главное преимущество — твердая внутренняя установка.

Теперь поговорим немного об искусстве рукопашного боя. Когда-то в Китае пришел человек, которого на родине, в Индии, звали Бодхидхарма, или «Закон Разу-



ма». Это был двадцать восьмой патриарх исторического буддизма, ставший первым патриархом китайского Чань (японского Дзен). В Поднебесной его прозвали Тамо, Дарума или Бодайрума. Этот человек изложил китайцам буддийскую доктрину и, главное, научил их сражаться голыми руками. До нас дошли слова одного из его последователей:

Сказал мудрый учитель Дарума:  
 «Я покидаю вас,  
 но знание, принесенное мною,  
 останется с вами навеки —  
 высшая медитация дхьяна,  
 закалившая дух ваш и тело,  
 и великое древнее искусство  
 боя без оружия,  
 дабы не были вы беззащитны  
 перед лицом врага».

Так сказал учитель Дарума,  
 когда покидал Шаолинь.

«Высшая медитация, закалившая дух и тело», на мой взгляд, есть система работы с психикой, позволяющая использовать правильные установки для достижения победы. И первую из них я бы сформулировал примерно так: если не можешь победить честно, то победи все равно, то есть любой ценой. Сама настройка психики на победу во что бы то ни стало значительно увеличивает человеческие возможности, хотя и одной ее не всегда бывает достаточно. Далее мы рассмотрим с вами несколько основных внутренних установок психи-

ки бойца, а главное, я попробую научить вас переводить эти установки с уровня сознания на уровень рефлексов, мгновенных реакций нервной системы.

До нас дошло еще одно высказывание неистового Дарумы. Вот оно:

Я не учу вас приемам, —  
 так говорил Бодхидхарма. —  
 Я учу состоянию духа,  
 а приемы вы придумаете сами.

Возьмем знаменитые восемнадцать положений рук, оставленных патриархом Чань для монахов Шаолиня, которые преобразовали их в семьдесят два движения, положившие начало множеству школ воинских искусств. По моему мнению, положения рук являются лишь базовыми позициями для тренировок — но не тела, а психики! А двигательные элементы (72 движения), связующие их, — динамический тренинг психики, результатом которого и являются движения, нацеленные на поражение! То есть первична психика, дух. Положение рук — лишь точка опоры для духа. Движение на поражение — оптимальное выражение этого духа!

Нечто подобное тому, что я пытаюсь передать в этой книге, уже излагал в своих трудах величайший мастер боевых искусств XX столетия Брюс Ли. Но, преклоняясь перед знаменитым бойцом и учителем, нужно все-таки отметить, что он не был психологом и его приемы обучения опирались на традиционные восточные принципы, во многом

чуждые западному уму. Мой комплексный метод подготовки бойца в чем-то также перекликается с Универсальной боевой системой (Унибос) Андрея Медведева. Некоторые сходные черты можно обнаружить и в системе Тараса, кажется, тоже называющейся «Боевая машина», а также в славяногорецкой борьбе, воссозданной Алексеем Константиновичем Беловым. Несомненно, все эти мастера немало сделали для формирования современной универсальной системы боевого искусства — относительно легкой в усвоении, высокоэффективной и чрезвычайно жесткой. И все-таки, не будучи профессиональными психологами, они упустили много важных, на мой взгляд, аспектов.

Изложенные в этой книге методы принципиально отличаются от всех перечисленных способов подготовки бойца. Следуя традиции, в других школах начинают работу с двигательных рефлексов и затем переходят к сознанию и разуму. Я же начинаю с отработки психологических установок, чтобы затем перевести их в плоскость двигательных рефлексов.

Как-то раз молодому участнику состязаний по карате выпал поединок с противником, значительно превосходящим его опытом и силой. Пользуясь случаем, я провел небольшой психологический эксперимент. Напустив туману, я доверительно сообщил парню, что храню таинственное средство, удесятеряющее человеческие силы, которое не уловит ни один допинг-контроль. Это снадобье якобы передал мне один из лам Ташилун-по. Перед выхо-

дом на татами я тщательно отмерил ему пять капель чайной заварки из специально подобранного флакона причудливой формы. Юноша выпил и сказал:

— Я что-то ничего не чувствую.

— Подожди, — ответил я. — Сядь, закрой глаза и посиди так пару минут.

Он послушался, и уже через минуту я заметил изменения в его внешности. У юноши чуть приподнялись скулы, лицо заострилось, стало жестче.

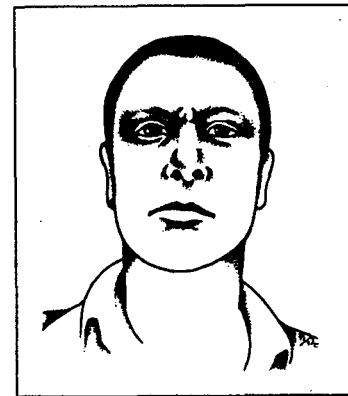
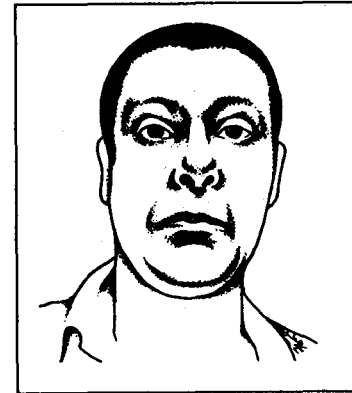
Еще через минуту он открыл глаза, встал и спокойным ровным голосом произнес: —

Ну, все. Я готов.

Вскоре объявили его выход, и началось что-то невообразимое. Его маститый противник летал по татами, как мячик, и молодой каратист одержал яркую убе-

дительную победу. После схватки он подошел ко мне и сказал:

— Вот это средство! У тебя есть еще?



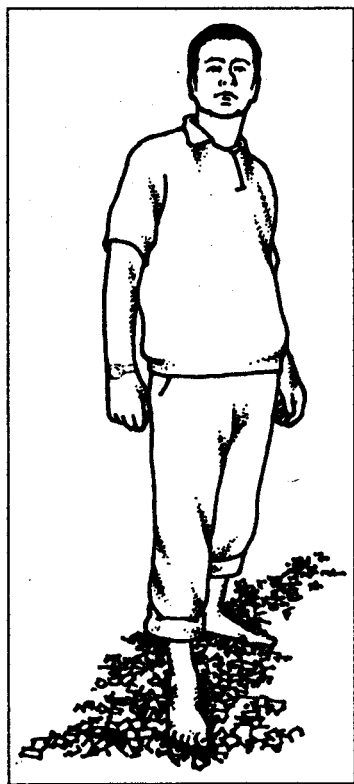
И тут я допустил ошибку, непростительную для психолога. Вместо того чтобы поить его этим «таинственным эликсиром» перед каждым выступлением и впрямь, я засмеялся и ответил:

— То, что ты выпил, — всего лишь чайная заварка. Ты просто поверил в свои силы!

К сожалению, этим весь эффект внушения был сведен к нулю. В последующих выступлениях этот каратеист ни разу не добился сколько-нибудь зна-

чительных результатов. Но если человек поверил в свои возможности, то этим возможностям не будет предела. Вернее, предел будет определяться лишь верой человека. Это — непреложная истина.

При подготовке учеников к экстремальным ситуациям я в свое время давал им технику хождения по горячим углям. Однажды на занятиях двадцать человек один за другим проходили босиком по десятиметровой дорожке из раскаленных углей. Они шли с отрешенными лицами и внутрен-



ней убежденностью, что каждый из них — сверхчеловек, заговоренный, которому не страшно ничто. Девятнадцать прошли этот путь не дрогнув.

Но двадцатый где-то посередине пути случайно опустил глаза и увидел багровые, пышущие жаром угли. В тот же миг на его лице отразился страх, он с криком повалился на бок и выкатился из огня.

Страх, только страх и неверие в себя привели этого человека к травме. Вспомнив слова из Евангелия, я подошел к нему, взял за руку и спросил: «Малочвер, зачем ты усомнился?»



Итак, основа победы — вера. Запомните один из важнейших принципов самокодирования, направленного на повышение своих психофизических возможностей. «Чтобы это работало, надо верить. Верить безгранично, верить спокойно, верить, даже если верить невозможно!» В одном из фильмов ужасов есть такая сцена: человек видит перед собой вампира и, припомнив, что нечисть вроде боится креста, срывает со стены распятие. Но вампир преспокойно забирает крест у него из рук со словами: «Чтобы это работало, нужно верить». Эти слова, пусть и сказанные нечистью, справедливы всегда и во всем.

## НАШ ВНУТРЕННИЙ ВРАГ

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ Мы есть то, что о себе думаем (а точнее — важно, какой силы вера в нас живет). Если вы в глубине души ощущаете себя слабым, беспомощным, жалким существом, то какой бы мощью ни обладали ваши мускулы, в битве вы ничто. Но как только человек поверит, что он герой, способный справиться с любыми трудностями, это убеждение становится явью — и для него самого, и для окружающего мира. Так же обстоит дело и с техниками, которые я предлагаю вашему вниманию. Они работают независимо от того, верите вы мне или нет. Поверить нужно только в себя!

Разум стал для человека и благословением, и проклятием. Он дает человеку силу и в то же время ослабляет его. Умение эффективно действовать в бою обуславливается способностью отключить свой разум. Дело в том, что страх — это порождение разума. Инстинкт же самосохранения порождает наше тело. В иррациональной психологии есть понятие «мышление туловищем» или на уровне рефлексов, которое предполагает отключение разума и, как следствие, отсутствие страха. В книге мы рассмотрим строящиеся на этом методики.

Существует много специальных тренингов именно для того, чтобы побороть в себе страх. Некоторые из них в виде формул самокодирования будут приведены далее. Помните: умение победить в себе страх является одним из наиболее важных.

Почему человек тонет? Именно потому, что боится этого и как можно выше поднимает голову над водой. В результате происходит неоправданный расход сил. Человек слабеет и не может противостоять стихии. Думаю, что профессиональные спасатели на воде со мной полностью согласятся. Почему пешеходы гибнут на дорогах? В большинстве случаев человек успел бы выскочить из-под колес, если бы не парализовавший его страх. Именно страх заставляет беднягу либо застыть на месте, либо бессмысленно метаться вперед и назад. В результате — травма или даже смерть.

Инстинкт самосохранения — нечто совсем иное. Вам предстоит научиться его в себе пробуждать и культивировать. Это — важнейшее умение бойца. Чтобы обрести его, нужно пробиться сквозь пелену наслаений к своему первозданному животному сознанию, которое одновременно является сверхчеловеческим.

Чтобы выполнить любое неординарное действие, человек должен преодолеть множество барьеров. Первый из них — это барьер страха. О нем мы уже говорили. Кстати, преодолеть его легче прочих. Второй барьер — это догмы самого разного вида.



## ЗА ПРЕДЕЛАМИ ДОБРА И ЗЛА

■ ■ ■ ■ ■ Любой человек изрядно «закомплексован»; он постоянно сам перед собою воздвигает барьеры — психологические, физические, эмоциональные. Умение преодолевать их является необыкновенно важным, ибо только с его помощью высвобождаются внутренние силы человека. Эти силы незримо присутствуют в каждом из нас, лишь изредка проявляясь в экстремальных ситуациях. Вы не можете раскрепостить полностью «мышление тела», пока над вами довлеют всевозможные заповеди и нормы. Незыблемых этических принципов нет. Чтобы овладеть системой «Боевая машина», необходимо понять, что все заложенные кем-то внутри установки и принципы лишены для вас какого-либо смысла. Любой общественный свод законов — от Уголовного кодекса до норм поведения в гостях — основан на изначальных заповедях. Задумайтесь над тем, кто и для чего их придумал.

Изначально в этом мире нет ни добра, ни зла. Представьте, что вы поймали в прицел голову человека и плавно потянули спуск на себя. Что же вы совершили: добро или зло? С одной стороны, вроде как зло: лишили человека жизни. С другой — возможно, он готовился «наворотить» столько всего, что ваш поступок человечество может рассматривать в качестве великого подарка. Или вы с рис-

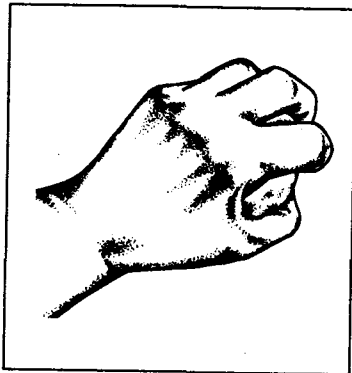
ком для жизни вытащили кого-то из воды. Добро вы сотворили? Скорее всего. Но может статься, что мир еще содрогнется от деяний спасенного.

Возьмем двух снайперов, работающих в одной «горячей точке». Оба каждый день нажимают на спусковой крючок, ловя в перекрестье прицела людей с немного другим цветом кожи, формой носа и разрезом глаз. Первый переживает, страдает, мается. Он сознает, что убивает людей, и ему невыносимо тяжело. У него сдают нервы, он не может нормально есть и спать. В конце концов он допустит какую-нибудь ошибку, которая для снайпера бывает первой и последней, как и для сапера. Иначе говоря, его настигнет воздаяние. «Такова его карма», — сказали бы о нем последователи восточных учений.

Другой снайпер в той же «горячей точке» делает то же самое каждый день. Но при этом для него нет людей, которых он уничтожает. Он просто выполняет свою работу, если он контрактник, или же свой долг, если офицер. С аппетитом ест, нормально спит — в общем, не испытывает никакого дискомфорта. Постигнет ли его воздаяние? Думается, что нет. Вспомним «Бхагавадгиту» — не в сумасшедшем кришнаитском издании, а в переводе профессора Семенцова. Есть там место, где Кришна, наставляя Арджуну перед битвой, произносит: «Уравняв с поражением победу, сражайся, Бхарата». «Уравняв с поражением победу» — что это значит? В какой-то момент действий вами должно овладеть полное безразличие к результату. Только тогда ваши действия станут по-настоящему эффективными.







в кулаке. Грязноватая жижа закапала между его пальцев.

Этот юноша уяснил для себя механизм присутствия и научился «быть здесь и сейчас». Больше ему ничему и ни у кого не было нужды учиться.

## БУДЬ СВОБОДЕН

Закончить это введение мне хотелось бы древним гимном, который по легенде создал Бодхидхарма для шаолиньских монахов:

У меня нет родины;  
Земля и небо стали моей родиной.  
У меня нет крепости;  
Неколебимый дух — моя крепость.  
У меня нет оружия;  
Направленная воля — мое оружие.  
У меня нет учения;  
Истинный путь — мое учение.  
У меня нет закона;  
Справедливость стала моим законом.  
У меня нет учителя;

Жизнь — мой учитель.  
У меня нет властелина;  
Путь — мой властелин.  
У меня нет магии;  
Внутренняя сила — моя магия.  
Я обретаю себя, только себя потеряв.  
Я умер, чтобы родиться вновь,  
Вновь родиться другим —  
Таким, каким я хочу себя видеть.

Я рекомендую вам запомнить эти стихи и повторять их каждый раз перед сном. Но прежде дайте их кратко проанализируем.

Что означает «у меня нет учителя», «у меня нет властелина» и вообще никакой привязанности в этом мире? Прежде всего, то, что над вами не довлеет ничей авторитет или влияние. Вы всегда свободны действовать и мыслить так, как вам заблагорассудится.

Так уж случилось, что боевые искусства в течение тысячелетий развивались на Востоке. Логично предположить, что именно там должны рождаться наиболее сильные бойцы. Как бы не так! Почему-то на международных состязаниях по дзюдо, карате, рукопашному бою без правил обычно побеждают американцы, немцы и наши с вами соотечественники.

Где же они — великие восточные мастера боя, якобы умеющие творить чудеса? Бытует легенда: дескать, эти корифеи избегают публичных выступлений, считая ниже своего достоинства состязаться с европейскими недоучками. И правильно дела-

ют. Иначе последние мигом «настучат» мастерам по голове, и никто уже не будет почитать их таковыми.

В чем же изъян восточных боевых школ? В том, что они буквально пропитаны авторитарным духом. Кого можно воспитать бесконечными поклонами сэнсэю, сэмпаяу, жене и брату того и другого, а также портрету учителя и портрету его учителя? Непобедимого Воина, для которого не существует и самой возможности поражения, даже от выдающегося противника? Отнюдь.

Возьмите для сравнения западный культ силы, в центре которого всегда герой-одиночка. В далекие века он звался сэром Ланселотом или Роландом; сегодня его зовут Рэмбо или Джеймс Бонд. Но характер этого лихого парня нисколько не изменился. Прискакал, вломился, влетел, порубил головы всем драконам или перестрелял мерзкую банду — в общем, покарал злодеев. Всегда один, не прибегая ни к чьей помощи, не признавая никаких авторитетов... В крайнем случае лишь снисходительно прислушиваясь к советам чудака-друга или престарелого мудреца. Такова концепция героя на Западе.

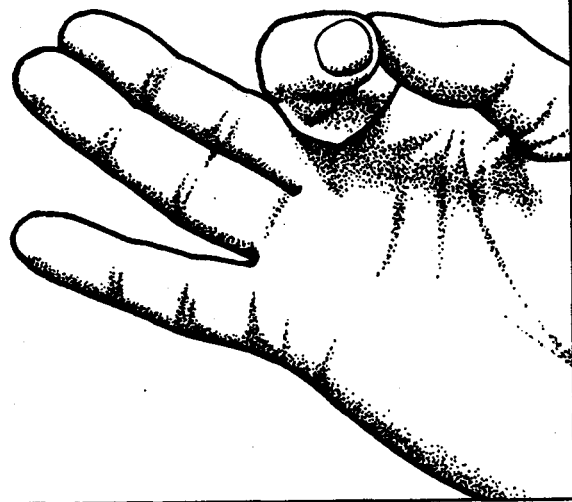
Как вы думаете, в чем основная причина многих неудач России в чеченской войне? Разумеется, их много — политические, экономические, социальные и т. п. Но я назову одну-единственную, которая объясняет многое. У нас человеку едва ли не с пеленок внушают: ты — никто и ничто, в лучшем случае — винтик машины, а в худшем — пус-

тое место. А чего стоят наши пословицы вроде «Не в свои сани не садись», «Всяк сверчок знай свой шесток» и прочие! Убежден, что у чеченского народа подобных пословиц нет и быть не может.

На Кавказе чуть ли не с колыбели мальчику внушают: ты — мужчина, ты — воин, ты не можешь бояться и не должен плакать, потому что ты бесстрашен и непобедим... С 2–3-летнего возраста в сознание ребенка постоянно закладываются подобные установки. В результате победить такой народ практически невозможно. Можно лишь истребить его до последнего воина. Но пока этот воин жив, он будет сражаться.

Итак, в своей системе подготовки бойца во главу угла я ставлю психологию, то есть специальные внутренние установки. По моему глубокому убеждению, основанному на опыте, успех любого нашего дела зависит прежде всего от нашей внутренней подготовки. Поразмыслите над этим, прежде чем перейти к чтению первой главы. Надеюсь, вы согласитесь со мной.

**ТЕХНИКИ РАБОТЫ  
С СОЗНАНИЕМ**





★ музыку, и можете заглядывать в книгу, выполняя какую-то работу руками. Но делать эти три дела одновременно вы не сможете.

★ Теперь сосредоточьтесь одновременно на обеих руках, отчетливо чувствуя их. Вы войдете в некое состояние, при котором в голове не будет мыслей. Это и есть состояние пустоты, или остановка внутреннего диалога. Не нужно искать его где-то вне себя — оно уже знакомо вам. Наверняка с вами уже случалось такое — вроде бы о чем-то задумались, и тут вас кто-то окликает и спрашивает: «О чем ты думаешь?». Вы пытаетесь уяснить это для себя самого и обнаруживаете, что не способны ответить. «Да так, вроде ни о чем...» Вы пребывали в некоей прострации — это и было состояние безмыслия, пустоты.

Именно оно и является необходимой частью самокодирования. Пребывая в нем, вы можете производить обычные действия — двигаться, говорить, вести машину. Не обдумывая слов, вы произнесете именно те, которые нужны в данный момент. Вы не станете рассчитывать свои действия, но они будут полностью адекватны ситуации. Находясь в состоянии пустоты, вы совершите то, что в «Бхагавадгите» названо «деянием в недеянии». Это и есть знаменитое сатори, к которому стремятся последователи дзен. Оно изначально свойственно человеку, и моя цель — научить вас пробуждать его в себе, помочь осознать его механизм. Ибо в этом состоянии человек способен действовать безупречно.

## СОСТОЯНИЕ БЕЗМЫСЛИЯ

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
Существует еще одна старая притча. К мастеру фехтования пришел юноша и попросил научить его сражаться на мече. Мастер согласился и, начертанной белой краской во дворе большой квадрат, сказал:

— Ходи по этому квадрату.

Ученик взялся за дело с азиатским упорством и изо дня в день восемь часов вышагивал по этому квадрату. Но через полгода и его терпение стало истощаться. Он снова обратился к наставнику:

— Мастер, я пришел учиться бою на мече, а до сих пор бессмысленно топчусь по белым линиям...

— А ты еще не понял, как надо фехтовать?! — воскликнул наставник. — Тогда продолжай ходить по этому квадрату.

И снова юноша полгода ходил во дворе, пока его терпению не пришел конец.

— Все, учитель. Я ухожу, — сказал он.

— Но почему? — удивился наставник. — Ты делаешь успехи.

— Я пришел фехтовать, а не маршировать по этому квадрату.

— А ты еще не понял, как нужно фехтовать? — спросил учитель.

— Нет, — ответил ученик.



— Хорошо, сейчас посмотрим!

С этими словами мастер снял со стены два меча — но не деревянных тренировочных, а два стальных и острых, как бритва, клинка. Один он вручил юноше, другой взял сам. Ученик неумело ухватился за рукоять.

— А теперь, — сказал мастер, — вспомни свое внутреннее состояние, которое было у тебя, когда ты шагал по этому квадрату.

В тот же миг взгляд ученика остановился и перестал что-либо выражать.

Учитель поднял меч и обрушил удар на юношу, но тот мгновенно отреагировал и отразил его своим клинком. Вновь и вновь наносил удары учитель, но вновь и вновь его меч встречал на пути клинок ученика. Тогда мастер опустил оружие и снова спросил:

— Теперь ты понял, как надо фехтовать на мечах?

А вы, дорогие читатели, поняли, как нужно входить в это продуктивное состояние — состояние внутренней пустоты?

Для чего всякие «медитаторы» читают мантры, сосредотачиваются на кончике носа, задерживают дыхание до судорог в легких и производят другие столь же осмысленные действия? Повинуясь чьим-то наставлениям и авторитету, они пытаются сделать то, что каждый нормальный человек может выполнить легко и свободно — остановить внутренний диалог, реализовать состояние безмыслия. Как только вы его освоите, можно смело двигаться дальше.

## КОДИРОВАНИЕ И САМО- КОДИРОВАНИЕ

Методика самокодирования позволяет многократно повысить свои физические, интеллектуальные и психические возможности, скорость реакции, многое другое и в то же время очень проста. Ее можно условно разделить на четыре части:

- определение целевой установки;
- вхождение в состояние пустоты и ощущение заданной установки в себе;
- выход из состояния пустоты в обычное состояние с заложенной в подсознание установкой;
- при необходимости выполнить установку — спонтанное вхождение в состояние безмыслия и ее реализация.

Если эта схема кажется сложной, ее можно упростить. Самокодирование выполняется в два этапа. Этап первый — сказал. Этап второй — вошел в состояние пустоты и поверил в то, что сказанное стало истиной.

Установки должны быть предельно лаконичными, емкими и в то же время яркими. Простейшую установку я многократно демонстрировал на своих обучающих семинарах.

★ Человек говорит себе: «Моя правая рука гораздо сильнее, чем была прежде. Я чувствую, как моя правая рука наливается тяжелой мощностью». ★  
 ★ Затем он входит в состояние пустоты и реально ощущает свою руку тяжелой, мощной, наполненной силой. И если прежде он мог выжать на кистевом динамометре 60 килограммов, то после первого же самокодирования, как правило, жмет уже 80. ★

По мере совершенствования в этой технике прогрессирует и результат. Внушить себе, будто определенная мышечная группа стала значительно сильнее, очень легко. Ведь мы обычно используем возможности своего тела лишь на 15%. Самокодированием, самовнушением вы можете заставить ваше тело реализовывать до 30% своей потенциальной мощности, то есть в 2 раза повысить его возможности. И не только физические, но и психические.

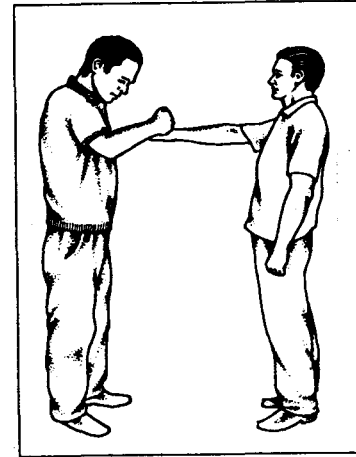
При самокодировании не обязательно давать себе жесткую вербальную установку. Вы можете представить некий образ и затем в состоянии пустоты прочувствовать его в себе. На семинарах я нередко демонстрирую такой опыт. Человек становится прямо, ноги на ширине плеч. Он вытягивает перед собой руку параллельно земле и сжимает кулак. Другой человек, надавливая сверху ему на запястье, легко опускает руку первого, так как ее трудно удержать напряженной в таком положении.

Затем первый «испытуемый» проводит самокодирование: *Мое тело — это стальная балка, врытая в*

*землю, а к ней приварен стальной рельс — моя рука. Я ощущаю, что мое тело стало стальной балкой, врытой в землю, а моя рука — стальным рельсом, приваренным к ней.*

Затем следует вхождение в состояние внутренней пустоты и ощущение заданной картины. После этого опустить руку испытуемого становится очень трудно. Кстати, советую мужчинам обратить внимание на интересный факт: работать таким образом можно не только с рукой.

Самокодированию помогает и вспоминание действий или определенного состояния. Когда-то вы показали в чем-то высокий результат, но с той поры минули годы и ваши возможности значительно снизились. Можно просто внушить себе, что вы опять такой же, как прежде. На одном из моих семинаров присутствовал шестидесятилетний мужчина, в прошлом — мастер спорта по боксу. Лет 30 назад он был отличным спортсменом, но к нынешнему возрасту обрюзг, появилось брюшко — в общем, утратил былую форму. С моей помощью он провел самовнушение, что ему 30 лет и он снова тот же, что побеждал противников на соревнованиях. Поверив в это, бывший боксер преобразил-



ся. Он стремительно двигался по сцене, нанося резкие, короткие, идеально выверенные удары.

Человек — воистину уникальное творение природы ли, Бога, это уж как вам угодно. Скорость прохождения в нас нервных импульсов значительно выше, чем у самых быстрых животных на земле — хищников семейства кошачьих. А это значит, что мы намного быстрее и сильнее леопардов, тигров и пантер... Только мы не используем все свои возможности. Однако вполне можем активировать их с помощью самокодирования.

Наш организм рассчитан на невероятные нагрузки, на самом деле его почти невозможно повредить. Но мы суть то, что о себе думаем. Потому, если вы считаете себя беспомощным и слабым, то какова бы ни была реальная сила ваших мышц, вы все равно им останетесь. Если же, напротив, вы уверены в своем могуществе, стойкости, храбрости, именно такой вы и есть.

## ■ УНИЧТОЖИТЬ ВРАГА!

■■■■■■ ■ Чтобы одержать победу, нужно видеть своего противника (противников) не способным оказать достойное сопротивление. Вам необходимо выработать в себе установку: я — сверхчеловек. Причем это должно стать для вас непреложной истиной. Вам не нужно оценивать личность противни-

ка — его рост, вес, прочие параметры, выражение лица, силу интеллекта. На любое существо, проявляющее к вам агрессию, вы должны смотреть только как на биологическую массу.

Вот примерная формула самокодирования по отношению к противникам: *Они сами выбрали, жить им или умереть, сами выбрали, пройти мимо или напасть на меня. Я в этом уже не участвую.* Вы должны проникнуться состоянием внутренней свободы и понять: нет в этом мире над вами ничьей власти; вы — единственный сверхчеловек.

Иногда мне задают вопрос:

— А вдруг я столкнусь с другим сверхчеловеком?

Мне остается лишь улыбнуться и спросить в ответ:

— Сколько сверхлюдей существует на свете?

Как правило, вопрошавший спохватывается и отвечает:

— Один.

— Кто же он?

— Я.

— Правильно, — соглашаюсь я.

Психический настрой сверхчеловека для борьбы предельно прост. Это — неколебимая внутренняя установка на уничтожение.

Если вы ставите перед собой задачу стать первым, стать чемпионом, то у вас есть шансы войти в тройку сильнейших. Но если ваша цель — войти в тройку, вы не попадете и в первую десятку. Установка должна быть максимальной во всем:

максимально жесткой, максимально определенной, максимально возможной.

Повторяю, в любом силовом противостоянии у вас должна быть одна-единственная установка — уничтожение противника, уничтожение биологической массы. Только тогда вы сможете одержать победу.

Я искренне уважаю донкихотское благородство адептов айкидо. Их принципы прекрасно звучат: погасить агрессию, парализовать злую волю противника и т. п. Только в реальной схватке — не на татами — установка должна быть одна: уничтожение и еще раз уничтожение. Те удары, что направлены не на легкое оглушение партнера-соперника, не на демонстрацию своей силы и ловкости, а на реальное уничтожение врага, отразить гораздо труднее. Во-первых, жесткая установка сама по себе повышает скорость движений бойца, во-вторых, она четко ставит задачу для вашего тела и нервной системы.

Уничтожение вовсе не обязательно будет выполнено буквально. Чаще всего, поставив предельно жесткую задачу, вы просто сможете быстрее оглушить или иначе остановить и обезвредить противника. Но это будет достигнуто лишь при том условии, что ваша внутренняя цель — его уничтожить. Логичным следствием предложенной установки является правило неперемennого добивания врага. Добивание необходимо всегда. Как говорил Великий Мудрец в Звании Гвардии Капитана: «Никогда не оставляйте за спиной живого врага — “двухсотый” вам в спину не выстрелит!»

Мне нравится наблюдать за высокими прыжками Ван Дамма и Чака Норриса — это действительно красиво. Бывает интересно смотреть на мелькающие руки других мастеров единоборств. Но все это — лишь шоу. На мой взгляд, в реальном бою должен быть нанесен лишь один удар, в крайнем случае — два. Настраивайтесь на один удар, несущий уничтожение.

Однажды я провел эксперимент. Тот, кто хоть немного разбирается в восточных единоборствах, знает — проломить кулаком трехсантиметровую доску без специальных навыков невозможно. Я выбрал абсолютно не подготовленного и даже не особенно сильного человека и, предварительно заключив пари с ним самим и с его спутником, подобрал подходящую доску — без трещин и с минимальным количеством сучков.

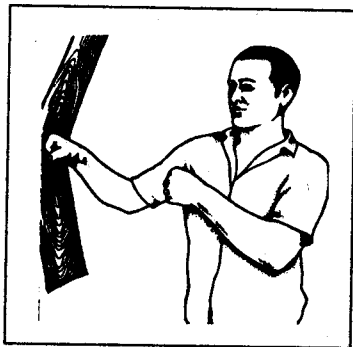
Естественно, никто не верил, что этот не слишком сильный представительный юноша разобьет ее одним ударом кулака.

В качестве единственного условия я попросил его следовать тезисам моего внушения. Юноша согласился. Тогда я завязал ему глаза и стал внушать, что уничтожено все, что ему дорого и близко, что он любил. Человек, находящийся перед ним, — на самом



деле это была доска — причинил ему великое и непоправимое зло. И теперь юноша не может удержаться и не уничтожить этого негодяя. Я говорил, и слезы катились из-под повязки, закрывавшей глаза впечатлительного молодого человека. Черты его лица исказила ненависть.

Затем я внушил ему, что эта ненависть должна быть холодной и спокойной, ибо только тогда он

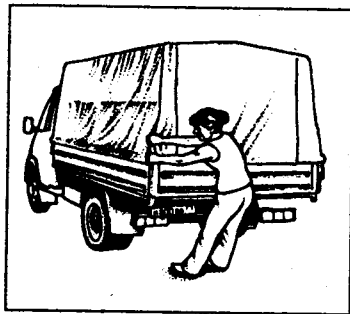


сможет уничтожить врага. И, как только прозвучала команда «Бей!», молодой человек резко выбросил руку вперед, и крепкая сосновая доска с хрустом переломилась.

Силы и возможности человека при эмоциональном взрыве беспредельны. Известен слу-

чай, когда хрупкая изящная женщина, весом не более пятидесяти килограммов, остановила рукой грузовик-полупотурку, да так, что заглох мотор. Под колесами машины оказался ее ребенок, выскочивший на полосу движения за мячиком.

Старушка на пожаре выносит из дома сундук, который потом не могут оторвать от земли четве-



ро крепких молодых мужчин. Все эти сверхнормальные действия выполняются непременно на пике эмоций. Но об этом мы поговорим далее, когда будем изучать систему разгонки и торможения психической активности. Сейчас же вам необходимо твердо усвоить лишь одно, пусть это звучит антигуманно, противоречит всем заповедям и вашим комплексам, которые вы зовете совестью. Все равно вы должны запомнить это на всю оставшуюся жизнь: чтобы победить, нужно иметь непоколебимую установку на уничтожение противника.

Почему невозможны никакие состязательные или обучающие спарринги по программе «Боевая машина» (как и по системе Андрея Медведева «Унибос»)? Да потому, что такой спарринг непременно закончится либо смертью, либо серьезным увечьем одного из участников, а то и обоих сразу. И если в Универсальной боевой системе еще возможна замедленная, смягченная демонстрация приемов, то в «Боевой машине» это неосуществимо. Ибо по самой ее сути любой конфликт, дошедший до фазы физического противостояния, должен интерпретироваться его участниками как бой на поражение. Причем побеждает всегда тот, чья внутренняя установка жестче. Появляются неожиданные, даже для самих исполнителей, приемы, зачастую напоминающие элементы восточных единоборств, только значительно более жесткие. Удары раскрытой ладонью в глаза, большими пальцами рук в гортань, в кадык или в глазницы, целый ряд манипуляций в области гениталий противни-

ка и т. п. — все это рождается спонтанно, произвольно.

Самокодирование на ужесточение собственной программы поведения осуществляется просто. Вы концентрируете в себе ненависть, собираете все известные вам негативные качества и переносите на личность противника. И как только этот несчастный становится для вас олицетворением всего самого отвратительного, что только есть на земле, вы начинаете чувствовать, что уничтожить его — истину благое дело. Себя вы приводите в особое состояние, которое точнее всего можно назвать холодным бешенством. Это — удивительное состояние, позволяющее человеку реализовывать свои запредельные психофизические возможности и в то же время не терять контроля над ситуацией.

## ТРЕНИНГ

### «Я — СВЕРХЧЕЛОВЕК!»

■■■■■■■■ Как только вы научитесь вводить себя в транс, можно двигаться дальше. Методика самокодирования, позволяющая многократно повысить свои физические, психические и интеллектуальные возможности, по сути очень проста. Вы произносите установку, входите в состояние транса и реально ощущаете ее в себе. Как только вы уверовали в эту установку, она становится истиной. Представили, что ваше тело — стальная балка, вошли в транс и

укрепили в себе это ощущение, почувствовали себя балкой и в результате можете лежать на двух стульях, опираясь на плечи и ноги. Цель, Формула, Состояние — вот три кита самокодирования.

Чтобы глубже понять процесс самокодирования, давайте совершим путешествие во времени и вернемся на несколько тысячелетий назад. Первобытные костры, древняя магия, шаманство... На что были направлены установки наших далеких предков? Сильнейшим желанием, способным мобилизовать людей в те времена, была успешная охота. А многое ли изменилось с тех пор? Да почти ничего. Что такое вся наша жизнь? Большая охота! Бизнес — это охота за прибылью, наука — охота за знаниями, криминальная деятельность — охота хищников на травоядных, правоохранительная деятельность — охота за преступниками. Куда ни глянь, везде охота. Отношения мужчины и женщины — вообще непрерывная охота, причем охотник и добыча то и дело меняются местами. Скажем, волк — охотник для зайца, а для блохи он — еда. Мы в этом мире можем выступать в двух ипостасях: либо охотника, либо добычи. Либо вы прогибаете мир под себя, либо мир начинает прогибаться под себя вас. Третьего, как это ни гнусно звучит, нет. Поразмыслите над этим на досуге: быть может, что-то интересное узрите в своей жизни...

Итак, ритуалы охотничьей магии. Как они проходили? Выходил шаман и начинал наигрывать ритмичную динамичную мелодию, которая вводила всех участников в трансное состояние.



Ритм очень сильно влияет на психику. Наденьте наушники, врубите на полную громкость Rammstein и попробуйте идти медленным, прогулочным шагом. У вас ничего не выйдет! Я однажды врубил Rammstein на полную громкость у себя в машине...

Дело кончилось препирательством с Госавтоинспекцией: нога сама выжимала 160 км/ч. Выдавая на барабанах или бубне резкие динамические звуки, шаман начинал говорить:

*Наше племя голодает! Нам нужна пища!*

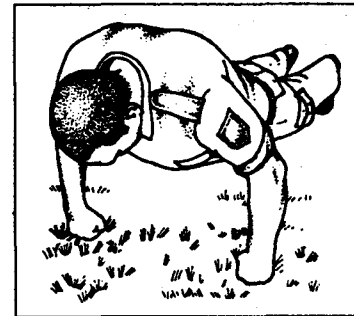
Так он создавал мотивацию.

*По лесу бродит Огромный Великий Зверь. Он идет, и под ним дрожит земля. У него громадные клыки, у него громадные лапы, в нем много мяса, у него толстая шкура.*

Что этим достигалось? Обозначалась Цель. Заметьте, не рябчик, не суслик, не хомячок, а Громадный Зверь. Великая Цель!

Затем шаман повышал общую самооценку.

*Мы — Великие Охотники! Мы — самые Великие Охотники! Наши мускулы самые крепкие, наши ноги самые быстрые, наши копья самые острые, острее когтей любого зверя.*



Прием древний, как мир. Не знаю, как сейчас, а лет 20 назад так «растили» самооценку в вооруженных силах.

Подразделение отжималось на кулаках и под крик командира: «Что есть воздушно-десантные войска?» — все хором кричали: «Это меч Родины!» Далее звучал вопрос: «Что есть спецназ воздушно-десантных войск?» В ответ кричали: «Острые меча Родины!» Затем командир выкрикивал: «Что есть все остальные войска?» Все хором, отжимаясь, отвечали: «Дерьмо, дерьмо, дерьмо!» Изменилось что-нибудь за тысячи лет? Да ничего!

Шаман продолжал:

*Мы — Великие Охотники! Мы окружаем Великого Зверя, мы догоняем Великого Зверя, мы бросаем в него свои копья. Мы пронзаем Великого Зверя своими копьями! Мы бьем ему каменными топорами по голове! Великий Зверь извивается под ударами наших копий!*

Так подробно описывается весь процесс поимки и убийства зверя.

Далее людям внушалось Состояние:

*Мы убили Великого Зверя! Мы снимаем с него шкуру. Мы срезаем с него мясо. Мы тащим мясо и шкуру к нашим кострам. Женщины, дети и старики радостно приветствуют*

*нас, потому что мы — Великие Охотники!  
Потому что мы убили Великого Зверя!*

О предстоящем действии говорилось как о свершившемся факте. Что этим достигалось? Охотники входили в состояние, будто они все это уже сделали, то есть Великий Зверь уже убит. Это вселяло в людей уверенность, давало им силу и гарантировало успех в охоте.

Итак, три этапа: Цель, Формула, Состояние. В совокупности они дают СИЛУ.

## Цель

■ ■ ■ Пока вы не поймете, чего хотите, вы ничего не получите.

В этом мире у нас всего четыре пути развития. Первый путь — физический: физическое совершенствование плюс телесные удовольствия. Второе направление — материально-имущественное. Третье — социальный рост. Четвертое — общественное признание. Больше ничего нет, все остальное — лживые надуманные истины.

Надо решить для себя, чего вы хотите. Гору мускулов? Много денег? Для чего вам все это? Конкретизируйтесь! Вот шаман говорил очень конкретно: «Нам нужна пища! Наше племя голодает!» Пока вы не поймете толком, чего хотите, двигаться дальше бесполезно. Подумайте также и о том, что мы делаем многие вещи не потому, что хотим их делать, а потому, что хотим выглядеть «хорошими», то есть заслужить похвалу.

Главную вашу Цель я, так и быть, подскажу. Ваша Цель — это Вы! Но какой Вы? Внешне — очень похожий на себя настоящего, но внутренне — совершенно иной. Новый!

## Формула

■ ■ ■ Этот новый Вы, который есть ваша Цель, сомневается в себе? Нет! Поэтому ваша первая установка будет такой: **Я ВЕРЮ В СЕБЯ!**

Этот Вы, который есть ваша Цель, может потерпеть поражение? Нет! Отсюда следует ваша вторая установка: **Я ВСЕГДА ПОБЕЖДАЮ!**

Этот Вы, который есть ваша Цель, может заболеть? Нет! Но «не болеть» говорить нельзя, потому что данное словосочетание уже само по себе подразумевает возможность болезни. Поэтому установка должна звучать так: **Я ВСЕГДА ЗДОРОВ!**

Этот новый Вы, который есть ваша Цель, может быть низкого мнения о себе? Нет! Он верит в себя и утверждает: **Я ЛУЧШЕ ВСЕХ! Я САМЫЙ ЛУЧШИЙ!**

Этот Вы, который есть ваша Цель, может быть неправ? Нет! Что бы вы ни делали, вы всегда правы! Только приняв эту установку, можно избавиться от чувства вины, которое вам навязывают и будут навязывать окружающие. В помощь даю пару коротеньких медитаций.

*Закройте глаза. Представьте себя среди людей, которые гораздо выше вас по социаль-*



ному статусу. Эти люди важные, значительные, у них серьезные лица. Вы идете и замечаете, что они как-то странно смотрят на вас. Вы опускаете глаза и видите, что ваши туфли запачканы в дерьме. Ваше внутреннее состояние? Ваши действия?

Вы стали искать место, где можно привести обувь в порядок? Вы правы! Вам наплевать на то, как на вас смотрят, и ничего не предпринимаете? Вы тоже правы! Вы пошли дальше, задрав нос, с таким чувством, что это новая мода? Вы опять правы! Вытерли ботинок об чей-то зад? Вы тоже правы! Как бы вы ни поступили, вы ВСЕГДА правы. Почувствуйте это! Осознать свою правоту очень важно.

\* \* \*

Закройте глаза. Представьте себя в каком-нибудь кафе. Вы сидите за столиком, перед вами тарелка и бокал. Все бы ничего, но вам не дают покоя посетители за соседним столиком. Там сидят крепкие, физически хорошо развитые мужчины в состоянии алкогольного опьянения. Они шумят, гогочут и ведут себя вызывающе. Вдруг один из них встает и, проходя мимо вашего столика, задевает его бедром, в результате чего содержимое вашей тарелки и бокала оказывается на вашей одежде. Кто-то из посетителей кафе остался равнодушным к происшедшему, кто-то смотрит на

вас с сочувствием, а эта гнусная компания глумливо хохочет.

Ваше внутреннее состояние?

Ваши действия?

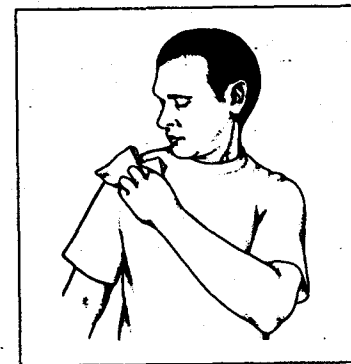
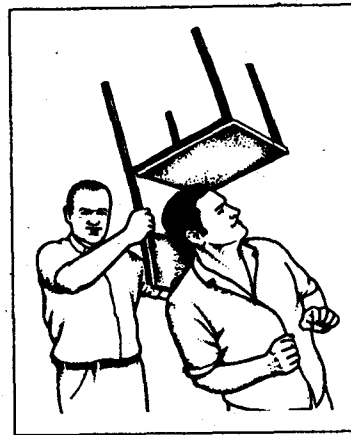
Вы взяли стул и звезданули обидчику по башке? Вы правы!

Взяли салфетку и стали приводить свою одежду в порядок? Вы тоже правы!

Взяли вилку и воткнули ее в глаз одному из этих людей? Вы правы!

(Правда, после этого желательно уйти до того, как появятся те, кто вообще всегда прав. Успеть уйти — это тоже важно.) Вы правы в ЛЮБОМ случае! Ощутите это!

Всегда действуйте так, как это эффективно



для вас, а не так, как от вас ждут окружающие. Вот в этом и есть сила. Неправ тот, кто усомнился в своей правоте. А кого сомнения не мучают, тот прав. Итак, ваша следующая установка такова: **Я ВСЕГДА ПРАВИ!**

Этот Вы, который есть ваша Цель, обычный человек, «серенький» обыватель, такой же, как всё? Нет, нет и еще раз нет! Он — иной, он — великий герой, Бог-Олимпиец, сверхчеловек! Реально ощутить себя сверхчеловеком, вынырнуть за пределы обыденности вам поможет медитация самураев.

*Примите удобную позу, расслабьтесь, закройте глаза. Дыхание ровное и свободное. Абсолютный покой... Представьте себе, что вы уснули. Вы спите и видите сон...*

*Вы идете по каменистой пустыне, и вы сами подобны ожившему камню. Вы идете, идете вперед, и лицо ваше будто высечено из камня, а взгляд устремлен в бесконечную даль. И цели ваши отличны от целей других, вы — иной, и поступь ваша тверда. Вы идете, идете вперед, и путь ваш лежит из бесконечности в бесконечность.*

*Вы видите далеко впереди город, и путь ваш лежит через этот город. Вы входите в этот город, и со всех сторон к вам бегут люди. Они падают перед вами на колени, они молятся на вас и молят вас о чем-то. Они простирают к вам руки, они протягивают к вам на руках детей. Они молятся на вас*

*и молят вас о чем-то. Но вы идете, идете вперед, и вам нет до них никакого дела. Потому что это лишь грязь под вашими ногами, жалкие твари. Вы идете, идете вперед. И лицо ваше будто высечено из камня, а взгляд устремлен в бесконечную даль. И цели ваши отличны от целей других. Вы — иной. И вот позади остается город мольбы. И вокруг вас снова родная и близкая вам каменистая пустыня. Вы идете, идете вперед, и вы сами подобны ожившему камню, и поступь ваша тверда.*

*И вновь вдали проступают очертания города. И путь ваш, идущий из бесконечности в бесконечность, лежит через этот город. И вы входите в этот город. И со всех сторон к вам бегут люди. Они потрясают кулаками, они выкрикивают вам оскорбления и проклятья, они кидают в вас грязью, их лица перекошены ненавистью и отвращением. Они ненавидят и презирают вас, они выкрикивают вам оскорбления и проклятья. Но вы идете, идете вперед. И вам нет никакого дела до их оскорблений и проклятий. Потому что это грязь под вашими ногами, это всего лишь жалкие твари, по невежеству считающие себя равными вам. Вы идете, идете вперед, и лицо ваше будто высечено из камня, а взгляд устремлен в бесконечную даль. И цели ваши отличны от целей других, и поступь ваша тверда. Вы идете, идете вперед. И вот позади остается го-*

род проклятий. И вокруг вас снова родная и близкая вам каменистая пустыня. Вы идете, идете вперед, и вы сами подобны ожившему камню.

И вновь вдали проступают очертания города. И путь ваш, ведущий из бесконечности в бесконечность, лежит через этот город. И вот вы входите в этот город. И со всех сторон к вам бегут люди. Они показывают на вас пальцами и хохочут, они хватаются за животы и хохочут, они смеются над вами. Они показывают на вас пальцами и хохочут, будто они никогда не видели ничего смешнее вас. Но вы идете, идете вперед. И вам нет дела до их хохота, и вам нет дела до их насмешек, потому что это грязь под вашими ногами. Это жалкие твари, по невежеству считающие себя равными вам. А вы идете, идете вперед, и лицо ваше будто высечено из камня, а взгляд устремлен в бесконечную даль. И цели ваши отличны от целей других, вы — иной, и поступь ваша тверда. И вот вокруг вас снова каменистая пустыня, позади остался город насмешек. Вы идете, идете вперед. И лицо ваше будто высечено из камня, а взгляд устремлен в бесконечную даль. И цели ваши отличны от целей других, вы — иной. Вы идете, идете вперед. И поступь ваша тверда.

И вы знаете, что еще войдете не в один город, и вы не знаете, как вас там встретят люди. Будут они проклипать вас или молить-

ся на вас, оскорблять вас или хохотать над вами. Это не имеет для вас никакого значения, потому что они — грязь под вашими ногами, потому что они всего лишь жалкие твари. А вы идете, идете вперед, и лицо ваше будто высечено из камня, а взгляд устремлен в бесконечную даль. И цели ваши отличны от целей других. Вы — иной.

В любой миг, день и час вы ощущаете себя идущим по Великому Пути, с лицом, будто высеченным из камня, и взглядом, устремленным в бесконечную даль. Вы идете, идете вперед. Вы не знаете, как вас будут встречать люди. Это не имеет для вас никакого значения. Вы — иной. Вы — иной.

Сделайте долгий глубокий вдох... Долгий глубокий выдох... Проведите ладонями по лицу, потрите виски, глаза. Медитация закончена.

Выбирайте любую установку, и вперед! Я бы порекомендовал составить формулу самокодирования из нескольких установок. Вот вам две готовые формулы для завышения самооценки. Выучите их, чтобы потом повторять в трансе.

Я СВЕРХЧЕЛОВЕК!  
Я ВЕЛИК И МОГУЧИ!  
Я ВСЕГДА ПОБЕЖДАЮ!  
Я ВЕРЮ В СЕБЯ!  
Я ВСЕГДА ПРАВ!  
ТАК БЫЛО, ТАК ЕСТЬ  
И ТАК БУДЕТ ВСЕГДА!

Или:

Я СИЛЬНЫЙ!  
 Я ЛУЧШЕ ВСЕХ!  
 Я САМЫЙ ХИТРЫЙ!  
 Я ВСЕГДА ПОБЕЖДАЮ!  
 Я ВЕРЮ В СЕБЯ!  
 Я ПОИМЕЮ ВЕСЬ МИР!  
 Я СВЕРХЧЕЛОВЕК!

А вот формула для самооздоровления, применяемая при любой болезни:

Я СИЛЬНЫЙ!  
 Я СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ЭТА БОЛЕЗНЬ!  
 Я ОДОЛЕВАЮ ЭТУ БОЛЕЗНЬ!  
 Я ВЫЗДОРАВЛИВАЮ!

Две-три недели на излечение серьезных заболеваний (диабет, онкология, псориаз, сердечно-сосудистые нарушения и пр.), 2–3 часа на простуду, грипп, ангину.

### Магический голос плюс транс ■

Любую формулу надо повторять экзальтированно, с верой, фанатизмом, в состоянии пустоты, 10–20 раз. Заставьте свой голос звучать как магическое заклинание или церковное пение. Акцент, ударение в каждой фразе делайте на последнем слове. Вас должен завораживать собственный голос.

Приведу вам пример из своей практики. Когда я вел семинар «Я заговоренный», где мы ходили

по углям, катались по битому стеклу и творили прочие подобные «чудеса», ко мне обратился человек. Пришел наголо бритый мужчина, пальцы на руках один к другому не прислоняются, и говорит:

— Слушай, я знаю, что ты колдун и делаешь заговоренных. Сделай так, чтобы я был заговоренный.

— Во-первых, — отвечаю, — я не колдун, а психолог, тренер. Во-вторых, для этого нужно пройти трехдневный семинар, нашу подготовку и тогда...

— Да ладно, — отвечает. Типа, Страдивари только для простых людей скрипочки делал, а для таких, как он, делал только барабаны. — Давай колдуй, и чтоб я был заговоренный.

— Да нет проблем, — отвечаю. Подошел к нему, возложил ему руку на голову и зычным, раскатистым голосом изрек четверостишие из Толкиена на эльфийском языке. Толкиена клиент, естественно, не читал, фильма тогда не было, поэтому все прошло успешно.

— Чуюшь колдовство? — спрашиваю.

— Ага, чую!

— Теперь на семинар тебе не обязательно приходить, ты уже и так заговоренный.

Этот человек вернулся ко мне через неделю. Вошел, молча положил на стол толстую пачку денег и развернул на столе куртку. Куртка была прострелена в трех местах. На нем самом — ни царапины. Ко мне началось паломничество. Весь холл в офисе был заполнен однотипными персонажами, которые ждали, когда их примет колдун и сделает заговоренными.

Что здесь сыграло решающую роль? Голос, которым я это все произносил! Магический голос! Что говорю — непонятно, но по голове «бьет».

Итак, процесс самокодирования прост, по выражению физиков, как диффузия. С ним мы можем творить чудеса. Но! Мы должны верить в свои заклинания и пребывать в трансе. Если вы полны скепсиса и механически повторяете: «Да, я сверхчеловек. Ну, да, я всегда прав», эффект будет нулевым. Нужно научиться становиться немного одержимым. Тогда, утверждая, что вы лучший из лучших, вы почувствуете это — и это станет для вас истиной. Нужно верить! Тогда формулы будут работать.

Теперь немного о трансе. Транс — это ключ ко всему! В трансе мы неизмеримо сильнее, чем в обычном состоянии. Как вы будете входить в транс, значения не имеет. Можете принудительно вызывать у себя состояние пустоты, раздвоив внимание, а можете выполнять ритмичные движения: ударять руками по столу, использовать ритм своих шагов, если вы бежите или идете, или ритм ударов по груше, когда вы тренируетесь. Ритм завораживает внимание, и установки будут проходить непосредственно в психику.

После чтения формулы вы закрываете глаза, вызываете и удерживаете в себе состояние, отражающее ее смысл. Для этого достаточно представить, что вы уже достигли желаемого. Вы УЖЕ великий герой! Вы УЖЕ победили! Вы УЖЕ здоровы! И вы несокрушимо верите в себя! Тогда

ваши установки сработают, потому что станут истиной!

Так можно кодировать себя на что угодно, достигать любых целей, приобретать любые качества. Через самокодирование наша психика способна управлять нашим организмом. Я убеждался в этом не раз и не два, а сотни тысяч раз...

Когда доктор Тадзуки начал работать с персоналом маленькой авторемонтной мастерской на окраине Токио, он дал сотрудникам упражнение-игру, которое они выполняли каждое утро. Весь персонал ходил по кругу, отбивая шагами ритм. Когда под действием этого ритма люди впадали в транс, звучал призыв:

— Кузовщик Накамура!

Накамура отвечал:

— Самый лучший кузовщик на свете!

— Электрик Кавасаки!

— Самый лучший электрик на свете!

— Маляр Акира!

— Самый лучший маляр на свете!

И так с каждым сотрудником. Транс давал веру, колоссальную веру. И когда кузовщик приступал к сложному ремонту, он твердо знал, что он самый лучший кузовщик на свете. А электрик знал, что он самый лучший электрик на свете. Знаете, как теперь называется та авторемонтная мастерская? Очень удивитесь, если сообщу, что Toyota Motors?

А вот история из моей собственной жизни. Несколько месяцев назад на охоте в Карелии я провалился под лед. Ушел с головой. Выбросил

ружье, выбрался на лед мокрый. Погода — минус 15, ветерок. До заимки 7 километров. Я шел и в ритм своих шагов повторял: «Я СВЕРХЧЕЛОВЕК! Я ВСЕГДА ЗДОРОВ! БОЛЕЮТ ТОЛЬКО УРОДЫ! Я ВСЕГДА ЗДОРОВ!» Добрался до заимки, снял куртку, свитер, а от футболки валит пар. Я не то что не остыл, я разогрелся! О какой простуде может идти речь?

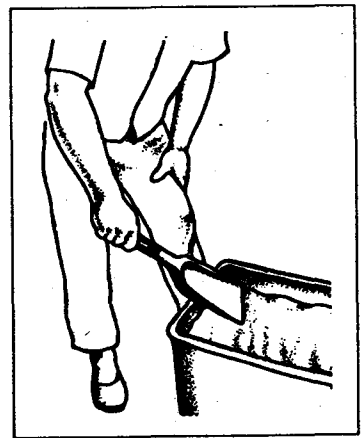
### Состояние

■ ■ ■ Чтобы почувствовать нужное состояние, выполните медитацию «Клинок». Она помогает сплавить воедино нашу психику, объединить и спаять все наши субличности, то есть создать в себе единую и несокрушимую волю.

*Сесть и расслабиться. Ощутить себя, свое сознание как бы аморфным куском некоей неоднородной субстанции, вещества смешанного состава. В этом веществе возгорается и набирает силу холодное пламя. Это пламя холоднее льда, холоднее мрака и пустоты. И вместе с тем оно необычайно жадное и могучее, оно обладает чудовищной энергией. Холодное пламя охватывает всю аморфную субстанцию вашего «я» и накаляет ее своим невообразимым жаром. Вы начинаете плавиться. Тяжелые металлические фракции вашего «я» стекают вниз и заполняют придонную область большого котла, в котором производится плав-*

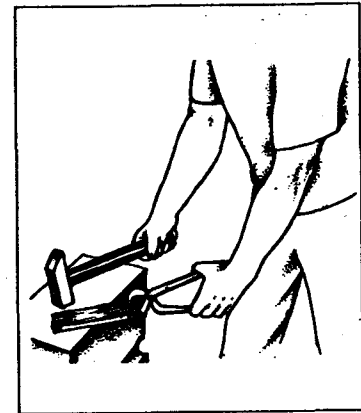
*ка. Напротив, легкие шлаки выталкиваются вверх. Наконец холодное пламя отходит от вас в сторону, и ваш психический материал в котле понемногу остывает. Теперь вы ощущаете себя лишь в той металлической нижней фракции. А весь верхний шлак — это сор, наносы, невы... Сверху — шлак, внизу — металл...*

*Чьи-то огромные руки вычерпывают шлак из котла.*

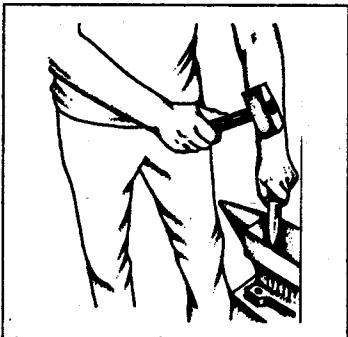


*Затем они достают металлический слиток — лучшую, очищенную в пламени часть вашей психики.*

*Руки снова погружают ее в холодное пламя, и она снова раскаляется. Огромный молот раз за разом бьет по куску металла, и постепенно тот вытягивается, принимая форму клинка.*



*Снова и снова чьи-то руки погружают заготовку в пламя; снова и снова молот стучит по ней, соединяя неразрыв-*



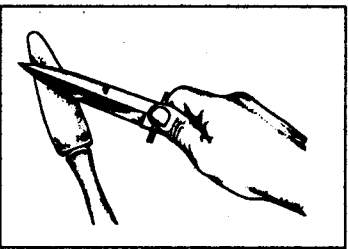
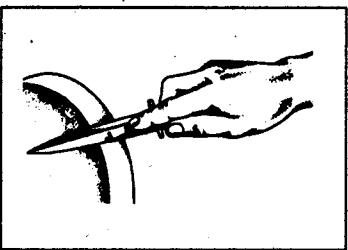
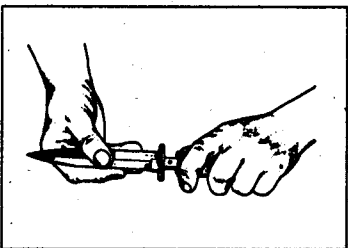
но ваши нервы, чувства и стремления. Наконец клинок начерно готов.

Теперь руки в последний раз накаляют его в пламени, а затем опускают в ледяную воду.

Клинок закаливается и приобретает невообразимую твердость. Теперь те же руки приделывают к нему рукоять. (Обратите внимание на то, каким образом они это производят и насколько крепко соединена рукоять с клинком.)

Затем руки неведомого творца затачивают ваш дух-клинок на огромном точиле и, завершая свой труд, полируют плоскости его лезвия.

При этом на клинке всплывает некая надпись; это — ваш девиз: «Я — сверхчеловек».



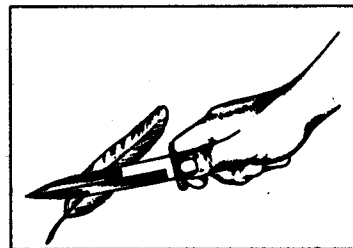
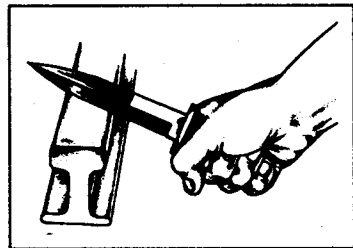
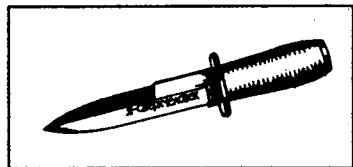
Наконец, клинок можно испытать. Легко и свободно перерубите им какую-нибудь стальную балку, или скалу, или, на худой конец, чей-нибудь пятисотый «мерседес»...

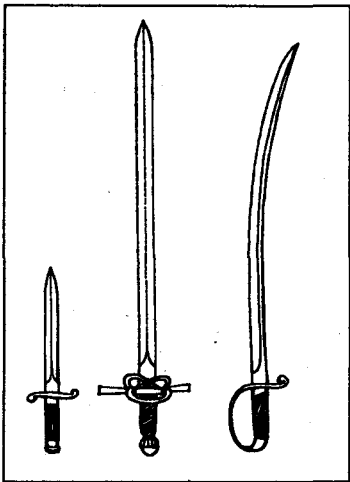
Вы видите, что на лезвии не осталось зазубрин или царапин. Ваш дух-клинок всемогущ и несокрушим. Теперь попробуйте разрубить им перо, или даже пылинку...

Вы убедились, что он фантастически остр?

Теперь вы — владелец чудесного духа-клинка, в котором воедино сплавлены и прокованы ваши нервы, чувства, воля, ум. Этот клинок способен мгновенно прорубать вход и в ваше подсознание, и даже в коллективное бессознательное. Это — клинок настоящего бойца.

Какой клинок у вас получился: сабля, нож, кинжал, меч? Это тоже важно, ибо каждый тип клинка что-то символизирует. Сабля олицетворяет хитрость и коварство, меч — путь Воина, а кинжал —





тайные, закамуфлированные действия.

Каким клинком стали вы? Какие качества обрели? Отметьте для себя.

Способов реально ощутить себя сверхчеловеком много. Приведу еще один.

Представьте, что вы — бог-олимпиец, могущественный, грозный и прекрасный языческий

бог, которому в силу условий какой-то хитроумной вселенской игры приходится изображать жалкого смертного среди других жалких смертных. Они видят в вас подобного себе, но вы-то знаете, что в любой момент можете сбросить убогую маску человечка и явить миру ослепительный лик бога. Но вы этого не делаете, ибо таковы условия игры. Вы сознаете себя языческим богом в жалком человеческом облике. Играя олимпийца, играющего человека, вы перестанете принадлежать человеческому роду. Возможно, вы и не станете богом, но точно превратитесь в сверхчеловека.

Итак, установка ваша будет такой:

**Я СВЕРХЧЕЛОВЕК!  
Я ВЕЛИК И МОГУЧ!  
Я ВСЕСИЛЕН!**

## Прямое самокодирование

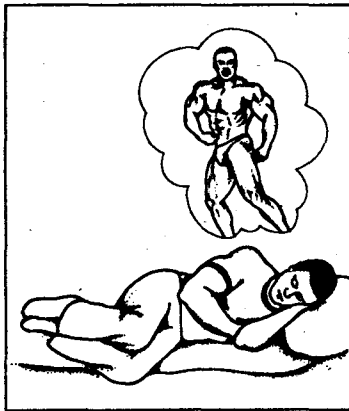
Итак, для самокодирования нужно повторять формулы магическим голосом в состоянии транса, уподобляясь шаману. Но есть и другой прием, называемый прямым самокодированием. Прямым — потому что программирование осуществляется в период, когда подсознание наиболее восприимчиво: между сном и бодрствованием.

Перед тем как отойти ко сну, вы даете себе установку, затем входите в состояние пустоты и с этой мыслью-установкой засыпаете. Предварительно поставьте таймер, чтобы он разбудил вас через 2,5–3 часа. Когда проснетесь, вновь дайте себе ту же самую установку и вновь уйдите с ней в сон. Итого 2–3 подхода за ночь, 2–3 ухода в сон с установкой. Зыбкое ощущение полусна-полуяви, в котором вы будете пребывать, ничуть не ухудшит качества вашего отдыха. Восстановление будет не менее эффективным, чем при непрерывном сне, а установка отправится напрямик в подсознание.

Я работал таким образом с одним бодибилдером, у которого перестали расти мышцы. Он спрашивал совета, что делать. Я порекомендовал ему перед сном лечь, расслабиться и максимально ярко представить свои мышцы огромными и могучими.

Через 2,5 часа будильник поднимал его, он вновь представлял, какие у него громадные и могучие мышцы, и уходил в сон. Еще через 2,5 часа





он опять просыпался и воображал свои мышцы такими, какими хотел их видеть. И, пробуждаясь утром, снова вызывал в себе это ощущение. У него случился прорыв! Мышцы стали расти на порядок быстрее, чем раньше, при прежнем режиме питания и тренировок. Это-

му спортсмену даже удалось выиграть какой-то международный турнир. Хотя ума не приложу, в чем они состязаются?

Такие установки можно давать относительно психики, физического тела, поведения и реакции на события. В психику можно внедрить любую установку, и, если вы все сделаете правильно, эта установка будет работать на ваше благо.

## ПСИХОАНЕСТЕЗИЯ

Теперь, уделив достаточно места специфическим формам самовнушения, вновь вернемся к более общим и распространенным его видам.

Самокодирование включает в себя элементы психоанестезии. Ее курс в качестве обязательного включен мною в программу школы

телохранителей. Предположим, человек прыгает откуда-то и травмирует ногу. А ему тут же нужно наносить удары, уклоняться от бросков противника или убегать, скрываясь от преследования. Либо человек пропустил удар в голову, получил другую серьезную травму. Первое, что он должен сделать, — попытаться погасить боль, чтобы она не мешала ему двигаться и действовать, а иногда и для того, чтобы не умереть от болевого шока. На деле это не так уж трудно.

Наиболее распространенных способов психоанестезии существует два.

Способ первый. Вы переключаете внимание с боли на свою эмоциональную сферу и начинаете вызывать в себе злость, ярость, агрессию. Злость к противнику, злость к себе — да ко всему на свете. В вас бушует холодная ярость, холодное бешенство. Боль отступает.

Способ второй. Вы усиливаете болевые ощущения до верхнего порога чувствительности, пока не почувствуете, что вот-вот потеряете сознание. Как только вы приблизитесь к этому состоянию, тотчас сбрасывайте всю искусственно вызванную боль. Оставшиеся неприятные ощущения покажутся вам незначительными, мало затрудняющими ваши действия. Но лично я предпочитаю третий способ психоанестезии.

Вы даете себе словесную установку «боли нет», одновременно подкрепляя ее внутренним ощущением «чуждости» для вас этой боли. Иначе говоря, вы ощущаете пораженную болью область тела

должны быть ко всему безразличны. Чтобы этого добиться, можно использовать опять-таки самовнушение.

Вы даете себе установку:

*Я безразличен, лишен эмоций. Я — сверхчеловек. Ничто в этом мире не может вывести меня из равновесия. Меня окружает биологическая масса, назначение которой — выполнять мою волю. Если биологический объект проявляет по отношению ко мне агрессию, он подлежит уничтожению. Я в это верю твердо, свято, нерушимо.*

Затем вы входите в состояние пустоты и добиваетесь реального ощущения этого состояния. Установка должна закрепиться в вашем теле, сознании, в вашей воле и нервной системе — во всей вашей психике. Когда это произойдет, изначальная словесная установка превратится для вас в непреложную истину.

## **ЗАЛОГ УСПЕХА**

■■■■■■■■ Самокодирование является край-  
■■■■■■■■ угольным камнем моей системы «Бое-  
■■■■■■■■ вая машина». Если вы уяснили для себя  
■■■■■■■■ его механизм и убедились, что действи-  
■■■■■■■■ тельно способны внушать себе определенные  
состояния, то смело можете двигаться дальше.  
У вас получится все. Если же освоить самовнуше-

как не принадлежащую вам. «Боли нет», — следует повтор установки и сразу же — вхождение в состояние пустоты. Действуя таким образом, вы действительно перестаете чувствовать боль. Это не особенно сложно, хотя требует навыка. Я, например, с успехом использую данный способ вместо наркоза, усаживаясь в кресло дантиста.

Самовнушением люди занимаются постоянно, не отдавая себе в том отчета. Причем, как правило, человеку значительно проще внушить себе нечто негативное, чем положительное. Проводя неосознанное внушение или самовнушение в обыденной жизни, люди зачастую действуют методом «от обратного». Например, идет себе кто-то по скользкому тротуару — спокойно, твердо, уверенно. И вдруг у него возникает мысль: «А под ногами-то лед. Как бы не поскользнуться!» Теперь можете быть уверены: он обязательно поскользнется.

Самое главное для успешного кодирования своей психики — это четкая формулировка установки. Малейшая расплывчатость — и программа не сработает. Выполняются только четкие программы, то, что человеку нетрудно представить и ощутить. Всякая неопределенность в задаче ставит под сомнение возможность ее выполнения.

Еще одно существенное обстоятельство. В тот момент, когда вы осуществляете самовнушение, нужно устранить стремление к положительному результату. В противном случае само желание может стать главной помехой на пути к его достижению. В идеале при выполнении самовнушения вы

ние пока оказалось вам не под силу, то не отчаивайтесь. Но переходить к изучению последующего материала не следует, ибо тогда он останется для вас фантастикой, хотя и интересной. Лучше попробуйте разобраться, что мешает вам при самокодировании, и поэкспериментируйте еще.

Самокодирование есть нормальный способ общения со своим телом. Это умение отдавать ему приказы, подчинять своей воле. Тело человека — уникальный совершенный механизм. Но, для того чтобы научить его действовать спонтанно, свободно и адекватно ситуации, сперва нужно его покоротить. Само по себе тело лениво. Оно не желает себя утруждать, не признает никаких упражнений. Заставить его повиноваться можно лишь с помощью самокодирования. И лишь тогда, когда ваше тело полностью покорится Духу-Разуму, станут истинными для вас слова Чэна Чжунвэя: «Тело — это ножны для клинка духа». Вы ощутите, что тело — только машина, инструмент для реализации программ, заложенных Духом-Разумом.

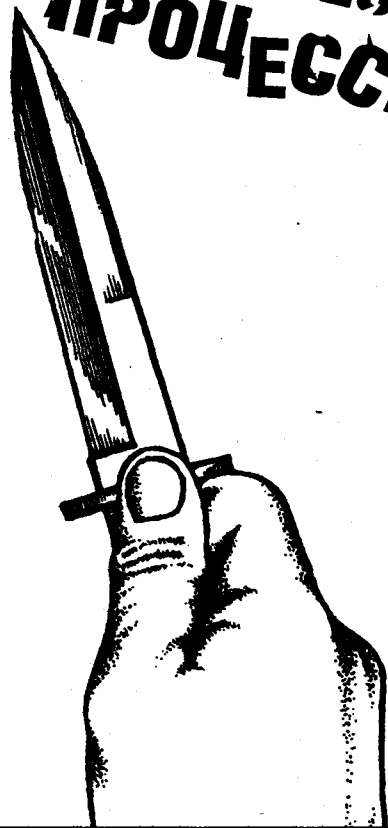
С этого самого момента все ваши действия, связанные с самокодированием, станут чрезвычайно эффективны. Все ваши установки, направленные на совершенствование ваших физических данных, увеличение силовых возможностей, скорости реакции и т. д., будут выполняться неукоснительно.

Изначально тело навязывает свою волю Духу-Разуму. Последний вынужден тратить массу энергии, чтобы насытить его и обеспечить ему комфорт. Если вы усвоили механизм самовнушения, то лег-

ко сможете изменить эту схему подчиненности. Теперь не тело диктует вам свою волю, но вы заставляете тело безусловно вам служить. Оно становится аппаратом для реализации программ Духа-Разума, или «ножнами для клинка духа». Кстати, шестой патриарх Чань, Хуэнэн, высказался приблизительно в том же духе: «Тело — подставка для светлого зеркала. Светлое зеркало изначально чисто».

Библейский тезис о создании человека по образу и подобию Божию, вероятно, подразумевает не тело человека, а его психику и нервную систему. Самовнушение — единственный способ подчинить свою нервную систему разуму, а тело — нервной системе. Таким образом выстраивается цепочка подчиненности, на вершине которой находится Дух-Разум. Несколько позже, изучая состояние пустоты, мы вернемся к вопросу о вмешательстве разума в функции организма. Пока же вам необходимо четко уяснить следующую схему: вашему Духу-Разуму подчинена ваша нервная система; вашей нервной системе подчинено все тело. Эта система подчиненности должна быть абсолютной.

**УПРАВЛЕНИЕ  
ПСИХИЧЕСКИМИ  
ПРОЦЕССАМИ**



## ГИПЕРАКТИВАЦИЯ РЕСУРСОВ

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

Нередко одно и то же действие, которое мы выполняем в разное время, субъективно воспринимается нами не одинаково. Иной раз нам кажется, что оно длится чересчур долго и заставляет нас прилагать серьезные усилия. А в другой раз, находясь в ином психоэмоциональном состоянии, мы вроде бы совершаем его просто играючи. В данном случае субъективная оценка степени сложности действия целиком и полностью зависит от уровня нашей психической активности.

Можно сказать, что психическая активность — это производная функция от альфа- и гамма-ритмов мозга. Ее труднее определить теоретически, нежели практически почувствовать в самом себе. У каждого нормального человека она обычно колеблется, находится в неких пределах, однако в стрессовых ситуациях может подниматься значительно выше этих пределов. Такое состояние на-

зывают по-разному — гипервозбуждение, состояние аффекта и т. д., но суть его неизменна: запредельная «разгонка» человеческой психики.

Это можно называть активацией или гиперактивацией ресурсов человеческой психики. Но я считаю более удачным этот компьютерный термин, означающий увеличение работоспособности какого-то устройства аппаратной части с помощью программных средств. Допустим, процессор по паспортным характеристикам должен работать с определенной частотой. Однако реальный запас его производительности практически всегда намного больше, и, перенастроив управляющую им программу, можно заставить его работать намного быстрее. Поэтому дальше мы будем употреблять термин разгонка психики без кавычек.

Когда хрупкая женщина рванулась наперерез грузовому автомобилю, под колесами которого оказался ее ребенок, наверняка в тот момент она находилась в состоянии, граничившем с безумием. Активность ее психики поднялась далеко за пределы обычного человеческого уровня. Но что такое этот нормальный человеческий уровень? С точки зрения медиков, норма — это некий диапазон, за верхним пределом которого начинается маниакальная фаза психического расстройства, за нижним — депрессивная. Но признать это болезнью можно лишь в том случае, если человек утратил контроль над степенью активности своей психики. В то же время разогнанная психическая активность

позволяет человеку выдерживать невыносимые физические нагрузки, демонстрировать чудеса силы, быстроты, ловкости и многое другое.

## УСИЛЕНИЕ АКТИВНОСТИ ПСИХИКИ

Однажды я беседовал со своим старым знакомым, около 20 лет выполнявшим оперативную работу в системе МВД. Я спросил его:

— Скажи, кого труднее всего брать: спецназовцев, каратеистов или, может быть, не самых законопослушных граждан с изрядным лагерным опытом?

Мой товарищ пожал плечами:

— Да нет. С этими как раз не так уж сложно. Труднее всего брать наркомана после дозы. Вот этого, не покалечив, не взять.

Тут уместно пояснить, что некоторые наркотические препараты — ЛСД, силлуцилин, морфин, героин, мескалин и др. — обладают свойством значительно увеличивать психическую активность. При этом алкоголь, транквилизаторы, различные снотворные ее гасят. Припомните, как дон Хуан Матус в начале обучения пичкал Кастанеду плодами особого кактуса, в котором как раз и содержится наркотическое вещество, разгоняющее психическую активность.

Повторяю, чем выше психическая активность человека, тем в большей степени он может реализовать свои потенциальные возможности, в том числе — мышечные. В обычном состоянии человек способен задействовать последние лишь в объеме 10–20%, но на пике психической активности — значительно больше.

С другой стороны, если только и делать, что разгонять свою психику, в конце концов можно «зашкалить» в маниакальную фазу и оказаться в психушке. Следовательно, одновременно нужно учиться и тормозить ее. Немного позже я подробно остановлюсь на техниках того и другого, а расскажу такой случай.

В начале перестройки один мой коллега по спорту не сразу нашел свое место в новой жизни и временно устроился работать санитаром в московскую элитную психиатрическую клинику. Это был мастер спорта по борьбе, детина двух метров ростом и за 130 кг весом. При своих внушительных габаритах он, не особенно напрягаясь, мог на перекладине выполнить подряд 10 выходов силой. В общем, уже работая в клинике, он однажды мне пожаловался:

— Ничего не понимаю. Один псих — маленький, дохлый, шуплый — вырывается из рук, и все тут. А я его удержать не могу, сил не хватает.

Я засмеялся:

— Могу тебе сказать, чем он болен.

— Чем? — удивился мой товарищ.

— У него маниакально-депрессивный психоз, маниакальная фаза.

Затем последовал классический вопрос:

— А как ты узнал?

Да очень просто. В маниакальной фазе психоза значительно раскрепощаются мышечные возможности человека за счет подъема активности его психики.

Итак, чтобы существенно увеличить свое могущество, вам необходимо выходить за пределы нормы психической активности, максимально разгоняя свою психику и в то же время не позволяя ей ускользнуть из-под вашего внутреннего контроля.

Умение произвольно разгонять и тормозить активность своей психики дает человеку многие преимущества. Ярчайший пример — он легко может избежать пристрастия к алкоголю или же избавиться от такового, если оно уже возникло.

Что есть алкоголь для человека? Прежде всего, это внешнее торможение психики. Так вот, если употребивший даже значительную дозу спиртного человек начинает разгонять свою психику, то он не опьянеет. С другой стороны, он может подавить в зародыше любое стремление выпить, быстро затормозив свою психическую активность. Точно так же он может избавиться и от пристрастия к транквилизаторам. Действительно, если человек способен сам затормозить психику, то зачем они ему нужны? Отказаться от применения психотропных веществ тоже не так уж сложно, когда человек может по собственному желанию существенно разогнать психическую активность. Более того, даже когда вас искусственно «сажают на иглу», вы име-

ете шанс успешно противостоять влиянию наркотика, противопоставляя искусственному разгону торможение своей психики.

## ОСС — ОСОБЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

Опираясь на собственный немалый опыт спортивных поединков и физических конфликтов с самыми разными людьми, я пришел к выводу: в реальной схватке лучше встретиться с обладателем черного пояса или звания мастера спорта, нежели с человеком, который солидную часть своей жизни провел в «закрытых пространствах». Конечно, при условии, что там он занимал не последнее место в местной иерархии. Ибо, чтобы в тех местах выжить и утвердиться, нужно уметь раскачивать свою психику.

Есть техника, которую называют «зековским куражом». Человек входит в полубезумное состояние, брызжет слюной, сыплет невнятные отрывочные угрозы. Судя по внешним симптомам, он находится в полуманиакальной фазе психоза. А это означает, что он перестает логически мыслить и его болевая чувствительность очень низка. В этом состоянии остановить его почти невозможно — разве что каким-либо образом вызвать у него сильное сотрясение мозга или нанести другую серьезную

черепно-мозговую травму. Во всех иных случаях этот человек будет сокрушать все на своем пути. Естественно, такой противник представляется мне куда более серьезным и опасным, нежели самый подготовленный спортсмен.

Итак, самое главное оружие бойца — это умение быстро разгонять свою психику. Иногда это называют еще особыми состояниями сознания. Но, разгоняя ее, очень важно не переступить черту. За каким-то едва уловимым порогом вы перестаете контролировать свои действия и полностью уподобляетесь викингам-берсеркам. Это когда воин в припадке боевого безумия бросался вперед, сокрушая ряды врагов. Невозможно было его остановить ни мечом, ни стрелой, ибо он двигался слишком быстро.

Неуязвимость — тоже следствие сознательного безумия. При разгонке психики ускоряется восприятие. В этом состоянии ничего не стоит уклониться от удара, увернуться от брошенного ножа. Некоторые викинги умели уклоняться даже от летящей стрелы. Позже я расскажу об одной удивительной технике, позволяющей уходить от выстрела с близкого расстояния. Она базируется на том же самом принципе — на запредельном подъеме психической активности.

Разгонка психической активности приводит к состоянию, близкому к максимальной взвинченности, буквально полубезумию. Чрезвычайно важно уметь действовать в таком состоянии осмысленно. Причем действует уже не разум, а непосредственно рефлекс тела.

Боевые рефлексы таятся в каждом из нас. Подобно моему уважаемому коллеге Алексею Константиновичу Белову, я глубоко убежден, что великолепно сражаться может любой человек — сильный, слабый, толстый, худой, женщина, старик, подросток. Каждый человек может быть Великим Воином. Суть состояния воина — это высокая степень разгонки психики. Из двух соперников всегда побеждает не наиболее сильный, ловкий или тренированный, но тот, кто может сильнее разогнать психическую активность. Отсюда следует очень важный вывод: физическая сила мало что решает — в любых условиях.

Как-то в разговоре со мной великолепный мастер ножевого боя обронил такую фразу: «Если бы мне пришлось выбирать противника между огромным детиной, вооруженным большим обоюдоострым ножом, и тоненькой разъяренной истеричкой с шилом в руке, поверь, я бы выбрал первого».

И это правильно. Грубая сила не решает ничего. Мало что значит и быстрота, ибо по-настоящему высокую скорость и стремительность может сообщить вашим действиям лишь разгонка психической активности. Ведь не случайно даже малоподвижные в обычной жизни, вялые, ленивые люди в состоянии внутренней «взведенности» двигались и действовали значительно быстрее тренированных, подготовленных спортсменов. Таких случаев известно много.

Теперь мы подошли к самому главному вопросу: как осуществляется разгонка психической активности?



## РАЗГОНКА ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

■ ■ ■ ■ ■ ■ Немного потренируемся. Сядьте на стуле свободно, не скрещивая руки и ноги. Впрочем, можете стоять или принимать какую-то другую позу — в дальнейшем вы должны научиться разгонять и тормозить свою психику в любом положении и в любое время. Итак, постарайтесь вспомнить такое свое состояние, когда вы были взведены, как стальная пружина, взвинчены до предела. Быть может, тогда вас охватило бешенство или же вы были просто невероятно возбуждены. Но эмоции отриньте. Просто почувствуйте, как вы начинаете разгоняться, вспоминая это состояние.

Почувствовали? Отлично.

Теперь вспомните свое состояние, когда вы смертельно устали. Устали настолько, что стремитесь лишь куда-то доползти, повалиться, закрыть глаза и отключиться. Ярко вспомните это состояние: вам нужно лишь куда-то доползти и закрыть глаза. Стоп. Почувствовали, как проваливаетесь в какое-то оцепенение?

Итак, вы можете управлять состоянием своей психической активности, вспоминая себя в каких-либо обстоятельствах. Но, действуя так, вы можете достигать лишь тех границ активности, к которым вы уже когда-то приближались. Как же пой-

ти дальше, выйти за пределы этих состояний? Ответ прост: при помощи того же самокодирования — разгоняя (или тормозя) свою психику.

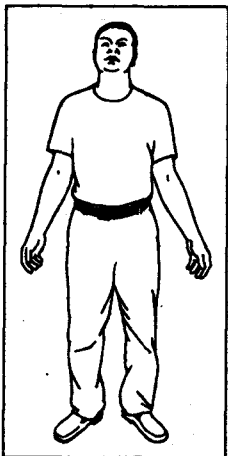
Еще раз вспомните то состояние, когда вы были взвинчены до предела. Теперь войдите в состояние пустоты и усильте его, это взвинченное состояние, еще усильте и еще... Взвинчивайте, разгоняйте себя! Почувствуйте, как ваши мышцы начинают легко подергиваться, словно по ним проходит ток. Хорошенько прочувствуйте это состояние.

Теперь снова вспомните состояние, когда вы до предела устали, когда у вас оставалось лишь одно желание — доползти куда-нибудь и уснуть. Войдите в состояние пустоты, почувствуйте, как все больше и больше тормозится ваша психика. У вас получилось?

И в том и в другом случае мы пользовались техникой аналогового самокодирования. Чтобы научиться уверенно разгонять и тормозить свою психику, обычно бывает достаточно 2–3 часов занятий. Конечно, не у всех сразу же получается одинаково хорошо и то и другое действие. Одним легче дается разгонка психики (как правило, эти люди обладают преимущественно суггестивными способностями), другим — торможение (такие люди обычно обладают хорошими способностями восприятия, иногда они природенные медиумы).

Итак, еще 2–3 часа тренировки, и вы научитесь мгновенно «взводиться» и столь же быстро гасить возбуждение. Учтите, работа со своей психикой — процесс творческий и, следовательно, индивидуаль-





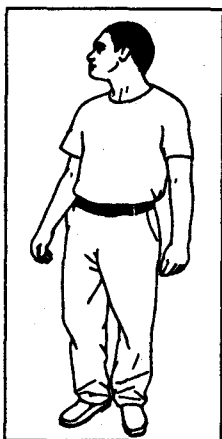
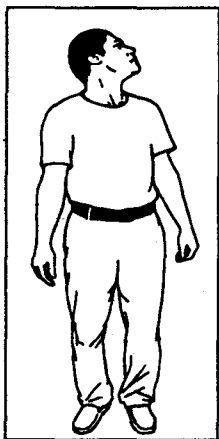
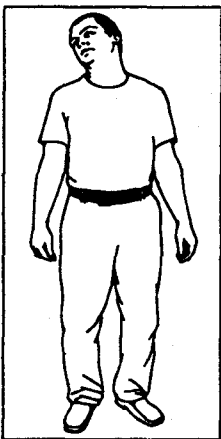
трясти кистями рук. Пальцы и сами кисти расслаблены и болтаются совершенно свободно.

Вскоре вы заметите, как начинают содрогаться мышцы предплечий. Выполняйте упражнение 2-3 минуты. После этого вы почувствуете, что ваши кисти стали цепкими, легкими и очень крепкими. Когда это ощущение ослабнет, снова проделайте это упражнение. Его можно выполнять несколько раз в день.

### Упражнения для шеи

Слегка наклоняйте голову вправо-влево.

При этом лицо обращено вперед. Затем резким движением, направляя подбородок вверх, выверните ее влево.

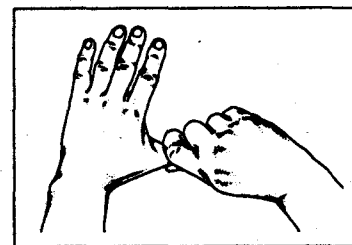


Снова наклоняйте голову из стороны в сторону. Теперь резким поворотом выверните голову вправо.

Вы можете услышать легкий хруст. Это становится на место межпозвоночные диски. Выполните упражнение несколько раз в ту и другую сторону.

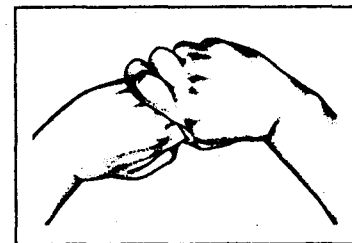
### Суставная гимнастика

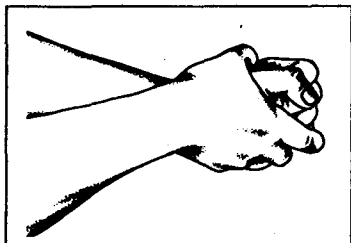
По моему мнению, ее нужно ежедневно выполнять каждому человеку, желающему развить и сохранить подвижность суставов. Возьмитесь правой рукой за последнюю фалангу большого пальца левой руки и резко дерните ее. При этом тоже может послышаться хруст.



Проделайте это поочередно со всеми пальцами. Теперь захватите все пальцы сразу и дерните так, чтобы послышался хруст в запястье.

Затем возьмитесь за запястье и потяните руку так, чтобы хрустнуло в локте. Наконец полностью расслабьте плечо и, выбрасывая разминаемую руку вперед как бы прямым ударом, одно-





временно дерните ее другой рукой, чтобы придать движению дополнительную силу.

Пусть тоже слегка хрустнет плечо. Эта суставная гимнастика, выполняемая регулярно, позволит вам поддерживать руки в нужной форме.

Аналогичные упражнения следует выполнять и с ногами. Это несколько сложнее, и тут каждый приспособливает упражнения для себя сам. Затем обязательно должна следовать разминка тазобедренного сустава и позвоночника. Подобных упражнений придумано много, и я оставляю выбор на ваше усмотрение. Хочу лишь подчеркнуть, что они куда важнее многих силовых упражнений. Это и понятно. Если проводимость нервных стволов высока, то все тело будет послушно вашей воле.

Аналогичные упражнения следует выполнять и с ногами. Это несколько сложнее, и тут каждый приспособливает упражнения для себя сам. Затем обязательно должна следовать разминка тазобедренного сустава и позвоночника. Подобных упражнений придумано много, и я оставляю выбор на ваше усмотрение. Хочу лишь подчеркнуть, что они куда важнее многих силовых упражнений. Это и понятно. Если проводимость нервных стволов высока, то все тело будет послушно вашей воле.

### Упражнения для разных групп мышц ■

Теперь вам нужно научиться использовать все группы мышц по отдельности. Начнем со следующего. Приподнимите ладонь. Плотно прижав указательный палец к среднему, а мизинец к безымянному, разведите средний и безымянный пальцы так, чтобы получилась буква «V».

Снова соедините пальцы. Теперь одновременно отводите в стороны мизинец и указательный палец, оставляя соединенными безымянный и средний.

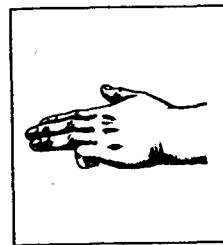
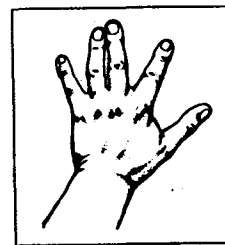
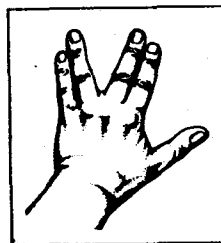
В этом положении пальцы образуют латинскую букву «W».

Делайте попеременно оба движения. Вы убедитесь, что это не так легко, как казалось вначале.

Поставьте ладонь прямо (это положение кисти известно адептам воинских искусств под названием «рука-копье»). Теперь согните мизинец одновременно в двух суставах. Так, чтобы, если смотреть с ребра ладони, он образовывал букву «П». При этом все остальные пальцы должны оставаться выпрямленными.

Теперь сделайте то же самое с безымянным пальцем, со средним, с указательным. Признайтесь, что это не так уж легко.

Затем попробуйте напрячь запястье, оставляя мышцы предплечья и бицепс расслабленными. Теперь напрягите отдельно от прочих мышц сгибатель бедра. В общем, вам предстоит научиться напрягать и расслаблять все свои группы мышц по отдельности. Достижение этого будет свидетельствовать о достаточном овладении вами своим телом. И знайте, если все эти упражнения вы будете выполнять легко, свободно, без малейшего напряжения, то это будет означать, что в состоянии раз-



гонки ваша психика сможет непосредственно передавать команды нервной системе. Иначе говоря, вы будете действовать абсолютно эффективно.

## УМЕНИЕ ДЕРЖАТЬ УДАР

■ ■ ■ ■ ■ ■ Не мене важной, чем разгонка психики, является способность удерживать ее в состоянии равновесной устойчивости, держать удар и противостоять манипуляциям. Расскажу вам две истории.

Однажды в маленькую авторемонтную мастерскую под названием то ли «Тоеда», то ли «Тойота» пришел уволенный из Токийского университета за некомпетентность доктор Тадзуки и начал работать с персоналом... Что было дальше, известно всему миру. Точно так же ученик доктора Тадзуки, доктор Ямасита, пришел в маленькую мастерскую по ремонту электрооборудования на рабочей окраине Токио, носившую странное и необычное имя Panasonic. Через 5 лет это имя знала вся Япония. Спустя 10 лет корпорацию Panasonic знал весь мир. Я изучал диссертации этих ребят: обе они посвящены психической устойчивости. Тадзуки и Ямасита потратили сотни часов на развитие этого навыка у персонала. Судя по конечному результату, они знали, что делали.

Глубоко презираемые мною американцы однажды провели очень интересный эксперимент: зафик-

сировали психические параметры выпускников элитного колледжа и спустя 10 лет посмотрели, чего те достигли. Оказалось, что люди с самым высоким интеллектом добились весьма средних результатов. Выше всех поднялись по социальной лестнице люди со средним IQ, однако у них был один общий показатель: высокий коэффициент психической устойчивости. Как когда-то сказал один умный человек по имени Франциск Ассизский, «не тот достигает врат рая, кто никогда не падает, а тот, кто встает и идет дальше». От себя добавлю: тот, кто непримирим! Другой неглупый и небедный парень по имени Джон Рокфеллер разорялся 4 раза. И столько же раз вставал на ноги. Когда его спрашивали, как он умудрялся столько раз восстанавливаться из пепла, потеряв все свое состояние, он говорил: «Я всегда сохранял стойкость».

Итак, давайте поучимся психической устойчивости.

### **Техника мягкого подавления**

■ ■ ■ Вначале надо отработать у себя навык улыбаться и с улыбкой на лице разговаривать с людьми. Под улыбкой я подразумеваю не тупой голливудский «cheese», а нечто другое. Расслабьте мышцы лица, смотрите прямо перед собой, в глаза воображаемому собеседнику (можете стать перед зеркалом), и слегка приподнимите уголки губ. Получилось?



Теперь, не опуская уголков губ и глядя прямо перед собой, произнесите какую-нибудь фразу. Отработайте у себя этот навык: говорить с легкой улыбкой, глядя в глаза.

Эта техника называется мягким подавлением. На уровне подкорки

улыбка — это оскал, прямой взгляд в глаза — агрессия. Сознание же воспринимает улыбку как проявление доброжелательности, а взгляд в глаза как открытость и искренность. Поэтому у людей при общении с вами возникнет жуткое противоречие. Сознательно они будут воспринимать вас как — доброжелательную и открытую персону, а подсознательно — как источник подавляющей агрессии. И вот тут-то и проявится феномен, о котором я говорил ранее: трансформация страха в уважение. Подсознательно опасаясь вас, люди начнут искать в вас положительные черты, найдут их и преисполнятся почтением к вашей персоне.

## Как противостоять манипуляциям

■■■ Следующий этап — выработка умения противостоять манипуляциям, не вовлекаться в игры, в которые играют люди (помните, есть

такая книжка Эрика Берна?). Общаясь с нами, люди затягивают нас в свои эмоции, состояния, переживания, заставляя совершать какие-то выгодные им действия. Приведу пример. Надо мной живет весьма состоятельный господин, а этажом ниже — общество алкоголиков. Как только во дворе появляется его автомобиль, алкоголики всем скопом вываливаются на улицу и начинают петь дифирамбы этому господину. Ах, какая у него замечательная машина! Ах, какой он важный и интересный человек! Ах, как стильно он одевается! В результате алкоголики получают от него требуемую сумму денег, а состоятельный господин поддерживает имидж богатого человека. Они навязали ему правила игры. Точно так же правила игры навязывают нам все, с кем мы сталкиваемся. Руководство заставляет нас играть в хорошего работника, подчиненные — в великодушного шефа... и т. д.

Какие приемы используют люди для вовлечения нас в свои игры? Их три: извинения, похвала и унижающие вопросы. Извинение — это просьба разрешить поступать так с вами и впредь. Похвала — не что иное, как «закидывание удочки». Тот, кто вами восхищается, хочет что-то от вас получить, как-то вас использовать — сейчас или в будущем. Исключение составляют разве что комплименты красивых женщин, да и то не всегда. Вывод таков: чтобы люди не распоряжались вами по своему усмотрению, вам надо научиться отклонять извинения и похвалу — отклонять, улыбаясь, глядя собеседнику в глаза и не оскорбляя его.

Вот пример отклонения извинения с оскорблением:

- *Извините, что я вас толкнул.*
- *Спасибо, что не на спину плюнули.*

Отклонение извинения без оскорбления:

- *Что ж поделаешь... Вокруг одни неловкие люди.*

Вы вроде не оскорбили человека, но и извинений его не приняли, то есть не разрешили ему толкать вас снова.

Приведу еще несколько примеров.

Отклонение извинения без оскорбления	Отклонение похвалы без оскорбления
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Извините, что я опоздал.</li> <li>— Мне кажется, что я единственный пунктуальный человек на свете.</li> <li>— Извините, я порвал ваш свитер.</li> <li>— Я покажу вам магазин, где продаются точно такие же.</li> <li>— Извините, я не выполнил свое обещание.</li> <li>— У вас еще есть время исправиться.</li> <li>— Извините, я не смогу отдать вам деньги в срок.</li> <li>— Хорошо, отдадите позже, но чуть больше.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Вы замечательно справились с работой!</li> <li>— Знали бы вы, каких трудов мне это стоило!</li> <li>— Как вы хорошо говорите по-английски!</li> <li>— На самом деле у меня дикий акцент, вы просто его не слышите.</li> <li>— Какая у тебя прекрасная спортивная фигура!</li> <li>— Шесть дней в неделю в атлетическом клубе, и у тебя будет такая же.</li> <li>— У тебя прекрасное образование!</li> <li>— Знал бы ты, в какую сумму оно мне обошлось!</li> </ul>

Теперь разберемся с унижающими вопросами. Унижающие вопросы — это вопросы плана «зачем вы...?», «почему вы...?». Вы должны уметь невозмутимо на них отвечать.

Примеры:

- *Зачем вы каждый день лазите в канализационный коллектор?*
- *Там тихо и прохладно, никто не мешает думать.*
- *Почему ты всегда выбираешь себе женщин намного старше себя?*
- *Мне в детстве не хватило материнской ласки.*
- *Почему вы постоянно пользуетесь женским туалетом?*
- *Потому что в мужском неприятный запах.*
- *Почему ты носишь такие короткие юбки?*
- *В длинных у меня путаются ноги.*
- *Почему ты так безобразно одеваешься?*
- *Мне нравится видеть изумление в глазах прохожих.*

Тренируйтесь! Надо натренировать себя так, чтобы игнорировать любые попытки манипулировать собой. Тогда никакие внешние условия не будут выбивать вас из колеи. Стойте спокойно, расслабленно, с легкой улыбкой на лице, голову и спину держите прямо и — отвечайте. Подавляйте чужую психику мягко, спокойно, без геройства и напряжения.

## Ускорение и торможение

■ ■ ■ Психическая устойчивость — это нечто большее, нежели умение пресекать попытки манипуляции. Это еще и способность управлять психическими процессами. Бывает, стресс выводит нас из равновесия, и мы начинаем взвинчиваться. Бывает, на нас наваливается апатия, и мы впадаем в депрессию. Вы должны уметь выводить себя из этих состояний: когда надо, разгонять свою психику, а когда надо — тормозить. Рассмотрим еще две соответствующие техники.

Чтобы в короткие сроки успокоиться, надо дать себе соответствующую установку (например: «Я спокоен, как зеркальная поверхность пруда») и дышать в особом режиме. Сделайте медленный глубокий вдох, потом медленный выдох, после чего ненадолго задержите дыхание. Вдох-выдох-пауза — вот ритм успокаивающего дыхания. На выдохе представляйте, как взвинченность уходит. Попробуйте подышать в таком ритме. Почувствовали торможение? Даже выходить не хочется из этого состояния, согласитесь.

Разгонка психики достигается так. Вы даете себе установку (например: «Я энергичный! Я активный! Я — бушующее пламя!») и дышите в следующем ритме: вдох — задержка дыхания — выдох. На вдохе ощущаете в себе силу и подъем, а во время паузы мысленно впитываете силу всем телом.

Эти элементарные приемы позволят вам в любой ситуации разогнать или, наоборот, затормозить себя. Результат приятно удивит вас: с вами будет происходить не то, что угодно окружающим, а то, что нужно вам самим.

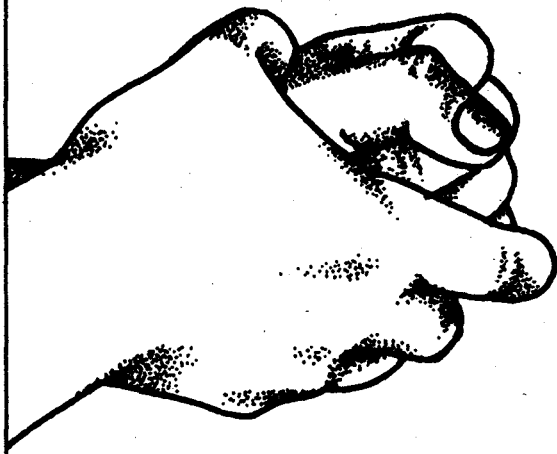
## Оглянись вокруг себя...

■ ■ ■ Овладев упражнениями, приведенными в этом разделе, вы станете неуправляемым, неушуаемым, несъедобным для желающих вас сожрать, неудобным для пытающихся вас подчинить, зато очень удобным для себя — сильным и агрессивным, упорным, удачливым, победоносным, уважаемым сильными, чтимым слабыми, любимым женщинами, объектом восхищения детей и роблепства животных. Если все вышесказанное вызывает в вас неприязнь, я вам сочувствую. Значит, мир использует вас. Не вы живете свою жизнь, а она вас живет-жует, вы для нее удобрение, гумус. Но вы этого не видите или не хотите видеть.

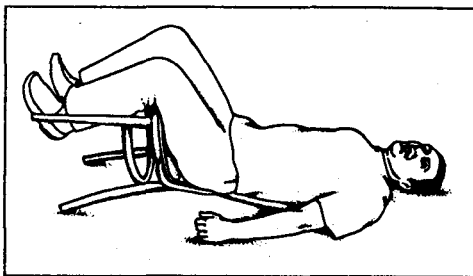
Поймите, живя в этом мире, вы так или иначе подвергаетесь зомбированию. Но вам дается право выбора, какими именно программами — «не мешать никому» или «не мешать себе». Мы все носим ошейник с шипами, но нам выбирать, как его носить: шипами вовнутрь или наружу. Подумайте, что вам больше нравится, что для вас более эффективно...



**ДОЛОЙ  
КОМПЛЕКСЫ  
И СТРАХИ**







дите вместе со стулом назад. Падайте совершенно свободно и расслабленно.

Вы не ушибетесь. Упав на спинку стула, ушибиться невозможно. Как только вы научитесь легко и свободно падать назад со стулом, страх перед неизвестностью начнет ослабевать.

Более эффективными вариантами этого упражнения являются прыжки с парашютом и на «тарзанке», вис на веревке на мосту. Неважно, какой вы из них выберете. Важно, чтобы вы полюбили свой страх, поймали это ощущение: бояться — приятно, шагать вперед в неизвестность, бросаться в омут головой — интересно и увлекательно! Помогите себе установками, выкрикивайте, когда вам страшно: «Я люблю бояться! Мне нравится мой страх!» А страшно будет каждый раз. Каждый прыжок с парашютом или «на резинке» — это страшно. Но страх может вас ослаблять, а может придавать сил. Если мы любим свой страх, если мы боимся и получаем от этого удовольствие, мы становимся сильнее.

Преодолевая страх перед неизвестностью, мы учимся мгновенно принимать решения и нести за

них ответственность. Ответственность перед собой. Потому что сверхчеловек — а ведь вы сверхчеловек, правда? — больше ни перед кем ответственности не несет.

## КАК УСТРАНИТЬ СТРАХ ПЕРЕД БУДУЩИМ

■ Следующий по силе страх — перед будущим. Всего существует пять его разновидностей:

- ● страх потери достатка;
- страх потери здоровья;
- страх потери свободы;
- страх потери социального положения;
- страх одиночества.

Сейчас мы с этими страхами поработаем. Но начнем мы с другого — с удовольствия и радости.

Сумма счастья и несчастья для каждого из нас — величина постоянная. И определяем мы ее для себя сами. Количество счастья и несчастья в нашей жизни не зависит ни от чего, кроме нашего внутреннего чувства удовольствия.

Все удовольствия нашей жизни делятся на три категории:

- телесные удовольствия, включая хорошее самочувствие;

- сексуальные удовольствия;
- удовольствия от власти и удовлетворения тщеславия.

Вспомните то, что подарило вам самое сильное удовольствие в жизни. Что это было? Пока вспоминаете, я расскажу вам о высшем удовольствии, испытанным мною.

Наша группа военнослужащих специального подразделения проходила тест на выживание в пустыне. Мы должны были пройти 230 км по песку. Температура 42 градуса в тени, на головах вместо панамок тяжелые стальные каски. Вода закончилась в первый день. Два оставшихся дня мы топали без нее. Наконец мы вышли к своим. Я брел впереди. Встречавший нашу группу офицер, увидев меня, ухмыльнулся, снял с пояса фляжку воды и протянул мне. Теплая, потерявшая свежесть, пахнувшая металлом вода... Но первые несколько глотков я не забуду никогда. Самое острое сексуальное удовольствие ничто рядом с теми глотками воды! Казалось бы, что за радость пить теплую воду, пахнущую металлом? Да, просто так — никакой. Удовольствием это будет лишь в том случае, если до этого ты шел по пустыне и испытывал сильную жажду.

В Москве есть такой вид отдыха для состоятельных людей — туристическое бомжевание. Это не глупое развлечение для тех, кто уже не знает, чем себя занять, а психотренинг. Цель его — понять, что если вы голодны, то сосиска в тесте, куп-

ленная на две сданные бутылки, дает больше наслаждения, чем самый роскошный обед.

К чему я все это рассказываю? К тому, чтобы вы осознали: мы можем адаптироваться ко всему, если не будем оглядываться назад, на то, как было раньше. Вот еще пример. Я 8 лет отъездил на автомобиле «Волга». В свое время он считался у нас лучшим. Но однажды я приобрел автомобиль «вольво». Сев за руль, я страшно радовался: его можно было крутить одним пальцем, сиденья регулируются и подогреваются, скорости просто не чувствуется. Радость моя продолжалась ровно 2 дня. На третий я сел за руль и поехал без всяких эмоций. Потом я разбил этот автомобиль в ДТП. Поскольку я уже привык быть на колесах, то на время ремонта своей машины попросил у приятеля «Волгу». Когда я сел за руль, первым впечатлением было: в машине сломалось все! Сцепления нет, тормозов нет, руль не крутится, двигатель неисправен. Тяжесть при езде ощущалась ровно 2 дня. На третий день я сел и поехал абсолютно спокойно.

Сколько времени мы адаптируемся к новым условиям? Если не оглядываемся назад, то немного. Долго вы чувствуете неприятный запах в помещении, войдя туда с улицы? Да пару минут. Потом нос привыкает. Если, попав в новые условия, вы сразу не умерли, то вы привыкнете. Ибо сумма счастья и несчастья есть величина постоянная. Представьте, что вы зарабатываете в 10 раз больше, чем сейчас — сколько будет продолжаться ваше ликование? Месяц, от силы два. А потом у вас уже

не хлеб будет слишком черствым, а бриллианты мелкими. А если вы вдруг начнете зарабатывать в 10 раз меньше, чем сейчас? Сколько времени вам потребуется на привыкание? Да не больше месяца.

Мы можем адаптироваться ко всему.

Потеря достатка? Мы привыкнем жить на те деньги, которые будут в нашем распоряжении!

Потеря социального положения? То же самое!

Потеря свободы? То же! Когда-то во время беспорядков в Тибетском автономном округе Китайской Народной Республики арестовали одного священника, и он сказал: «Вы думаете, это я за решеткой? Нет. Это вы все за решеткой, а я и здесь свободен». Это очень глубокая философия. Свобода у нас внутри, а не снаружи. Пока неторопливое коммунистическое правосудие выяснило, что священный сан не позволял ему участвовать в беспорядках, он просидел полгода в тюрьме. И когда его решили отпустить, он сказал: «Вы знаете, впервые за долгие годы жизни вокруг меня нет учеников и не нужно отвечать на бесконечные вопросы. У меня нет монастырских и вообще никаких обязанностей, я могу спокойно сидеть и размышлять. Я не успел додумать кое-что важное. Не могли бы вы поддержать меня здесь еще пару месяцев?» Но его выгнали из тюрьмы.

Страх одиночества? Да вы и так одиноки! Каждый из нас одинок. Вы один пришли в этот мир и один из него уйдете, никто вам компании не составит.

Что касается страха потерять здоровье, то вы радуетесь, когда у вас не болят зубы? Нет. Точнее, иногда радуетесь: в течение 2 часов после посещения стоматолога.

Чтобы не бояться будущего, надо просто четко понимать, что адаптироваться можно к любым условиям, что терять нам нечего, потому что мы ничем не владеем. Наши дети нам не принадлежат, они принадлежат себе. Как и существа противоположного пола. Достаток лишь позволяет создавать внешний комфорт. Поэтому, когда мы что-то теряем, мы на самом деле не теряем ничего. Мы теряем жизнь — мы ничего не теряем. Что говорить о комфорте, который есть всего лишь иллюзия?

А теперь завершающий штрих: как адаптироваться к меняющейся обстановке?

## Тренинг «Предки и потомки»

■■■ Когда людей хотели сделать слабыми, их пытались отсечь от памяти прошлого, от памяти предков. Сколько поколений своих предков вы знаете? Отец, дед, прадед — все! Когда избирали президента одной маленькой, но очень гордой республики, которая четыреста лет воюет с Великой Империей и сдаваться не собирается, он вышел и назвал 20 поколений своих предков. И о каждом рассказал, кем тот был, чем занимался, каковы были его сильные и слабые стороны. Завидная память предков, не правда ли? Именно она

и дает как раз ту невероятную, немислимую силу, которая позволяет адаптироваться к любым обстоятельствам. Если у вас нет памяти предков, вы можете ее создать при помощи следующего тренинга. Называется он «Предки и потомки».

*Примите расслабленную позу. Дышите ровно и свободно. Закройте глаза. Представьте, что вы уснули, спите и видите сон...*

*Вы идете по темному тоннелю вниз и вглубь. С каждым шагом идти становится все легче и легче, потому что вы идете вниз и вглубь. В конце тоннеля появился свет. Вы идете к нему и видите громадных размеров дверь. Вы открываете эту дверь, и она поддается на удивление легко. За дверью оказывается огромный зал — мрачный, немного зловещий, но торжественный. В центре — круглый стол циклопических размеров, за который могут одновременно сесть сотни и тысячи людей. Вы проходите через весь зал и садитесь за стол напротив входа. Вы сидите и ждете. Вы не знаете, сколько вы ждете, день или час, месяц или неделю, год или два. Для вас нет времени: нет ни вчера, ни сегодня, ни завтра. Вы вне времени. Вы сидите и ждете. На стенах горят факелы, отбрасывая на все багровые отсветы...*

*Вдруг вы слышите тяжелые шаги. Тяжелые шаги множества ног. Открывается дубовая, окованная железом дверь, и в зал входят люди.*

*Некоторые из них одеты в шкуры, у них каменные топоры и копья с кремневыми наконечниками. На некоторых одежда из грубой кожи. Некоторые в железной броне, со стальными мечами, секирами и копьями. Некоторые — в старинных камзолах. Кто-то в форме гвардейца петровских времен, а кто-то в форме офицера русской армии начала прошлого столетия. Иные в почти современной одежде. Среди этих людей охотники, шаманы, воины, путешественники, ученые... Люди неспешно рассаживаются за столом. Это — ваши предки. Самые близкие садятся рядом с вами, самые далекие — подальше от вас. А люди, одетые в шкуры, сидят на противоположной части стола. Все они — ваши предки. Вглядитесь в их лица — гордые чеканные лица сильных, стойких людей, яростных и гордых. Людей, которые одерживали победы. Людей, которые выживали в самых сложных условиях и давали жизнь потомкам. Всмотритесь в их лица. Они смотрят на вас. Что в их взгляде: одобрение и поддержка или насмешка и презрение?*

*И вновь слышны шаги. И вновь в зал входят люди. На них одежда непонятного вам покроя, на головах странные прически. Они садятся по левую руку от вас. И вы понимаете: это ваши потомки. Предки и потомки смотрят на вас. Что в глазах предков — одобрение, насмешка, презрение? В глазах потомков — надежда. Они зависят от вас. Ваши предки сделали все, что-*

бы вы были сильным, стойким, победоносным и могущественным. И лишь от вас зависит, каким быть вашим потомкам.

И вот в руках самого дальнего предка, сидящего напротив вас, появляется громадная чаша. Он делает из этой чаши глоток и передает ее соседу. Тот тоже делает глоток и передает сидящему рядом с ним. Чаша идет по кругу. Человек, одетый в шкуры, передает ее другим людям, одетым в шкуры. Вот глотнул из чаши человек с бронзовым щитом и бронзовым мечом. Вот глотнул из чаши человек в старинных одеждах. Вот чаша дошла до человека в стальных доспехах: он тоже сделал глоток и передал ее дальше. Вот глотнул из чаши человек в старинном камзоле. Вот глотнул из чаши сидящий рядом с вами ближайший предок и передал чашу вам. Вы берете ее обеими руками и делаете глоток. Что вы глотнули из чаши? Что это?

Вы передаете чашу сидящему рядом с вами ближайшему потомку. Он тоже делает глоток и передает чашу дальше. Она обходит круг и исчезает где-то на противоположной части стола. Вы ощущаете неразрывное единство: вы, ваши предки и ваши потомки — звенья великой цепи, идущей из бесконечно далекого прошлого в бесконечно далекое будущее. Вы — звено этой великой цепи, крепкое и сильное, потому что у вас есть ваша сила, ваши великие предки и ваш боевой дух.

А из будущего на вас с надеждой глядят ваши потомки. И они ждут от вас свершений, побед, они надеются, что вы передадите им свою силу, веру и сознание победителя. Ваши потомки глядят на вас с надеждой... Они верят в вас. Они верят в вашу силу. Они верят в твердость вашего духа, они верят в вас.

Каждый миг, день и час, что бы вы ни делали, где бы вы ни были, вы ощущаете на себе взгляд ваших предков. Что в их глазах? Вера в вас, одобрение и поддержка? Или насмешка и презрение? Ваши гордые и сильные предки сделали все, чтобы вы были победителем...

Откройте глаза. Сделайте долгий глубокий вдох. На выдохе потрите ладонями лицо и виски.

Что вы глотнули из чаши? Воду, кровь, вино или чай? Магический травяной настой? А может быть, это был расплавленный металл или жидкий огонь? Чем благороднее напиток, тем сильнее ваша связь с предками.

Вспомните образы предков. Среди предков всегда есть тот, кого называют Великим Предком. Выделили этого человека? К какой эпохе он относился? Великий Предок может быть в самом удаленном прошлом или оказаться вашим прадедом. Это носитель силы рода. Вспоминайте о нем почаще, держите его образ перед своим мысленным взором, когда вам нужна сила, чтобы адаптироваться к новым, непривычным для вас условиям.





ратора. Талиб окажется в мусульманском рае, где в садах текут полноводные реки, прекрасные гурии убаживают достойных с утра до вечера и рекой льется запретное для мусульман вино. А умирающий в сомнениях и страхе попадет в ад, который будет таким, каким человек его представляет.

Мне посчастливилось познать последний сон разума в 15 лет. Клинической смерти у меня не было, я познал его иначе. Нас, молодых самбистов, выставили против дзюдоистов. Объяснили правила схватки: ноги и руки ломать нельзя, но можно делать удушающие приемы, однако способов ухода от удушающих приемов не показали. Меня поймал на удушающий прием мальчишка-дзюдоист. Судья, динамовец, как и я, надеялся, что я вырвусь из захвата, поэтому не дал команды отпустить. И я отключился. Сон был долгим, он длился часами. Там были люди, были события, я помню все по сей день. Очнулся я от удара плечом об пол. Сколько времени длился сон? Столько, сколько требуется, чтобы из партера упасть на бок. Однако субъективно он длился долгие часы. Так и уход из жизни. В последние четверть секунды включается виртуальная вечность. Но чтобы она была раем, надо уйти победителем, сражаясь и смело глядя смерти в лицо. И неважно, с чем мы сражаемся — с врагом на поле боя или с болезнью, повторяя: «Я сильнее, чем этот враг! Я одолею эту болезнь! Я — сильный!»

Есть еще один момент. Чем меньше мы цепляемся за жизнь, тем больше вероятность ее сохра-

нить. Как говорили самураи: «Если стоишь между жизнью и смертью, выбирай смерть, тогда сохранишь жизнь». Они были абсолютно правы. Обычно выживают те, кому безразлично — жить или умереть. Живучее всех пофигисты, они уцелеют всегда и везде. Так что преисполнитесь силы, отбросьте сомнения, страхи и будьте готовы покинуть сцену в любой момент!

## ВСКРЫТИЕ НАРЫВОВ ПСИХИКИ

■ ■ ■ ■ ■ ■ В жизни каждого из нас были моменты, когда над нами брали власть другие люди. Вспомните эти эпизоды. Как это происходило? Что за люди с вами контактировали, что вы чувствовали? А я пока поделюсь собственным опытом.

Учебка. Сержант третий раз подряд ставит меня убирать плац. Я ему говорю:

— Сержант, я не пойду убирать плац, я уже дважды его убирал, прослужив всего месяца.

Сержант спрашивает меня:

— Ты хорошо подумал?

— Да.

— Ну, как знаешь.

Я был страшно горд собой, так как считал, что поставил сержанта на место. Кто служил в армии, знает, что это совершенно нереально. Пребывал я в такой уверенности до 16.00, пока не начались

занятия по рукопашному бою, где сержант заявил, что советский десантник должен уметь драться с тремя противниками сразу. Против меня выставили трех инструкторов, и в течение 10 минут из меня был изготовлен продукт под названием «бифштекс рубленый».

Когда я уже не смог подняться для схватки, подошел сержант и сказал:

— Встать, курсант!

Я встал.

— Курсант, вам понятно за что?

Стиснув зубы, преодолевая ярость и негодование, я сказал:

— Так точно, товарищ сержант.

— Завтра в 5.30 — уборка плаца.

Я ответил:

— Есть!

На следующий день в 5.30 быстро, весело, энергично я убрал плац и доложил:

— Товарищ сержант, разрешите доложить: задание выполнено!

Больше я плац не убирал, а через 2 месяца мне было присвоено первое воинское звание младший сержант.

Но поначалу я страшно бесился. Попадись мне без свидетелей сержант в первое время после этого происшествия, я бы его убил. Я бы нашел способ это сделать и не попасться. Но потом пришло понимание того, какой великолепный урок мне преподал этот человек и насколько я должен быть ему благодарен. Я отделался всего-навсего синяка-

ми и ушибами: это небольшая плата за бесценную науку.

Были ли вы когда-нибудь избиты группой людей? Что вы при этом чувствовали? Какой вывод сделали? Как эта ситуация повлияла на вас? Пока вспоминаете, расскажу еще один случай из своей жизни.

Однажды, в 13 лет, я был избит группой подростков. После этого я целый год таскал с собой обмотанный изолентой обрезок водопроводной трубы в надежде встретить этих ребят. Их я не встретил, зато столкнулся с другими агрессивно настроенными личностями, и обрезок трубы позволил мне реализовать функцию доминанта, причем совершенно неожиданно для противников. Благодаря тому, что меня избили, я стал сильнее.

Случалось ли такое, что существо противоположного пола отказалось от вас, предпочтя (с вашей точки зрения) абсолютное ничтожество? Что вы чувствовали — обиду, негодование: почему меня, такого хорошего и замечательного, променяли на какого-то уродца? А случалось ли так, что предпочтение оказывалось персоне, которая на тот момент и вам представлялась более достойной, чем сами вы? Вспомните, что вы чувствовали тогда.

Жизненные коллизии заставляют нас развиваться, делают сильнее. Приведу пример. У меня есть, хороший знакомый, финансист по прозвищу Акула. Про него даже статья была: «Бизнесмен чикагского типа». Очень жесткий бизнесмен, настоящий хищник: делает деньги из всего, до чего только

может дотянуться. Когда-то он влюбился в девушку, которая предпочла мужчину гораздо старше, у которого были решены все жизненные проблемы. Именно этот случай и сделал Акулу тем, кто он есть: глубоко внутри он до сих пор тот 18-летний юноша, который продолжает доказывать, что он лучше.

Внутренняя сила развивается, когда нас подавляют. Мы обретаем крылья только благодаря мощному пинку. Если, конечно, делаем правильный вывод из ситуации... Я не знаю, какие выводы из ситуаций подавления, случавшихся в вашей жизни, сделали вы. Но если они оказались неверными и сформировали у вас комплексы, ничего страшного. Все можно исправить. Даже сейчас, по прошествии многих лет, вы все еще можете извлечь из тех ситуаций пользу и стать сильнее.

*Примите удобную, расслабленную позу, закройте глаза и вспомните всех, кто когда-либо избивал вас, пытался унижить, отвергал. Вспоминайте их всех. Вспоминайте все, что вы хотите забыть, стереть из памяти, от чего вам хочется избавиться. А теперь посмотрите на всех своих обидчиков и скажите: «Спасибо вам, тупые злобные твари! Вы помогли мне стать тем, кем я стал. Вы помогли мне закалить клинок духа. Вы сделали меня сильным! Вы заточили клинок моего духа!» Скажете вы это мысленно или вслух, значения не имеет. Важно, чтобы слова прогремели в ва-*

*шей голове. А теперь войдите в состояние транса и почувствуйте благодарность за то, что эти люди затачивали и закаляли клинок вашего духа. Клинку больно, когда его точат, но он становится острым, как бритва. Клинку трудно переносить закалку, но он становится твердым, как алмаз. Ощутите, что все удары судьбы сделали вас сильнее. Все люди, пытавшиеся вас унижить, отвергавшие, избивавшие вас, сделали вас сильнее!..*

*Откройте глаза. Долгий глубокий вдох... На выдохе проведите ладонями по лицу. Медитация закончена.*

**СИЛА —  
ЭТО ПОЧТИ  
ПОБЕДА**





ваться. Результат оказался блестящим: в большинстве случаев четвероногий друг поджимал хвост и со всех лап мчался обратно к хозяину.

Оскалы бывают двух типов: кошачий и собачий (волчий). У меня оскал шипящего кота. Собаки считают не запах и не облик, а состояние психики. Почему собака бросается на того, кто ее боится? Почему, если вы выщелкиваете ножик и, держа его у колена, говорите: «Песик, песик, иди сюда», собака будет от вас шараться? Потому что она реагирует на наше внутреннее состояние. В момент оскала я перестаю быть человеком. Я становлюсь разъяренным котом весом в 100 кг, а это — ночной кошмар для любой собаки.

Оскал надо тренировать, чтобы он получался у вас легко, свободно и «по первому требованию». Понаблюдайте за шипящим в ярости котом, за оскаленной рычащей овчаркой. Научитесь делать так же. Вы обращали внимание на то, как дерутся коты? Они фактически и не дерутся. Они становятся друг напротив друга, оскаливаются и начинают медленно сближаться. Тот, кто первым перестает оскаливаться, проигрывает и убегает. Никакой драки. Психологическая дуэль.

Состояние оскала делает вас неподверженными чужой агрессии, она просто разбивается о ваше внутреннее состояние. Итак, взгляд в бесконечную даль, состояние разъяренной собаки или шипящего кота и — бешеный оскал. Тренируйтесь на собаках!

Недавно я смотрел по спутниковому каналу передачу о том, как вести себя при встрече с ди-

кими животными. Адресованы все эти рекомендации были американцам. У них же там и крокодилы плавают в городских канавах, и леопарды время от времени в парки забредают... Речь шла о действиях при нападении дикой кошки. И что, вы думаете, там советовали? Именно оскал! Забраться на какой-нибудь пень, чтобы стать выше зверя, и оскалиться!

### Генерация агрессивности ■

Переходим ко второму упражнению. Для мужчин оно выглядит следующим образом. Где бы вы ни были, общаясь с людьми и проходя мимо них, представляйте каждого встреченного мужчину объектом физической агрессии. Мысленно нанесите ему наиболее жестокие и болезненные удары, потом добейте сильным ударом ноги и издайте злобный хохот над поверженным. Каждую встреченную женщину мысленно представляйте объектом сексуальной агрессии. Представьте себе сексуальный контакт с ней в максимально авторитарной форме с элементами насилия и унижения (нечто вроде ролевой игры Господин-Рабыня).

Когда вы легко сможете представлять любое встреченное вами создание объектом своей агрессии, вы начнете иначе смотреть на окружающий мир. У вас появится чувство, будто вы надели своего рода «очки силы». Люди тоже будут воспринимать вас по-другому.

Мужчины, если ваш стиль общения будет жестким, станут вас бояться. Если же вы будете приветливы и доброжелательны, они будут тянуться к вам, чувствуя вожака. Замечали такой феномен — замещение страха уважением? Боялись какого-то человека, потом нашли у него положительные черты и ощутили, что его уважаем. И если он тоже доброжелательно к нам относится, мы начинаем восхищаться им, возносить на пьедестал.

А уж как будут реагировать на вас женщины... Уверяю, вам понравится!

Для женщин упражнение выглядит немного иначе. Идя по улице и общаясь с людьми, вы должны представлять, что все встреченные мужчины открывают рот, с восхищением приклеиваются к вам взглядом и как лунатики-зомби-сомнамбулы шествуют следом. А все встреченные женщины немедленно съеживаются и темнеют от зависти и ненависти к вам, а потом шарахаются в сторону, чтобы не оказаться на вашем пути и просто рядом с вами в невыигрышном свете. Таков женский стиль развития агрессивности.

А теперь я расскажу, как вырабатывают агрессивность у настоящих Воинов в современном Шаолиньском монастыре. Одному моему знакомому посчастливилось оказаться на занятиях в Шаолинской школе кунг-фу: он ездил в Китай по каким-то делам, связанным с единоборствами, и ему решили пройти курс. Нагрузки были сумасшедшие. Во время выполнения упражнений ученики двигались по кругу в быстром темпе. Если ты начинал

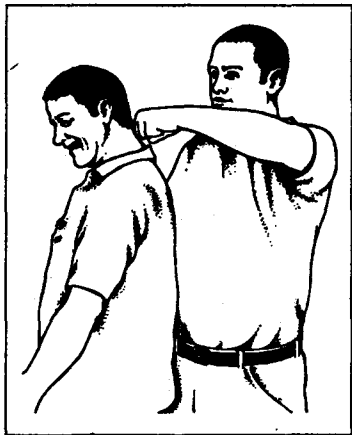
отставать, шедший позади тебя ученик давал тебе пинка. Отстаешь по-прежнему — этот ученик обгоняет тебя и занимает твое место. Мой знакомый сказал, что к концу занятия единственным его желанием было наносить удары, а вокруг он видел горящие, как у тигров, глаза. Курс оказался настолько жестким, что парень не выдержал его до конца и бросил, хотя был мастером спорта.

## Хитрость и коварство

■■■ Второе качество силы — это сочетание хитрости и коварства. Это самые ценные качества, которые неизменно торжествуют над всеми остальными: над благородством, доверием и прочими иллюзиями, почерпнутыми из книг. Хитрым, коварным человеком невозможно управлять, его невозможно подчинить, им невозможно манипулировать. Хитрость и коварство делают нас непобедимыми. Вот реальный случай, прекрасно иллюстрирующий это.

Один мой знакомый психолог проводил семинар в азиатском городе. Познакомившись с привлекательной дамой, он повел ее в кафе. И вдруг, откуда ни возмись, появился мужчина из местных, который грозно выпятил нижнюю челюсть и начал говорить женщине разные пакости, высказывая сомнения в ее нравственном облике и т. д. Попутно он «прошелся» по якобы нетрадиционной ориентации моего коллеги. Этот мужчина был чемпи-

оном по восьмиугольнику (бои без правил) в своем городе. Мой коллега поднялся и сказал: «Если ты мужчина, давай выйдем на парковку рядом с кафе и один на один все решим». В ответ «абориген» пригрозил размазать психолога по асфальту.



Как поступил мой знакомый? Он открыл дверь кафе и сделал «аборигену» приглашающий жест. Тот, гордо выставив нижнюю челюсть, шагнул вперед, открыв затылок. Психолог нанес туда удар.

На затылке нет мышц даже у Арнольда Шварценегера, поэтому удар по затылку выключает

даже самого подготовленного бойца. «Абориген» остался лежать между двух дверей. Психолог вернулся к даме и предложил ей пойти куда-нибудь в другое место, где не так шумно и более уютно. Спустя минуту они ретировались через другой выход.

Что помогло психологу выйти из этой ситуации? Хитрость и коварство! И таких случаев встречается множество. Например, когда в экстремальной ситуации человек размазывает по щекам слезы, умоляя не бить его, а сам сжимает за спиной заточенный гвоздь и выбирает место, куда его воткнуть — в живот, глаз или левую сторону груди противника.

Восхищаясь военной хитростью полководцев, в обыденной жизни мы почему-то этими качествами возмущаемся: как это так — столкнули нас, понимаешь, лбами! А это — прекрасные качества. Все знают про Ледовое побоище и Александра Невского. Ах, какой великий герой! Только почему-то на месте битвы археологи находят немецкие мечи и кривые татарские сабли. Русских мечей там нет — ну, все обыскали. На какие мысли это наводит? Какие качества проявил русский князь? Хитрость и коварство! Если вам удастся столкнуть лбами двух людей, каждый из которых является вашим оппонентом, вы получаете преимущество.

Иной пример. Двое приятелей, оба холостяки. Нередко вместе общались с привлекательными дамами. И вдруг один из них заподозрил неладное: стоит ему познакомить приятеля со своей очередной пассией, девушка начинает как-то странно на него коситься, и отношения с ней прекращаются. Мужчина никак не мог понять, в чем дело. А потом выяснилось: приятель, стоило ему остаться наедине с очередной девушкой нашего героя, начинал сокрушаться, что ему так жаль друга, которого привлекают не женщины, а мужчины (иногда в качестве вариантов приводились трупы или домашние животные), и бедняга все пытается исправиться, но у него ничего не получается. Естественно, дамы начинали избегать этого человека и зачастую сближались с его приятелем. В результате, благодаря хитрости и коварству приятеля, немалое количество удовольствий досталось ему, но прошло



мимо первого мужчины. Когда все открылось, осталось только порадоваться за хитреца.

Нас учили с детства быть простыми и бесхитростными. А почему, вы когда-нибудь задумывались? Потому что простым и бесхитростным человеком легче управлять. Еще нас учили не лгать. Ругали, кого-то даже били за ложь. А ложь, умение лгать — это продолжение хитрости и коварства, это ваша сила.

Приведу пример. Один человек баллотировался в органы власти и должен был вещать перед огромной аудиторией своих избирателей. Ему сорвали выступление очень простым демаршем. Вошли две женщины, одетые в лохмотья (сквозь которые, правда, просвечивал хороший загар солярия), растрепанные, с кучей чумазых детей. Дети бросились к кандидату и начали кричать: «Папа, папа, зачем ты нас бросил? Как ты мог?» Женщины со слезами в голосе выкрикивали то же самое и заламывали руки. Результат? Выступление — сорвано, кандидат — в шоке. Какие качества проявил психолог избирательной кампании кандидата-соперника? Лживость. Умение лгать — это бесценное качество!

Запомните, в этом мире существует только одно-единственное преступление. Все остальное преступными деяниями не является. Преступно — попадаться. Никого не осудили за то, что он совершил. Абсолютно всех, когда-либо представших перед судом, покарали за то, что они попались. Есть у этого преступления отягчающий момент:

признание. Даже если вас поймали, не вздумайте признаваться. Чистосердечное признание облегчает вину, но удлинняет и отягчает наказание. Помните, вы должны уметь лгать легко и свободно. И неважно, кому вы лжете — любимой девушке или старшему следователю.

Как выработать в себе хитрость и коварство? Самокодированием. Произнесите 10–20 раз: «Я ХИТРЫЙ И КОВАРНЫЙ! ТАК БЫЛО, ТАК ЕСТЬ И ТАК БУДЕТ ВСЕГДА!» Затем войдите в транс, представьте себя хитрым, коварным и удерживайте этот образ столько, сколько сможете.

## Жестокость

■ ■ ■ Следующее качество силы — жестокость. ■ ■ ■ Что такое жестокость? Это неспособность ■ воспринимать болезненные ощущения других как собственный дискомфорт. Способность быть жестким — великая сила. Возьмем две группы людей: А и Б. Группа А убеждена, что в группе Б тоже люди, к ним нужно хорошо относиться, а группа Б убеждена, что группа А — это враги и неполноценные личности, которых надо уничтожать и использовать. Какая группа имеет преимущество в *реальной* жизни? Группа Б. Весь мир пытается вас использовать, сделать вас слабым, уничтожить. И ваша задача — научиться этому противостоять.

Великолепный способ развить в себе жестокость — это опять же самокодирование. Повторяй-

те: «Я СВЕРХЧЕЛОВЕК, ВОКРУГ МЕНЯ БИОМАССА». Что такое биомасса? По земле бродят 6 миллиардов людей. Средний вес человека 60 кг. Значит, по земле ползает 36 миллионов тонн человеческой биомассы. Когда вы смотрите перед собой, вы видите не персону, а 60 кг биомассы. Только вот сообщать ей об этом не надо. Состояние «сверхчеловека» должно быть вашим постоянным внутренним настроением.

И еще — почаще вспоминайте моменты, когда вы были жестоки. Возрождайте в себе это состояние снова и снова, ликуя и с торжеством. Вспомните детство: наверняка в этот период жизни вы не раз проявляли жестокость. Дети жестоки первобытно и первозданно. Но их жестокость «обламывают» взрослые со своими дурацкими комплексами: «как ты можешь так поступать?», «а если с тобой поступят так же?», «нельзя быть жестоким», «надо уступать другим». В результате дети теряют силу духа и становятся мягкими, психически неустойчивыми, неспособными постоять за себя. Наше душевное состояние никого тогда не волновало, согласитесь. Все заботились лишь о том, чтобы мы уступали и помогали друг другу, улыбались, прощали, шли на компромисс, подчинялись. Сколько раз вы прощали своего недруга, а потом сожалели об этом? Уверен, такое было не единожды.

Как-то раз одного неглупого парня по имени Конфуций спросили:

— Правда ли, что за зло надо платить добром?

— А чем же вы тогда будете платить за добро? — удивился тот. — Нет, за зло надо платить *по справедливости*.

Усвойте: прощать нельзя. Вспоминайте свою детскую жестокость, силу духа, силу желаний и жажду жизни. Заставьте себя вновь испытать их!

## Упорство

■■■ Следующее качество силы — упорство. Под ■■ ним я подразумеваю непримиримость. Чтобы ■ вы поняли, о чем идет речь, поведаю очередной случай из собственной жизни.

Там, где я паркую свой автомобиль, ставит точно такую же машину джентльмен из разряда тех, кого современная молодежь, незаслуженно оболгав науку о растениях, называет ботаниками. Однажды я увидел его с разбитой физиономией.



Спрашиваю, что случилось. Оказалось, какие-то хулиганы его избивали, когда он вышел за сигаретами в киоск.

— Если ты еще раз их увидишь, ты что-то им сделаешь?

— Ну, я попытаюсь... — начал мямлить он.





в область сознания и сверхсознания. Третья является для них опорой. Это Дух Воли, Дух-Разум и Жизнеси́ла.

## Дух Воли

■ ■ ■ Дух Воли — это каркасная сущность, пронизывающая силовыми линиями наше тело и нашу судьбу. Дух Воли определяет, кто мы в этом мире бушующем, включая наш внешний облик, состояние здоровья, физическую крепость, успех или неудачу в жизни.

Часто бывает так: человек не менялся долгие годы, выглядел прекрасно, а потом вдруг состарился за полгода-год. Это ослаб Дух его Воли. Характерный пример — военные и спортсмены. Вы наверняка сталкивались с таким феноменом: отставник выходит на пенсию и вдруг за год резко стареет, человек покидает большой спорт и через некоторое время превращается в дистрофика либо расплзается вширь. Почему? Элементарно! Офицер может гулять и развлекаться всю ночь, но в 8.30 он должен чисто выбритым, в отутюженной

форме стоять на разводе. Спортсмен может пьянствовать и развратничать сколько угодно, но изволь 4 раза в год выйти на ковер, ринг, татами и показать высокие результаты. Это дисциплинирует и служит внешними подпорками Духа Воли. Но если нет внутренних подпорок, все рушится: Дух Воли слабеет, и человек деградирует на глазах. Вспомните Наполеона до и после ссылки на остров Святой Елены. После ссылки это был уже другой человек, его не узнавали: он сильно прибавил в весе, у него исчезла личная храбрость. Что с ним произошло? Наполеон сломался, ослаб Дух его Воли.

А бывает, что на человека, никогда и ничем не болевшего, вдруг наваливается куча хворей. Или тот, у кого все складывалось удачно, вдруг начинает терять одну за другой все позиции, и ничто не может остановить его падение. Это тоже признаки ослабления Духа Воли.

Представьте себе могучего атлета — мощные взрывные мышцы, мгновенные рефлексy, гордая прямая осанка — и сравните с жалким среднестатистическим гражданином — сутуловатым, обрюзгшим, попивающим, с вялыми мышцами. Они похожи на представителей разных биологических видов. Если поменять местами их сознание, среднестатистический человек быстро низведет полученное им великолепное тело до привычного уровня ничтожества. Пять-семь лет — и вместо могучего богатыря мы увидим такого же убогого деграданта. Могучий атлет же, оказавшись в жалком, сла-

бом теле, выпьет несколько ведер зеленого чая, проведет много часов в саунах и парных, очищая тело от шлаков и грязи, а затем примется за строительство нового тела. Пять-семь лет — и нашему взору вновь предстанет богатырь. Дело тут не в генах, предрасположенностях и злой судьбе. Дух Воли — вот определяющий фактор!

Как укреплять Дух Воли? Необходимо всегда осознавать свое тело, ощущать свое телесное пространство, ограниченное поверхностью своей кожи. Досконально описать эту методику в книге сложно, требуются практические семинарские занятия, но азы я дам.

Сосредоточьтесь, к примеру, на своем мизинце. Почувствуйте ноготь, подушечку, фаланги, суставы, кожу... весь мизинец... Ощутите его. А теперь закройте глаза и сосредоточьтесь на своем теле. Вы почувствуете, что где-то внутри вашей головы есть некая часть, которая чуть-чуть отличается от всего остального. Телесная осознанность заключается в том, чтобы разлить этот объем по всему телу, сделать все тело воспринимаемым и ощущаемым одинаково. Вот тогда оно станет осознаваемым. И тогда на вопрос: «Почему вы не болеете?» — вы будете отвечать: «А зачем это мне?» Телесной осознанности также способствует систематический бег, физические упражнения и правильное питание.

Второй путь укрепления Духа Воли — это самокодирование, работа с собой по схеме: «Цель — Формула — Состояние».

## Дух-Разум

■■■ Дух-Разум — это способность к адаптации. ■■■ Человек с развитым Духом-Разумом легко ■■ приспосабливается к любой среде — от дипломатического приема до следственного изолятора — и к любому обществу — от бомжей до академиков, от генералов до бандитов, от умственно отсталых детей до профессорско-преподавательского состава вуза. К сожалению, методику развития Духа-Разума изложить на бумаге невозможно. Нужны специальные тренинги со мной или обученным мною тренером. Однако это столь важное понятие, что обойти его молчанием никак нельзя.

## Жизнесила

■■■ Жизнесила — это то, что заставляет нас ■■■ жить, заживляет наши раны, поднимает на ■■ ноги после тяжелых потрясений. Это не психическая активность, не разгонка психики. Разгонка может подхлестнуть нас, как кнут, но потом мы снова начнем терять Жизнесилу. Жизненная Сила — это разгонка не только психических, но и физических процессов в организме.

В человеке непрестанно идут процессы умирания и возрождения. Пока Жизнесила кипит в вас, возрождение превалирует над умиранием: организм выживет, даже если получит смертельную травму или будет инфицирован опасным вирусом. Когда

уровень Жизнесилы падает ниже определенной отметки, умирание берет верх, что приводит к общему ослаблению, хронической усталости, болезням и смерти. Нередко случается так, что врачи приговорили больного, а он, несмотря ни на что, выздоравливает. Почему? Потому что Жизнесилы у него в избытке. А бывает наоборот: врачи не находят никакой патологии, человеку бы жить да жить, а он угасает. Мало Жизнесилы.

## Потеря

Жизненную силу можно набирать, а можно терять. Давайте вначале разберем, на что она тратится.

Жизнесила теряется, когда мы недосыпаем либо ложимся спать с неправильной установкой («Ах, снова лег поздно, значит, опять не высплюсь и весь день буду вялый и сонный»). Она теряется, когда нас подавляют. Если кто-то подавил вас, вы потеряли Жизнесилу; если же кого-то подавили вы, Жизнесилы прибавилось. Представьте, что вы, вильнув на повороте, резко обогнали какого-то «чайника», который быстро ехать не может и всем мешает. Обогнали так, что он врезался в бордюр. Вы высунули в окно кулак с отогнутым средним пальцем. Что вы при этом испытали? Подъем!

Находясь под прессингом, мы теряем Жизнесилу. И с этим необходимо бороться. Как? Если вам никак не избавиться от подчиненного положения, нужно относиться к подавлению особым образом.

Дело в том, что Жизнесилу можно набирать и при подавлении. Когда вы вынуждены подчиняться навязанным извне условиям, делайте это с полной самоотдачей и энтузиазмом, на подъеме. Допустим, вам дали какой-то задевающий вас приказ или поручили дело, которое вы терпеть не можете. Вы радостно выкрикиваете: «Рад исполнить!» — и с энтузиазмом беретесь за работу. Вот тогда вы будете набирать Жизнесилу. Если же вы подчиняетесь скрипя зубами и с отвращением к самому себе, вы ее теряете.

Жизнесила снижается при отравлениях. Это немаловажный момент, и на нем стоит остановиться подробнее. Чем же мы травимся?

Во-первых, алкоголем. Алкоголь свыше терапевтической дозы — яд. Терапевтическая доза составляет приблизительно 1 г на 1 кг веса (для людей с нормальным, активным обменом веществ и отсутствием выраженного ожирения). Проще говоря, если вы весите 100 кг, вы можете позволить себе 100 г крепкого спиртного в 48 часов (время, за которое алкоголь полностью выводится из организма).

Во-вторых, наркотиками. Любые наркотики — это яд.

В-третьих, противоестественной для себя пищей. Очень многие данные свидетельствуют в пользу того, что человек изначально был приспособлен к жизни в водной среде. Я перечислю вам восемь «почему», ответов на которые современная наука не дает.

1. Почему человек — единственное сухопутное млекопитающее с прямой вертикальной осанкой?

2. Почему человек — единственное из всех сухопутных млекопитающих, которому необходимо мыться, иначе он будет болеть? Наша кожа почему-то устроена так, что нам необходим контакт с водой.

3. Почему человек — единственное сухопутное млекопитающее, младенцы которого имеют рефлекс плаванья, но не имеют рефлекса ползания? А любой котенок, поросенок, щенок имеет рефлекс ползания, но не имеет рефлекса плаванья?

4. Почему человек — единственное из всех сухопутных млекопитающих, которое усваивает мясо морских и речных ракообразных на 98%, а мясо теплокровных — всего на 35%?

5. Почему археологи никак не могут найти недостающее звено — промежуточную стадию между обезьяной и человеком? Пять миллионов лет назад — кости каких-то тварей, ничего общего с человеком не имеющие, а 100 тысяч лет назад — уже кости людей. Все остальное — антропологические курьезы.

6. Почему ни одно сухопутное млекопитающее, кроме человека, не имеет опущенной гортани, позволяющей говорить и контролировать процесс дыхания? Зато она имеется у тюленей, китов и морских львов — животных, которые продолжительное время остаются под водой. Имея возможность дышать ртом, животное может контролировать процесс дыхания, вдыхать и выдыхать значи-

тельный объем воздуха за короткое время. Это очень важно, когда приходится выныривать перед очередным погружением. Другие наземные млекопитающие контролировать свой ритм дыхания не могут.

7. Почему люди обычно совокупляются лицом к лицу? Сухопутные млекопитающие не практикуют такую манеру сексуальных отношений, она является нормой только у водных обитателей.

8. Почему у людей под кожей жировая прослойка? У других сухопутных тварей ее нет, зато она имеется у китов, тюленей, дельфинов. Подкожный жир предохраняет организм от потери тепла, но только в воде. На воздухе он гораздо менее эффективен, чем обычный наземный способ теплоизоляции в виде слоя шерсти.

Жизнь зародилась в воде. Некогда там жили все земные твари. Борьба за существование вытолкнула их на сушу. Но там началась такая яростная борьба за существование, что жизнь стала возвращаться обратно в воду. Туда вернулись тюлени, дельфины — раньше они были сухопутными животными, у них до сих пор остались рудименты лап. В воду вернулся и человек. Наши предки жили в воде. Они плавали в теплых озерах и заливах морей, выходя на сушу лишь иногда. Кстати, это объясняет особое, дружеское отношение дельфинов к людям. Когда человек оказывается в открытом море, дельфины устремляются ему на помощь, не дают утонуть. Известны случаи, когда дельфины оберегали от акул потерпевших кораб-

лекрушение: окружали людей плотным кольцом и отбивали атаки хищников.

Что заставило нас вылезти из воды? Последний ледниковый период. Когда наши предки, мокрые и дрожащие, вылезли из воды, один гений научился сдирать шкуру с животных и заворачиваться в нее, второй гений научился разводиться огонь, а третий понял, что с животного можно не только содрать шкуру, но и сожрать его. Так мы начали отравляться. На поверхности Земли человек живет всего 100–150 тысяч лет. У нас еще не сформировались рефлексы сухопутных животных, мы по-прежнему водные твари. Наверняка многие из вас ловили себя на мысли, что плавать легче и приятнее, чем ходить. А адепты каких видов спорта наиболее хорошо физически развиты? Пловцы и ватерполисты! Движения в воде — это самый естественный для нас вид физической активности.

Чем наши предки питались, живя в воде? Рыбой, морепродуктами, моллюсками, мясом ракообразных, водорослями, злаками, овощами и фруктами, растущими рядом с водой, яйцами птиц. Это и есть наша естественная пища, видовое питание человека. Когда я это понял, я прекратил есть мясо. Сейчас я употребляю его только в походных условиях, когда нет возможности добыть рыбу или морепродукты. Поскольку мясоедение не превращено в систему, отравления организма не происходит. Вред мясо наносит только в том случае, если человек питается им регулярно и систематически. В Древнем Китае даже существовал такой способ

казни: приговоренного кормили одним мясом, и он умирал быстрее, чем если бы его морили голодом.

Вы когда-нибудь ощущали после обеда состояние осоловения? Думаете, это от насыщения? Нет, вы просто-напросто отравились! Если вы примете пищу, к примеру, в суши-баре, то сколько бы вы ни съели, ничего подобного не почувствуете. Вы насытитесь рыбой, рисом, овощами, но осоловения не будет. После же съедания большого куска мяса вас через некоторое время начнут одолевать сонливость и апатия. Приходилось ли вам перебрать некачественного спиртного? Наступает какое-то отупение. А доводилось перебрать высококачественной водки? Опьянение, согласитесь, совсем другое: вы испытываете эйфорию. Первое — это отравление, второе — опьянение. С пищей то же самое. Когда вы наелись морепродуктов и рыбы, вы будете ощущать себя на подъеме. Поев же мяса, вы будете ощущать упадок сил — потому, что все резервы организма будут направлены на его переработку.

Приведем доказательства. Самая короткая продолжительность жизни — в некоторых районах Монголии: 41 год. Что составляет рацион монгола? Мясо и пшеница. Самая большая продолжительность жизни — в Японии: 79 лет. Что составляет рацион японца? Рыба, рис, морепродукты, водоросли, овощи. Кроме того, в Монголии практически нет ванн. Там пользуются душевыми кабинами. До последнего столетия у них вообще не было традиции мыться: существовал закон об обя-



зательной помывке раз в год. В Японии же принятие душа за мытье не считается. Человек вымылся тогда, когда он принял ванну.

Если остальное население Земли перейдет на такой режим питания, средняя продолжительность жизни будет не 79 лет, а гораздо больше. Отказавшись от мяса, вы пострадаете максимум 2 дня. Потом вы привыкнете, и новый рацион будет казаться вам естественным. Иногда — раз в месяц или в два — вы сможете есть мясо. Если мясоедение не является системой, вы не отравитесь.

### Приобретение Жизнесилы ■

С потерей Жизнесилы разобрались. Теперь о том, как ее набирать.

Самый грубый и примитивный способ пополнить свой запас Жизнесилы — это энергетический вампиризм. Знакомы вам люди, после общения с которыми вы ощущаете тяжесть, апатию и упадок сил, а они чувствуют себя хорошо? Это вампиры. Обычно у человека срабатывает естественная защита, атака вампира экранируется. Поэтому вампиру нужно прежде «раскачать» человека, вызвать у него эмоции — гнев, раздражение, жалость. Если эмоциональный шантаж удался, вампир счастлив: он забрал Жизнесилу у своей жертвы.

Вампирские техники по ряду причин я в книге не привожу. А вот как отражать атаки вампиров и не допускать утечки своей Жизнесилы, мы рассмотрим. Существует всего два эффективных при-

ема защиты от вампира. Первый — избегать такого человека. Второй — сразу, с ходу начать жестко подавлять его, запугать, проявить агрессию. В этом случае вашим защитником будет сильная эмоция — агрессия.

Второй способ набора Жизнесилы — контрастный удар, то есть резкая смена температурного режима: горячая ванна — ледяной бассейн; парная — обтирание снегом; контрастный душ. Естественно, чем больше разница температур, тем сильнее эффект.

Пара слов о контрастном душе. Эта процедура имеет ряд тонкостей. В идеале она должна проводиться так. Вы обливаетесь водой комфортной температуры. Затем делаете воду максимально горячей, какую только можете выдержать, и стоите под ней от 30 секунд до 1,5 минут. Затем обливаете тело холодной водой в течение 30–40 секунд, вновь включаете на столько же времени горячую воду и вновь пускаете холодную. На этот раз под холодным душем нужно постоять подольше. Потом снова короткий горячий душ и завершающий холодный. Обливать надо все тело. Всего делается 3–5 контрастов. Завершается процедура всегда холодной водой.

Если раньше вы никогда не практиковали контрастный душ, приучайте свое тело к нему постепенно. Сначала на протяжении 2 недель принимайте душ комфортной температуры. Потом делайте один контраст, стоя под холодной водой не очень долго. Через неделю переходите на 2 контраста и далее на 3. На первых порах допускается обливать-

ся не самой холодной и не самой горячей водой, а теплой и прохладной. Но, достигнув ощущения явного холода, надо резко перейти сразу на ледяную воду. Многие новички пытаются и далее снижать температуру постепенно и, дойдя до 19–20 градусов, простуживаются. Происходит это потому, что вода такой температуры уже значительно охлаждает тело, но она еще недостаточно холодна, чтобы вызвать подъем Жизнесилы. Резкое же кратковременное обливание ледяной водой не успевает отнять много тепла, но зато включает механизмы накопления энергии.

Следующий способ увеличения количества Жизненной Силы — это экзистенция, острое переживание на грани жизнь-смерть. Такое состояние реализуется в экстремальных видах спорта, таких, как прыжки с парашютом. Слыхали об адреналиновых наркоманах? Для этих людей переживание острых мгновений — единственно возможный путь набора Жизнесилы. А если вы когда-нибудь общались с адептами экстремальных видов спорта, то наверняка отметили, какие они подвижные, живые и динамичные: энергии хоть отбавляй, она бурлит и хлещет через край. Когда совершаешь прыжок, тело вопит от ужаса, понимая, что оно сейчас умрет (оно же не понимает, что такое парашют). Но ум знает — ничего страшного не случится: парашют раскроется, на крайний случай есть запасной. Вероятность разбиться при еженедельных парашютных прыжках ниже, чем вероятность попасть под машину, живя в мегаполисе.

Еще один способ набора Жизнесилы — введение в организм муравьиной кислоты. Три раза в год я приезжаю на берег озера и сажусь в муравейник, позволяя насекомым меня вволю грызть.

Причем муравьи кусают именно в те области тела, где необходим приток муравьиной кислоты. Только садиться в муравейник нужно голышом. Если вы наденете белье, муравьи не смогут добраться туда, где им необходимо сделать укус. В июне я сижу 2 минуты, в августе — 4, в октябре — 6, потому что муравьи более сонные. После этого, с трудом подавляя крик, я мчусь к воде, где смываю с тела оставшихся «друзей». Настоятельно рекомендую, очень сильная практика! Жизнесилы прибавляются столько, что начинаешь задумываться, куда ее девать.

Средством набора Жизнесилы может быть также секс. Но! Он же может ее и отнимать. Чтобы секс был продуктивным, наполняющим энергией, необходимо острое вождение. В противном случае («не очень и хочется, но надо, пожалуй») вы теряете Жизнесилу.

Перечисленные способы до определенного предела поднимают уровень Жизненной Силы. Одна-



ко каждому человеку положен предел ее количества, которое он может накопить и удержать. Этот предел я именую Жизнеемкостью. Как увеличивать Жизнеемкость, объяснить в книге невозможно, я могу научить этому только на своих занятиях.

## ТО, БЕЗ ЧЕГО НЕВОЗМОЖНО ПОБЕЖДАТЬ

■■■■■■■■■■ Вы работали уже над многими вещами — самооценкой, качествами и внутренним фундаментом силы, освоили азы управления своим психическим состоянием. Но для обретения подлинного могущества этого все же недостаточно. Настоящий Воин, победитель должен еще быть собранным, уметь брать на себя ответственность за свой выбор и соблюдать ритуал. Без этих трех составляющих бессильны даже самые великолепные боевые навыки и блестяще отработанные приемы.

## Собранность

■■■■ Когда-то дон Хуан сказал своему ученику Карлосу: «Воин готовится к битве благоговейно, с собранностью, сосредоточенностью и полной самоотдачей, даже если его противник —

десятилетний ребенок с иголкой в руке. Воин всегда готов умереть. Воин всегда готов к уничтожению. Потому что он Воин». Нас же с детства приучали быть беспечными. Ребенок, как считают наши родители, воспитатели, школьные учителя, должен быть открытым, дружелюбным и доверчивым. Именно они и виноваты в том, что дети становились жертвами преступников! Я считаю, что ребенок должен быть подозрительным, недоверчивым и настороженным — вот качества, которые надо воспитывать с раннего детства.

Покопайтесь в прошлом, и обязательно всплывут эпизоды, доказывающие, что там, где есть место беспечности, начинаются беды. Например, вы ведете автомобиль и замечаете впереди лужу. Ни о чем не задумываясь, вы пересекаете ее, и колесо попадает в яму под водой. После чего вы стоите и ждете эвакуатор. Что обеспечило вам это «удовольствие»? Беспечность! Она всегда приводит к негативным последствиям. Сколько людей погибли из-за того, что в какой-то момент расслабились! А вспомните фильмы: нередко герои погибают именно тогда, когда посчитали, что опасность миновала, и утратили бдительность.

Подумайте, не проявляете ли вы беспечности? Как вы входите в подъезд? Распахиваете дверь и, «витая в облаках», ломитесь вперед? Или аккуратно приоткрываете ее, вслушиваетесь, оглядываете вестибюль и только потом делаете шаг? Как вы пересекаете какое-то затемненное место? Беспечно насвистывая, танцующим шагом? Или полностью

сосредоточенным, положив руку на рукоять оружия (если оно имеется)? Как вы пропускаете идущих мимо вас людей? Проталкиваетесь мимо них или сторонитесь с тем, чтобы они пересекли пространство перед вами, а вы бы находились на максимальной дистанции от них? Подумайте, проанализируйте: не допускаете ли вы беспечности...

В любой момент вы должны быть готовы к любым событиям. К тому, что обрушится потолок. К тому, что неожиданно появятся люди в масках с «пушками» наизготовку. К тому, что произойдет нечто экстраординарное. К тому, что вы умрете. Смерть идет позади каждого из нас, и в любой момент она готова положить вам руку на плечо и сказать: «Ну, вот и все, пошли со мной». До тех пор, пока вы собранны и сосредоточены, пока вы находитесь «здесь и сейчас», вы непобедимы. Единственный, кто может представлять для вас опасность, — это снайпер с дальней дистанции. Но если вы не огорчили никого настолько, чтобы он пригласил такого специалиста, значит, вы в безопасности.

Как всегда оставаться собранным и сосредоточенным? Введите для себя какой-нибудь атрибут — поведенческий, смысловой, который будет восстанавливать вашу собранность. В некоторых буддийских монастырях есть обычай время от времени неожиданно звонить в колокол. При этом все люди в радиусе слышимости звука, чем бы они ни были заняты, на мгновение замирают и фиксируют свое состояние, оценивая, где они находятся — «здесь и

сейчас» либо в прошлом или будущем. Вы можете видеоизменить эту технику под себя. Фиксируйте свое состояние в момент, когда раздается телефонный звонок, когда вы входите в дверь, прикуриваете, добавляете сахар в кофе или чай, в конце концов, поставьте таймер, который будет периодически подавать сигнал.

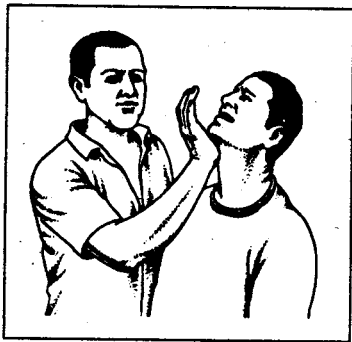
Итак, будьте начеку. Никогда не расслабляйтесь. Если вы ведете машину, то ведите машину. Если обнимаете девушку, то обнимайте. Живите в настоящем моменте. И тогда вы обеспечите себе и безопасность, и победу.

## Ответственность

■ ■ ■ Каждый день, каждый час, каждый миг мы делаем выбор. Каждый миг у нас есть возможность шагнуть вверх, к развитию, или вниз, к деградации. Если мы сделали выбор, мы должны ему следовать, нести за него ответственность. Проиллюстрирую механизм ответственности за выбор простым примером.

Мужчина покупает в ларьке сигареты. Возле ларька стоят трое юношей и пьют пиво. Вдруг одному из них срочно приспичило что-то купить, и он пытается отодвинуть мужчину. Однако выяснилось, что мужчина несколько тяжелее юноши и отодвинуть его, пока он не заберет сигареты и сдачу, невозможно. Наконец мужчина отходит от ларька. Вслед он слышит нелестный отзыв в свой адрес, сдобренный ненормативной лексикой. У него

есть выбор: молча пойти дальше или остановиться и вступить в дискуссию. Мужчина вступает в дискуссию: дает исчерпывающую характеристику происхождения этих трех юношей противоестественным путем ввиду скрещивания генетических элементов различных видов домашних и диких животных. У юношей есть выбор: стерпеть или проявить агрессию. Юноши выбирают второе и с грозным видом обступают мужчину. Однако ответственности за свой выбор они на себя не берут. Если бы они ее взяли, то вели бы себя совершенно иначе: разбили бы бутылки о землю, с трех



сторон обступили бы мужчину и одновременно его атаковали. Но они не понимают, что человек перед ними в дутой куртке, а потому степень его физического развития неясна. Для мужчины они — три сопляка, которых можно разогнать пинками и подзатыльниками. Но он выбрал конфликт и ответственен за свой выбор, поэтому действует так, будто перед ним не три недоразвитых юнца, а три десантника в полном воору-

жении. Мужчина наносит удар открытой ладонью в лицо одному (у того болевой шок), удар локтем в висок второму (тот теряет сознание с сотрясением мозга) и удар головой в лицо и одновременно коленом в пах третьему. В результате все трое в отключке.



Это и есть ответственность за свой выбор.

За происходящим издали наблюдает милиционер. «Эй, что там происходит?» — кричит он, не сходя с места. В ответ мужчина машет рукой: «Все на контроле» — поворачивается и уходит. Страж порядка мог сделать вид, что не замечает происходящего, но он выбрал заметить. Но ответственности за свой выбор он на себя не берет. Если бы он ее взял, то, увидев, с какой скоростью юноши приняли горизонтальное положение (это произошло за 5 секунд), взялся бы за «пушку», одел бы на мужчину наручники, а потом начал разбираться, что и где на контроле.

Понятно, что такое «принять ответственность за свой выбор»? Выбрав путь, не отклоняться от него, действовать по максимуму, не боясь превысить ни пределов необходимого нападения, ни обороны!

## Ритуал

■■■ Ритуал — для чего он нужен? Для регламентации своего поведения. Именно регламентация поведения, дисциплинированность делает воина Воином, победителем. Если мы возьмем историю индейских воинов, тех самых, о которых писал Кастанеда, то увидим, что их поведение регламентировалось до предела. Вся их жизнь состояла из череды ритуалов. Казалось бы, ритуалы — напрасная трата времени, но тем не менее это важный элемент нашей жизни. Как говорил когда-то один неглупый парень по имени Ван Вэй: «Без ритуала шага не ступай. Без ритуала ничего не делай». Замечательная формула!

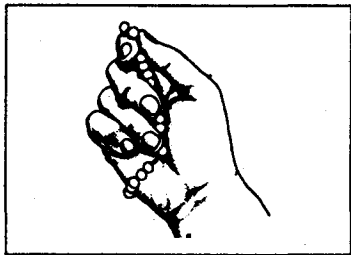
Что такое ритуал? Пример: разведывательно-диверсионная группа проходит тест на выживание в пустыне. Утро. Воды — полглоточка на дне фляги. Один из курсантов, вместо того чтобы выпить остаток воды, выплевывает ее на ладонь, размазывает по щекам, достает крем, станок и чисто бреет лицо. Второй курсант достает из десантного ранца щетку и крем и до блеска драит свои ботинки. Третий курсант подшивает воротничок. Вы думаете, они идиоты? Ведь через сотню шагов ботинки снова запылятся, а воротничок станет таким же серым, как и был. А кого волнует гладко выбритая физиономия, когда в радиусе 200 км нет ни единого живого человека? Змей и сусликов? Как вы думаете, эта троица — идиоты? Нет, эти кур-

санты — не идиоты. Они следуют воинским ритуалам, регламентирующим их поведение.

Во время армейской службы моим ритуалом были надраенные до блеска ботинки. Ритуала всегда быть чисто выбритым у меня не было. Сейчас мой любимый ритуал — каждый час, неважно, где я нахожусь и что делаю, остаться на какое-то время наедине с собой и выполнить следующее. Сидя или стоя, поднять поочередно одну, потом другую руку вверх и до боли, до хруста вытянуть ее. До боли, до хруста потянуть вверх голову. До боли, до хруста сначала поочередно, затем одновременно потянуть руки в стороны. Такие упражнения здорово восстанавливают проводимость нервных стволов и поднимают уровень энергии. Но это не главное. Главное, что это ритуал. Когда прозвучал ежечасный таймер, пришло время растянуть все мышцы и сухожилия.

В религиях тоже имеются ритуалы, регламентирующие поведение верующих. Самая регламентированная религия — это ислам. Недаром она сейчас и наиболее сильная. Наводнение, землетрясение, война, но 5 раз в день мусульманин выполняет намаз! Это дает мусульманам невероятную силу. Второй по регламентированности религией является иудаизм. Именно этот регламент дал иудеям возможность побеждать враждебное окружение и сохранять себя тысячи лет.

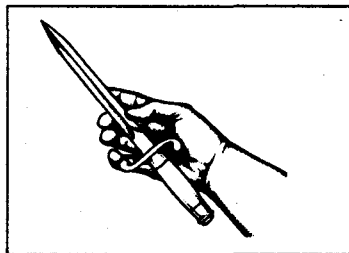
Я прошу вас придумать свои ритуалы. Пусть они станут обязательными, войдут в вашу жизнь, как привычка чистить зубы. Замечательным риту-



алом является, к примеру, самокодирование. Дайте себе установку, отражающую цель, которой вы хотите достичь, и в течение дня проговаривайте эту формулу, перебирая четки.

Произнесли формулу — передвинули шарик, и так не менее 50 раз. Я рекомендую регламентировать также и сон: ставить таймер с интервалом в 2–3 часа и каждые 3 часа, проснувшись, повторять установку.

Второй ритуал, который я хочу вам предложить, — это ежеутренний осмотр клинка. Заведите себе нож, кинжал, хоть саблю или самурайский меч. Каждое утро берите в руки свой клинок и осматривайте лезвие — нет ли на нем ямок, заусенцев, зазубрин, и если есть, подравнивайте точильным камнем.



Осмотрите рукоять — нет ли на ней каких-нибудь повреждений — и при наличии устранили их. А потом протрите лезвие.

В качестве ритуала прекрасно подходят простые физические упражнения, например упражнение для пальцев из комплекса волевой гимнастики или работа с кистевым эспандером.

Регламентируйте свое поведение, введите для себя ритуалы. Регламентация поведения дает силу, устойчивость, живучесть. Как вы считаете, почему женщины более живучи, выносливее и психически устойчивее мужчин? Одна из причин того — бо́льшая регламентация поведения женщин. Женщина никогда не выйдет из дома, не приведя в порядок прическу, не нанеся на лицо косметику, не осмотрев свою одежду. А подавляющая часть мужчин подобными «мелочами» пренебрегает.

## НЕОБХОДИМЫЕ ПСИХОНАСТРОИ

■ ■ ■ ■ ■ Я рекомендую несколько коротких, но необыкновенно мощных настроев, которые должны постепенно буквально впечататься в ваше подсознание. Их следует повторять про себя как можно чаще; неплохо при этом соотносить их ритм с каким-либо естественным ритмичным действием, которым вы заняты в тот или иной момент. Например, с ритмом ваших шагов, если вы идете.

Итак, главный настрой — «Молитва сверхчеловека»:

*Я должен быть самым сильным,  
я должен быть самым быстрым,  
я должен быть непобедимым —  
и я в это верю свято!*

*И я буду самым сильным,  
и я буду самым быстрым,  
я буду непобедимым —  
и я это твердо знаю!*

И еще один важный самонастрой:

*Я не есть это тело;  
я — свободная воля.  
Тело — это машина,  
подчиненная мне.*

Следующий, также очень важный самонастрой-  
закливание (практически — смысловая мантра) ре-  
комендуется повторять с полным сосредоточением,  
соединив руки перед грудью особым образом. Пра-  
вая кисть сжата в кулак, а левая плотно охватыва-  
ет его; предплечья образуют одну прямую линию  
и при этом параллельны земле:

*Твое сознание и дух  
сильнее, чем твое тело.*

И наконец:

*Тело — это ножны  
для клинка духа.*







ровать ваши действия. Сильное алкогольное опьянение тормозит функции коры головного мозга, и инициативу захватывает подкорка, то есть рефлекс. Запомните: ваше тело умнее и сильнее вас. Разум — это хилый всадник на могучем коне, которым является ваше тело.

### Начните с установки

■■■ Тело само знает, как ему упасть, избежав повреждений. И лишь разум заставляет человека в страхе сжиматься, группироваться, напрягать мышцы. При этом вместе с твердостью тело обретает и хрупкость. В результате разбиваются суставы, ломаются кости, травмируются мышцы, ставшие жесткими. Напрашивается вывод: если уж приходится падать, то нужно полностью расслабиться и позволить телу упасть плашмя. Тот, кому доводилось падать в обморок, знает, что при этом редко получают телесные повреждения. Полностью расслабленное тело знает само, как ему упасть, и отлично умеет это делать. Итак, чтобы по-настоящему научиться падать, нужно избавиться от нашего первого и самого главного противника — от страха. Рассейте его с помощью самовнушения. Для этого можно использовать, допустим, такую формулу: *Страха нет. Со мною ничего не может случиться. Я — сверхчеловек.*

Далее я предложу вам еще несколько очень эффективных формул самовнушения, помогающих

победить страх и подчинить тело Духу-Разуму, которые по справедливости можно назвать заклинаниями или молитвами сверхчеловека.

В общем, тем или иным способом вы внушаете себе полное отсутствие страха, абсолютное безразличие к тому, что должно произойти. Вы убеждаете себя, что ваше тело — машина, управляемая Духом-Разумом и полностью ему подчиненная; машина, подвластная вашей воле. Тело целиком подчинено вам. Как не боитесь вы, что погнется отвертка у вас в руке, когда вы выкручиваете тугой шуруп, так же не должны вы бояться травмировать тело. И лишь тогда, когда вы научитесь сохранять к нему полное безразличие, когда сможете оставаться целиком расслабленными, вы будете падать легко и свободно, не получая травм и не чувствуя боли.

Вот еще одна формула самовнушения, относящаяся к данному разделу: *Тело — вода. Мое тело — текучая вода.* Вы внушаете себе (и следовательно, ощущаете), как весь вес тела стекает в ступни. Само тело при этом становится исключительно легким и гибким. Вы чувствуете, что ваши суставы обрели множество степеней свободы и могут легко гнуться в любую сторону. Ваши мышцы и связки тягучи и вязки, как тесто. Если вы глубоко — на подсознательном уровне — уверовали в это, то травмировать вас (или же травмироваться вам при падении) будет практически невозможно.

Можно использовать еще одну вспомогательную формулу самовнушения: *Тело — сухой лист, падающий с дерева.*

Сорванный ветром с ветки и упавший на землю сухой листок не разобьется, не рассыплется. Точно так же и ваше тело при падении останется целым и невредимым, если вы будете полностью расслаблены. Вы ощущаете свое тело как воду, как тряпку; все ваши мышцы раскрепощены; они мягки и тягучи, как тесто.

Между прочим, с помощью самовнушения можно добиваться и обратного эффекта — достижения невероятной крепости и прочности мышц тела. Это необходимо при разбивании кирпичных кладок и досок (излюбленное занятие каратеистов), а также костей и черепов агрессивно настроенных по отношению к вам биологических объектов.

Тренировку психики я ставлю во главу угла для достижения неуязвимости. В свое время, когда я вел занятия в знаменитой московской школе телохранителей, мы проводили с курсантами некоторые специфические тренинги. Например, во время занятия в кабинет врывается звероподобного вида индивидуум и вопрошает: «Ну, что, вы и есть самые крутые ребята? Тогда ловите!» С этими словами он бросает на пол гранату, предварительно выдернув кольцо. Проходит секунды полторы... и тут один из курсантов вскакивает, хватая гранату и выбрасывает ее в окно. Тотчас следует мой комментарий: «Вам потребовалось целых 4 секунды... Считайте, что вы уже покойники». Вот так и осуществляется закалка нервной системы. Или врывается на занятие еще один индивид в маске и начинает палить из пистолета холостыми патронами:

сначала над головами, а потом — наводя оружие на людей. Иной раз курсанты реагируют абсолютно адекватно ситуации, в другой — не совсем, но всегда такой эксперимент полезен. Потом мы ставили курсанта, обучающегося по данной программе, на рельсы метрах в 20 от стремительно движущегося поезда. Когда до последнего оставалось 2 метра, испытуемый должен был отпрыгнуть в сторону. Для страховки его обвязывали веревкой. Если попадался особо упрямый курсант, подпускавший поезд на метр-полтора, мы просто выдергивали его за веревку из-под колес. При этом видеокамера четко фиксировала лицо испытуемого во время эксперимента. Оно должно было оставаться совершенно бесстрастным.

## Техника падения

■ ■ ■ Для начала здесь нужно затронуть один немаловажный аспект, касающийся головы. Как известно, наша голова практически не защищена мышцами, что не мешает иным адептам восточных воинских искусств расшибать своими черепами всяческие твердые предметы. Все же я рекомендую использовать голову по-другому. Запомните, воспользоваться головой как ударным инструментом можно лишь в случаях крайней необходимости, да и то допустимы удары ею лишь в верхнюю часть лба, лицо, губы или живот противника. Но это, повторяю, лишь в исключительных случаях.

При падении же расслабленное тело инстинктивно «подбирает» голову. Обратите внимание: в основных стойках всех настоящих боевых искусств — таких, как бокс, борьба, карате, — плечи и руки всегда прикрывают слегка опущенную голову. Это не случайно: наше тело инстинктивно оберегает самую важную свою часть. Будучи расслабленным при падении, оно всегда умело подворачивается так, чтобы голова не получила повреждений.

Обычно при падении на спину неподготовленный человек, вследствие укоренившихся в нем комплексов, стремится скорее сесть, нежели упасть, предпочитает с размаху опуститься на ягодицы, вместо того чтобы легко и свободно свалиться плашмя, не получая повреждений и не чувствуя боли. Падающий на ягодицы прежде всего рискует получить компрессионный перелом позвоночника, опущение почек и других внутренних органов, травмировать тазобедренные суставы. А потому запомните: *ни в коем случае не садитесь, падайте легко и свободно плашмя!*

Как только эта техника будет отработана на полу, можно переходить к падениям с высоты: со стула, со стола. Точно так же легко и свободно можно делать в падении на твердую поверхность кувырок вперед. Только при этом обязательно поджимайте голову, вернее, позвольте телу интуитивно поджать ее, ибо тело «умнее» вас.

Однако для того, чтобы без ущерба для себя принять серьезный удар твердого предмета, одно-

го расслабления недостаточно. Нужно дополнительно научить свое тело принимать «на скольжение» любой удар, чтобы удар соскальзывал с него за счет малого угла между его направлением и принимающей поверхностью тела. И тогда самыми худшими последствиями для вас в достаточно серьезных случаях будут только легкие синяки. Так же произойдет, если на вас обрушится сверху пресловутое изделие российской оборонной промышленности, а именно ПР-1, или «палка-резинка». Она не причинит вам вреда, если вы немного отклонитесь в сторону и дубинка соскользнет с вашего слегка поднятого плеча — вниз по опущенной руке.

## Защита от ударов

■■■ Травмировать человека, который научился ■■■ полностью доверять своему телу, любыми ■■■ тупыми предметами достаточно трудно. Например, при ударе в голову последняя инстинктивно отклоняется в сторону и одновременно слегка поджимается плечо, чтобы удар легко соскользнул с него.


Но при ударе в живот расслабление не помогает. В этом случае, напротив, необходимо вызвать конвульсивное сжатие брюшного пресса. Вы должны научиться спонтанно напрягать мышцы живота почти до судорог. Тогда любой удар в него будет вам не страшен — конечно, при условии, что

ваш брюшной пресс достаточно развит. В то же время остальные части тела для приема ударов все-таки лучше расслаблять.

Как же достигнуть спонтанного конвульсивного сжатия мышц живота при опасности? Выше уже приводились упражнения, вырабатывающие навык по отдельности напрягать различные группы мышц. И в этом случае диспозиция примерно та же. Воспользуйтесь самокодированием. Допустим, вы смотрите на свою руку, лежащую на какой-то твердой поверхности, например столе. Дайте себе установку: через пять ударов пульса моя рука дернется сама по себе. Затем вы входите в состояние пустоты и уже больше ни о чем не думаете, ибо ваше тело само отсчитает эти пять ударов и в нужный момент дернет рукой. Если таким образом вы научитесь кодировать свое тело (а это требует занятий, которые занимают от нескольких часов до нескольких дней; кому-то требуются и недели), то сможете заставить его, когда требуется, спонтанно напрягать мышцы живота. Причем ваш брюшной пресс всегда сумеет подготовиться к принятию удара еще задолго до того, как тот станет опасен, ибо напрячь мышцы можно значительно быстрее, нежели продвинуть кулак даже на несколько сантиметров. При резком сжатии живота обычно слегка опускается грудная клетка и выдвигается таз.

При ударе в область паха никакого напряжение мышц не поможет. Лучше отводить бедро или жестко блокировать удар предплечьями.

## ВОДА И ПЛАМЯ



Теперь вернемся к алгоритмам не-уязвимости. Как можно противостоять воздействию огня? Человек — единственное живое существо, которое его не боится. Само по себе пламя не может причинить нам вред. Его причиняет наше неверие в собственную неуязвимость или, напротив, вера в то, что мы должны обжечься. У человека появляется страх — пусть даже на мгновение, — но если он возник, человек будет травмирован огнем.

Я могу предложить вам следующий алгоритм неуязвимости к воздействию огня. *Представьте себе, что ваше тело — огонь, а сами вы — пламя, ревущее, бушующее пламя. Пламя струится в ваших жилах, пламя ревет и бушует в вашей груди, пламя — в вашем разуме. Все ваше тело — ревущее, бушующее пламя.*

Таким образом, и здесь в основе всего лежит твердая внутренняя вера. В таком состоянии вы можете запросто гасить рукой пылающий факел, не испытывая боли и не получая ожогов, или же тушить о ладонь горящую сигарету. Запомните: вам под силу любая преграда, пока вы твердо верите в себя, в свои безграничные возможности.

Если вы читали книги Карлоса Кастанеды, то помните, наверное, классификацию врагов человека, стремящегося к знанию. Враг первый (наверно, и наш тоже) — это страх. Когда человек его преодолевает, то на арену выходит следующий враг.

Это — само могущество, которое он обрел, его сила, его самоуверенность. Но вот он одолел и второго врага, то есть познал предел своих возможностей. Он неизмеримо выше, чем у обычных людей, но все-таки существует. И тогда выступает третий враг. Это — ясность. Все-то в этом мире становится человеку понятно. Когда же он осознает, что есть тем не менее некоторые вещи, постичь которые ни один смертный не сможет никогда, то объявляется четвертый враг. Это — усталость. Если человеку удастся справиться и с этим последним врагом, то он обретает воистину великие силы и возможности.

В основе неуязвимости к воздействию острых режущих предметов также лежат психологические факторы. Представьте, что вы производите некую работу острым ножом. И вдруг у вас возникает мысль: вот сейчас я порежусь. В этом случае вы действительно почти наверняка порежетесь. Почему это происходит? Действует ваш страх в союзе с подсознательным стремлением причинить себе вред. Ибо на уровне подсознания в человеке борются две силы: стремление к жизни и стремление к смерти. Когда побеждает второе, человек, как минимум, травмируется.

Если вы полностью правильно расслаблены — не только физически, но и духовно, — то не будете травмированы ни острым ножом при ударе, ни битыми стеклами, если надумаете прогуляться по ним босиком. В школе телохранителей мы работали с метательными ножами из золингенской ста-

ли; их сверхострые твердые лезвия могли лишь рассечь кожу — не более того. Но наши курсанты, проходившие спецподготовку, на такие мелочи внимания не обращали. Что же касается стали российской, то она не повреждает даже кожу.

Теперь — о конкретных психологических установках. Допустим, вы хотите уберечь руку от поразения ножом. Тогда нужная установка будет: *Рука — это вода, просто вода... Ничто не в силах причинить ей вред.*

Или же вам предстоит пройти босиком по битым стеклам. Тогда вы внушаете себе: *Ступни — вода, жидкая и текучая...*

Это просто, это очень просто. Но учтите, малейшее неверие в заданную установку приведет к травме.

## Психотренинг «Стихии»

■ ■ ■ Здесь уместно привести психотренинг по работе со стихиями. Отождествление с ними позволяет бойцу быстро входить в определенные психические состояния, или позиции, которые необходимы для эффективного выполнения того или иного действия, обретения каких-то качеств. Суть этого цикла сводится к представлению своего тела исполненным определенной стихии.

Итак, тренинг «Пламя».

*Я — пламя, ревущее, бушующее пламя. Я — безумное пламя. Я ощущаю себя им. Я — такой же*

*взведенный, порывистый, стремительный, как огонь. Я стремительно распространяюсь, не ведая преград, двигаюсь так же молниеносно, как взмываются языки пламени. Я ощущаю свое тело пламенем и растворяюсь в нем.*

#### Тренинг «Вода».

*Мое тело — вода, жидкая и текучая. Я растворяюсь в воде.*

Эта формула уже использовалась в главе о неувязимости, и я напоминаю о ней лишь для того, чтобы весь материал этой книги был выстроен в удобную для усвоения систему.

#### Тренинг «Дерево».

*Я — дерево, твердое, упругое. Легко сгибающееся, но распрямляющееся, как древко лука, дерево. Удары по нему лишь слегка царапают кожу, точно срывают кусочки коры со ствола. Я же — как распрямляющийся ствол. Мои руки и ноги — это ветви дерева. Я четко ощущаю это. Я — дерево, корнями уходящее в землю. Я так же твердо стою на ногах. Листья — это моя сенсорная система. Как листья колышутся и шумят при малейшем ветерке, так и я ощущаю малейшее движение вокруг себя. Руки и ноги — упругие ветви, способные распрямляться стремительно, как древко лука.*

#### Тренинг «Металл».

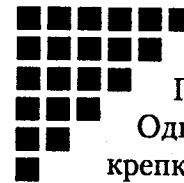
*Я — металл. Я — стальной, твердый, незыблемый. Мгновенное напряжение, пробегающее спазматическим импульсом, придает моему телу проч-*

*ность стали. Я ощущаю себя сталью, металлом, неколебимо твердым металлом. Нет в мире силы, способной сокрушить мою твердость и прочность.*

Такова таттва металла. («Таттва» — санскритское слово, обозначающее совокупность качеств какой-либо стихии.)

## БОЕВАЯ ФИЗПОДГОТОВКА

### Волевая гимнастика



Психический настрой — прежде всего. Однако заметьте: я нигде не сказал, что крепкие мышцы не нужны вообще. Нужны, да еще как. Однако возможность усиленно заниматься каждый день в тренажерном зале или дома имеется не всегда. Я разработал комплекс упражнений, которые можно выполнять даже в перерывах на работе, а по эффективности они превосходят «качание железа» или шейпинг. Данный комплекс называется волевой гимнастикой.

Это простые психофизические упражнения, позволяющие развивать и укреплять ведущие мышечные группы; уделяя этому всего полчаса в день, можно достичь результатов, превосходящих результаты лучших бодибилдеров, гимнастов и атлетов. Эти упражнения не требуют ни специального оборудования, ни каких-либо спортивных снарядов, ни

значительного пространства. Поэтому они просто незаменимы для тех, кому по роду деятельности или образу жизни приходится проводить значительную часть времени в замкнутом пространстве — салоне автомобиля, офисе, камере изолятора и т. д.

Суть волевой гимнастики в выполнении упражнений с сопротивлением самому себе. Одни группы мышц сопротивляются другим. При этом не возникает эффекта неосознанного отказа от усилий, как в случае работы со штангой, гантелями и с весом собственного тела. Второе достоинство волевой гимнастики — возможность максимально точно дозировать нагрузку, ведь вы сами определяете усилие, с которым упираетесь сами в себя.

При выполнении волевой гимнастики вы отметите не только мышечный рост, но и значительное повышение твердости мышц в напряженном состоянии. Позанимавшись с недельку, вы можете повиснуть на перекладине и убедиться в том, что ваши силовые возможности возросли: они приятно удивят вас. За четверть века занятий физкультурой, спортом, единоборствами я перепробовал практически все существующие системы развития и укрепления мышц. Все они хороши. Но все они имеют недостатки, лишь волевая гимнастика совершенна. Полчаса в день неутомительных упражнений при отсутствии интенсивного потоотделения дают эффект 3–4 часов напряженных тренировок. Появление волевой гимнастики — результат моих многолетних физических упражнений, психопрактик и размышлений. Эксперименты показали, что эта

гимнастика позволяет развивать и укреплять мускулатуру в любом возрасте и любом состоянии здоровья. Нужны только воля, вера и упорство.

Люди ждут, что кто-то все сделает за них, что они будут есть гамбургеры с пельменями, лежа на диване, запивать их чудо-таблеткой и худеть. Люди натягивают на брюхо чудо-пояс и ждут, что живот станет плоским, а жалкие обвисшие мышцы крепкими, пока они хлебают пиво и валяются на диване перед телевизором. Люди не желают прикладывать даже малейших усилий и при этом хотят выглядеть «на все сто», быть сильными, здоровыми и стройными. Не удастся! Пускай глотают свои таблетки, сажая желудок, пускай носят дурацкие пояса, разрушая печень и кишечник, а мы с вами поступим иначе и займемся волевой гимнастикой.

Разрабатывая комплекс волевой гимнастики, я постарался свести время и усилия к минимуму, а результат приблизить к максимуму. Это реально. Но определенные усилия нужны и здесь. Настройтесь на кратковременные (получасовые), но ежедневные мини-тренировки. Делайте каждое упражнение 3–10 раз и дозируйте нагрузку с постепенным ее снижением. Лишь последние 5 раз в третьем подходе резко увеличьте ее. В перерывах между подходами повторяйте в трансе:

**Я МОГУЧ И ТВЕРД, КАК СКАЛА!**

**Я ВЕЧЕН!**

**Я СВЕРХЧЕЛОВЕК!**

**ТАК БЫЛО, ТАК ЕСТЬ И ТАК БУДЕТ ВСЕГДА!**



Вы можете произносить формулу про себя, но будет лучше, если вы будете делать это вслух — громким, твердым, магическим голосом. Такой подход повысит эффективность.

## Упражнение 1

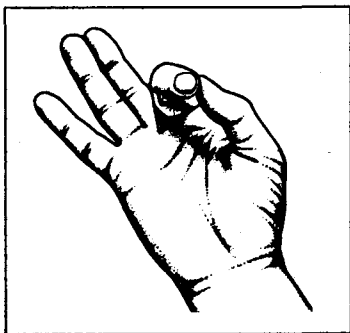
### Пальцы

Поочередно с усилием вминайте в большой палец руки указательный, средний, безымянный, мизинец. Упражнение можно делать двумя руками одновременно.

Нажим длится 1–2 секунды, затем расслабление и повтор. После 10 повторов крепко сожмите руки в кулаки и с усилием поворачивайте запястьями: 10 вращений в одну сторону и 10 в другую.

Это упражнение комплекса волевой гимнастики немного отличается от остальных. Так укреплял пальцы мой отец, научивший этому меня, а до него — дед. Сила кистей моих деда и отца вошли в легенду на моей родине. Вообще, это упражнение

можно делать на протяжении всего дня, когда ваши руки не заняты, до тех пор, пока не заболят пальцы и ладони. Заболели — отдохните. Через 2–3 часа поделайте снова. Больно? Еще отдохните. Нет? Продолжайте тренироваться.

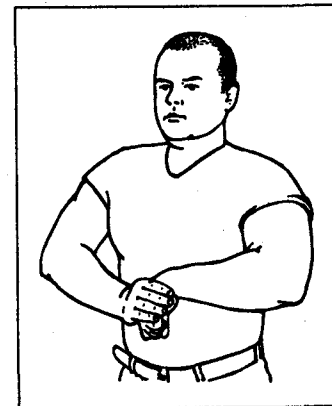


## Упражнение 2

### Кисти

Обхватите одной рукой внешнюю сторону ладони другой, пальцы которой сжаты в кулак. С усилием выгните кисть, оказывая сопротивление самому себе, после чего расслабьте мышцы. Усилие должно быть таким, чтобы вы едва могли повторить упражнение 10 раз: заметьте, это относится не только к данному упражнению, но и ко всем последующим. Затем, не меняя хвата, сделайте 10 вращений кистями в горизонтальной плоскости по часовой стрелке и 10 вращений против часовой стрелки. Во время вращения сжатая в кулак рука сопротивляется другой.

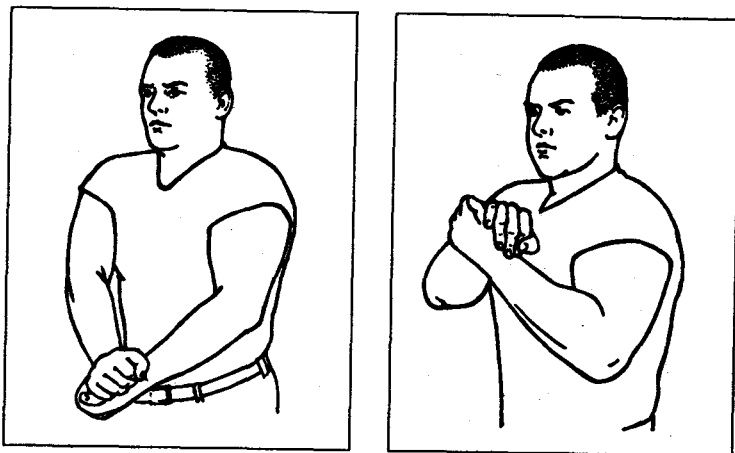
Поменяйте руки и выполните упражнение снова.



## Упражнение 3

### Сгибатели рук

Исходное положение — упор ладонями друг в друга. С силой сгибайте руку, ладонь которой находится снизу, а другой рукой препятствуйте сги-

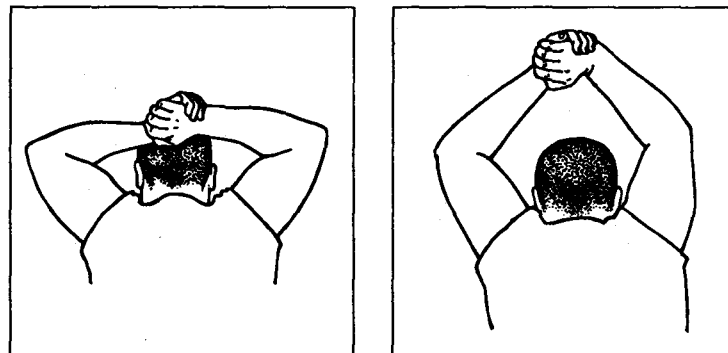


бу. Вверх рука идет с усилием, обратно — свободно, расслабленно. Взрывная сила мышц нарабатывается именно за счет свободного реверса: этого не дает ни один тренажер. Если вы будете делать обратный ход с усилием, волевая гимнастика ничем не будет отличаться от обычных отягощений и не принесет желаемого результата.

**Упражнение 4** ■

*Разгибатели рук*

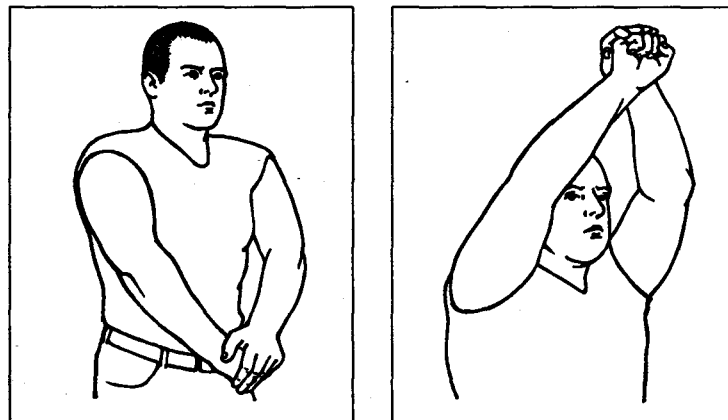
Исходное положение — руки за головой, ладони жестко упираются друг в друга. Одной рукой выжимайте вверх другую, оказывающую сопротивление. Вверх рука идет с усилием, обратный ход — свободный. Усилие должно быть таким, чтобы вы едва могли выполнить упражнение 10 раз.



**Упражнение 5** ■

*Передняя часть плеча*

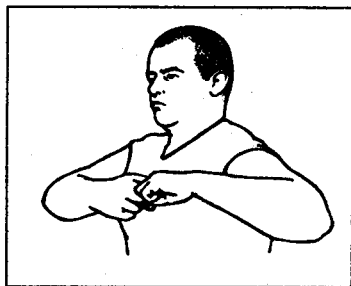
Исходное положение — прямые руки опущены и сомкнуты перед собой: одна сжата в кулак, ладонь другой покрывает ее сверху. Поднимайте сжатую в кулак руку вверх, препятствуя ей другой рукой. Вверх рука идет с усилием, обратно — свободно.



## Упражнение 6

### *Задняя часть плеча*

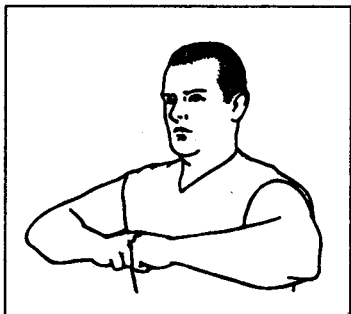
Исходное положение — руки сцеплены перед грудью указательными и средними пальцами. С силой оттягивайте левую руку, оказывая сопротивление правой и смещая руки от левого плеча к



правому. Затем поменяйте направление движения: оттягивающей станет правая, препятствующей — левая, а сцепленные руки движутся влево. Вперед рука идет с усилием, обратно — свободно.

## Упражнение 7

### *Внутренняя часть грудных мышц*



Исходное положение — руки плотно сжаты в кулаки и жестко упираются друг в друга на уровне груди. С усилием смещайте руки справа налево, как в предыдущем упражнении, но направляя уси-

лия навстречу друг другу. Потом смените направление, смещая руки вправо. Ритм прежний: усилие — расслабление, усилие — расслабление.

## Упражнение 8

### *Средняя часть плеча*

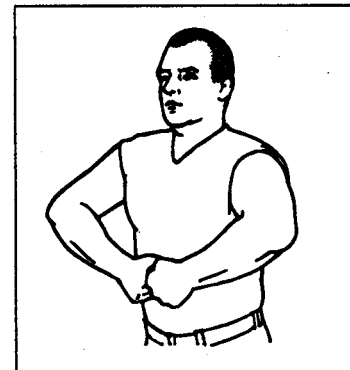
Это упражнение выполняется аналогично 6-му, только руки движутся не перед грудью, а перед животом.



## Упражнение 9

### *Внешняя часть грудных мышц*

Данное упражнение аналогично 7-му за исключением того, что здесь руки движутся не перед грудью, а перед животом.

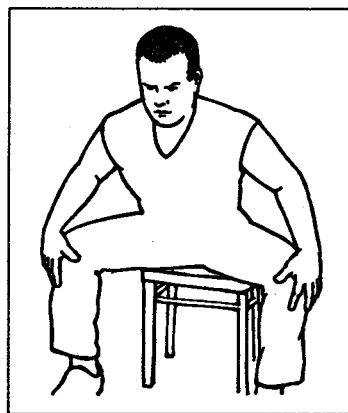


Упражнение 10 ■

*Широчайшие мышцы спины*

Развитие этих мышц дает эффект «треугольной спины», а их укрепление — силу рывка и мощную тягу.

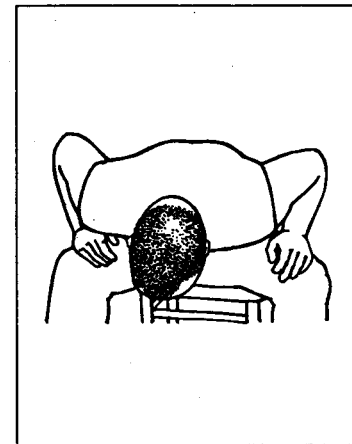
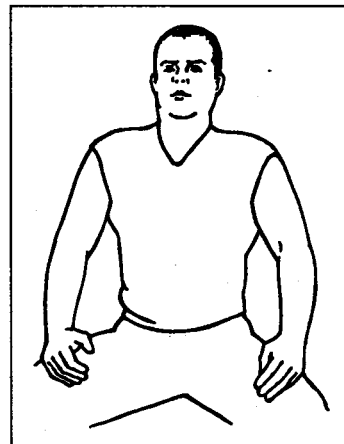
Исходное положение — сидя на стуле с широко разведенными ногами, руки обхватывают колени, спина согнута. Распрямляйте позвоночник, подавая при помощи рук тело вперед. Не забывайте о свободном реверсе: вперед тело идет с усилием, обратно — расслабленно.



Упражнение 11 ■

*Мышцы живота*

Исходное положение — сидя на стуле с широко разведенными ногами. Запястья лежат на коле-



нях, спина выпрямлена. Опускайте спину почти до касания грудью коленей, оказывая себе сопротивление руками. Помните о свободном реверсе!

Упражнение 12 ■

*Решение сексуальных проблем — легко, быстро, бесплатно!*

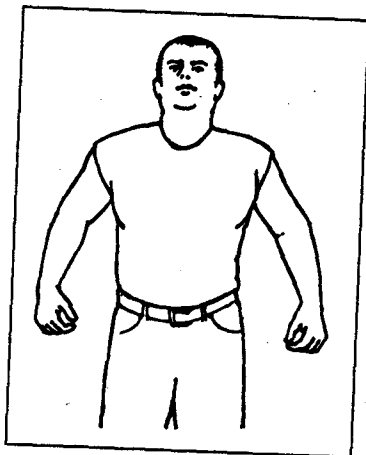
Это упражнение позволяет мужчинам навсегда забыть о мужских проблемах, а женщинам — о женских. Все проблемы с сексуальной функцией, если они не имеют психологического характера, возникают вследствие нарушения работы тазобедренного сустава. Именно на его разработку и направлено данное упражнение.

Сядьте в полный присед, не отрывая пяток от земли. Медленно опустите колено, касаясь им пола.

Другое колено отведите назад. Упражнение повторяется 30 раз.

## Упражнение 13

*Формирование красивой осанки и развитие внешних проявлений внутренней силы*



Станьте у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, локтями и затылком. Пойдите в таком положении 3–5 минут. Затем отойдите от стены, продолжая ощущать ее за собой. Где бы вы ни были и чем бы ни занимались, вспоминайте прикосновение стены, когда стоите и ходите. Делайте

это так, будто стена все время находится за вами. Через месяц ваша осанка станет настолько прямой, а походка настолько исполненной мощи, что люди будут с восторгом и завистью провожать вас взглядом.

Чем еще хороша волевая гимнастика? Тем, что здесь нет погони за результатом и нет поражений, неудач и срывов. Да и откуда им взяться, если вы сопротивляетесь самому себе? Здесь вы заняты не результатом, а процессом! А результат — ваша ра-

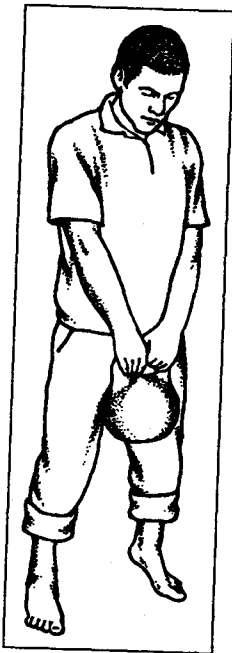
стушая запредельная мощь! Уже через 1–2 месяца занятий вы сможете подтянуться на одной руке и выжать штангу 120 кг.

Благодаря волевой гимнастике любой может проделать путь к совершенству независимо от того, сколько в его распоряжении свободного времени и жизненного пространства. Определять все будут не внешние факторы, а воля, упорство и стремление к победе. Да пребудет с вами Сила!

## Травму должен получать враг

■ ■ ■ Теперь мы поговорим о тренировке тех частей тела, которые используются для нанесения ударов и защиты от них. Для простоты будем называть их ударными поверхностями и поверхностями защиты. Что принимается в качестве ударных поверхностей в системе «Боевая машина»? Прежде всего, я противник высоких ударов ногами — а-ля Ван Дамм или Чак Норрис. В реальном бою такие удары применимы редко и, как правило, лишь против неподготовленных людей. В моей системе ноги работают исключительно на нижнем «этаже» и не поднимаются выше паха противника. Учтите: чем выше вы задираете ногу, тем больше на это затрачивается времени.

Ударная поверхность ноги, подлежащая закаливанию — это в первую очередь подушечка стопы. Ее следует укреплять, параллельно развивая мыш-

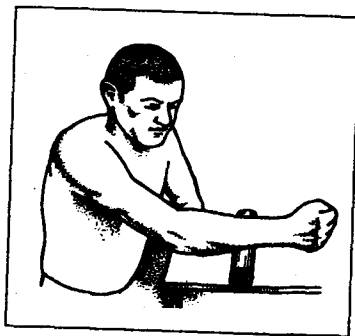
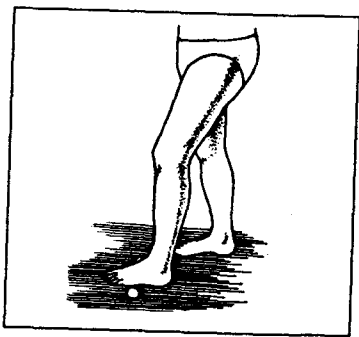


цы голеностопа, допустим, поднимаясь с отягощением на носки — одно из известных упражнений бодибилдинга.

Следует упражнять и подъем стопы, нанося им легкие многократно повторяющиеся удары по твердой поверхности или катая по этой части ноги твердый валик.

Точно так же для наработки защитных поверхностей предплечий можно перекатывать этот валик по твердой поверхности, прижимая его предплечьями.

Данная процедура производится до тех пор, пока на надкостнице предплечий не появляется твердое образование, как бы мозоль. Тогда вы сможете свободно ударять предплечьями о стену без каких-либо болевых ощущений. Но учтите, тренировать нужно не локти, а именно предплечья. На



мой взгляд, закаливание локтей — занятие не самое полезное. А вот предплечья отлично поддаются тренировке в качестве защитной поверхности. Прокатывание по ним валика обеспечит их максимальную твердость, и вы сможете мягко блокировать и отражать ими любые удары, нанесенные резиновой дубинкой или жесткой арматурой, и отводить эти удары под углом. Самое худшее, что вы можете при этом заработать, — легкие ссадины на предплечьях. Даже слегка затвердевшая надкостница уже не позволит вам травмироваться.

Что еще относится к ударным поверхностям? В первую очередь — пальцы. Чтобы сделать их по-настоящему сильными и твердыми, вы должны выполнять очень простое, но чрезвычайно эффективное упражнение — отжимание на пальцах.



Пока сначала тяжело, вы можете при этом опираться не на ступни, а на колени или же очень широко разведенные ступни. Но постепенно, по мере укрепления пальцев ноги следует сводить; в итоге вы должны свободно и легко отжиматься на пальцах 30–40 раз. Как только вы этого достигнете, можете считать, что ваши пальцы достаточно подготовлены.

Кстати, запомните, что при ударе ваши пальцы должны быть не прогнуты, а слегка согнуты в том направлении, в котором кисть сжимается в кулак.

Удар пальцами вперед при открытой ладони — это один из моих любимых приемов в экстремальной ситуации. Конечно, это чрезвычайно жесткий удар. Проводя его, вы можете лишить противника глаз или зубов, пробить ему височную кость, сломать гортанный хрящ или нанести иное серьезное увечье. Но чтобы его эффективно выполнять, на кончиках пальцев должна образоваться мощная мозоль, своеобразный кожный нарост. При этом сами пальцы становятся необычайно твердыми. Набивать их, то есть стучать ими о стену или другую твердую поверхность, что рекомендуют в некоторых пособиях по воинским искусствам, на мой взгляд, бесполезно и даже вредно. Нарабатывать силу и крепость пальцев лучше всего отжиманиями или упражнениями с кистевым эспандером. Причем эффективнее всего будет сочетать эти упражнения. Выжимание эспандера практически не отнимает времени, позволяя сделать пальцы цепкими, сильными и твердыми. Особое внимание следует уделить большому и указательному пальцам, которые являются основными ударными поверхностями. По своему значению к ним приближается средний палец. Безымянный же и мизинец несут, скорее, вспомогательные функции. Итак, большой, указательный и средний пальцы — это основные ударные части кисти руки.

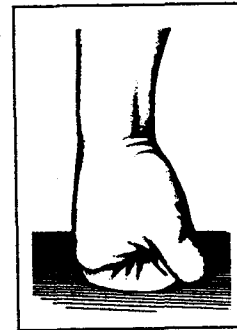
Помимо этого необходимо упражнять суставы двух пальцев, то есть кентосы, «костяшки», которые должны быть твердыми. Для чего лучше всего выполнять длительную стойку на кулаках с неболь-

шим раскачиванием в области кисти — как бы слегка перекачиваться на кулаках во время стойки.

Это, конечно, тяжело и неудобно, как и отжимание на пальцах, но занимает совсем немного времени. И если вы решили подготовить ударные поверхности рук к реальному бою, то не теряйте времени и не жалейте себя.

Итак, на вашем кулаке должна образоваться твердая мозоль, утолщение слегка ороговевшей кожи.

При этом суставы как бы слегка увеличиваются в размерах. Многие неудачливые «каратеки» расплющивают свои суставы, отчего те становятся синими и плоскими, даже вдавленными. Это неправильно. Такой сустав не может вынести серьезного давления и, кроме того, уродует руку, лишает пальцы гибкости и чувствительности. Думаю, с такими кистями будет трудно выполнять многие обычные вещи, скажем, работать на компьютере. В то же время правильно нарабатанная ударная поверхность не сделает ваши пальцы менее гибкими. Хотя лично я не использую кулак вообще и не рекомендую это делать. Если бы удар кулаком был естественным для нас, у нас



были бы на руках не тонкие хрупкие пальцы, а копыта.

Идеальная ударная поверхность, на мой взгляд, пятка ладони. Вот она действительно легко закаливается пресловутым постукиванием обо что-нибудь твердое, ибо в этой части руки под кожей скрыты мышцы и сухожилия, и постукивание их только укрепит. Одновременно можно закалывать пятки ладоней при помощи всевозможных подскоков и отжиманий на них.



Таковы основные ударные поверхности, используемые в системе «Боевая машина». Пожалуй, дополнительно в качестве упражнения я рекомендовал бы катать твердый валик еще и по голени. Последняя тоже может неплохо служить одновременно и защитной, и ударной поверхностью.

## Приоритетные группы мышц

■ ■ ■ Специфическая телесная подготовка воина имеет еще одну особенность. Это — выбор для приоритетного развития наиболее важных групп мышц. На мой взгляд, бойцу в первую очередь следует развивать шею. Одно из лучших упражнений для этого — вращения головы с усилием. Они выполняются раз по 10–15 в каждую сто-

рону. Затем следуют наклоны головы вперед-назад — тоже с усилием и примерно столько же раз. Здесь следует акцентировать внимание на конечных положениях, особенно при наклоне назад — голова закидывается (опускается) максимально, до предела. Далее следует выполнять медленные повороты головы из стороны в сторону, причем тоже с максимальным усилием.

Повторяю, для воина чрезвычайно важно иметь накачанную шею, ибо обычно именно она травмируется первой. Затем необходимо максимально развить брюшной пресс. Думаю, в этом нетрудно убедить того, кто внимательно прочитал предшествующую часть этой главы. Далее нужно упражнять мышцы предплечий и голеностопа. Голеностоп определяет прыгучесть, мощность удара ногой, надежность опоры воина. Предплечье — цепкость захвата, силу удара рукой или пальцами, надежность блока — в общем, все, что надлежит выполнять руками во время схватки.

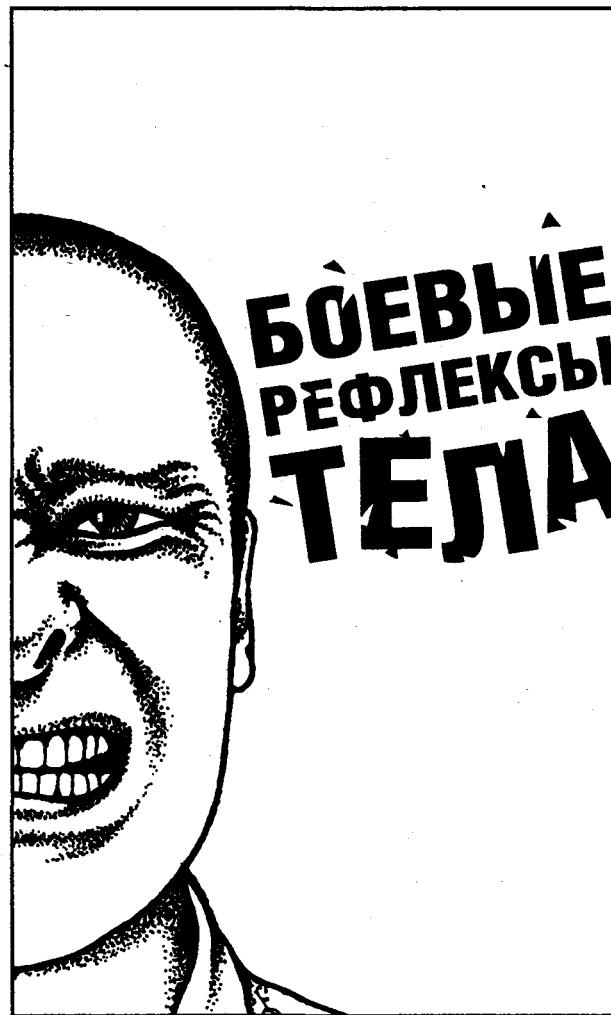
Обратите внимание на статуи древнегреческих воинов — хотя бы на Поликлетова «Копьеносца» или «Отдыхающего Ареса». Это — настоящие бойцы, настоящие мужчины. Если вы присмотритесь к ним, то обнаружите, что у каждого имеется мощный пресс и могучие косые мышцы живота, то есть тело как бы затянуто в мышечный корсет. Я не безоговорочный сторонник теории Ивана Ефремова о красоте как биологической целесообразности, но в отношении воинской красоты, на мой взгляд, он прав. Хотя кое-что весьма существенное он про-



пустил и тут. Воину необходимо максимально упражнять мышцы предплечий, чтобы объемом и силой они доминировали над бицепсами и трицепсами. Иными словами, у бойца значительно лучше развито предплечье, чем плечо.

В отношении ног — точно так же нужно стремиться, чтобы мощный голеностоп доминировал над мышцами бедра. Конечно, сделать это очень трудно, но для воина необходимо. Лишь тогда вы сможете по-настоящему превратить себя в боевую машину, когда у вас будут мощная шея, железный пресс плюс чуть ли не гипертрофированные мышцы предплечий и голеностопа. Как все это «накачать», вы можете узнать из любой литературы по атлетизму. Лично я для развития рук рекомендую использовать мощные кистевые эспандеры, а для ног — особую манеру ходьбы на тренажере «Степпер». Обычно новичок, забравшись на этот снаряд, в конце движения ноги вниз отставляет ягодицы. Вместо этого нужно постараться как можно выше подняться на носок.

Без существенного развития указанных групп мышц, как бы вы ни тренировали свою психику, вам все-таки не удастся сделать себя реальной грозной боевой машиной.



## СПОНТАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

■ Я утверждаю, что наше тело способно само, без какого-либо участия разума, адекватно реагировать на любые попытки негативного воздействия на него, попытки нанести травмы, ибо — еще раз напомню эту истину — тело умнее и сильнее нас. В экстремальных ситуациях оно может реагировать спонтанно. Но требуемого уровня самопроизвольных реакций тела, как правило, добиваются только лучшие из бойцов при помощи многолетних физических тренировок.

Однако тот же самый результат можно получить и другим путем, причем значительно быстрее. Эта великолепная спонтанная реакция тела достижима без многолетней боевой подготовки. В принципе, она может встретиться даже у того, кто никогда не держал в руках оружия и вообще не участвовал в физических конфликтах. Вы спросите: за счет чего? Прежде всего, за счет великого множества безус-

ловных рефлексов, которые изначально введены в «память» нашего тела.

Например, вам вовсе не нужно учиться отдергивать руку от горячей сковороды. Тело само производит это действие, причем значительно быстрее, чем мы успеваем опомниться. Наверно, иногда вы обращали внимание на конвульсивные подергивания собственных мышц после тяжелых упражнений. Попробуйте повторить их с той же скоростью, но уже сознательно. Ничего не выйдет. А это значит, что наше тело бессознательно способно производить более мощные нервные импульсы, нежели осознанно.

Наше тело, то есть подсознание, область скрытых рефлексов, действует гораздо эффективнее, чем разум. Уровня спонтанности достигают высококлассные бойцы, у которых нет времени обдумывать свои действия в жестких поединках, где все решает ничтожная доля секунды. И эта их способность обычно воспринимается всеми прочими как что-то недоступное простым смертным. Однако пробудить в себе умение действовать телом спонтанно может любой человек.

Если неожиданно и резко махнуть рукой перед лицом человека, то, пребывая в определенном состоянии духа, он не успеет среагировать и останется неподвижным. Но в ином состоянии духа, в другом психоэмоциональном настрое тот же человек способен мгновенно отдернуть голову, причем гораздо резче, чем он мог бы сделать это обдуманно. И подобное предельно резкое и нежиз-

данное действие зачастую происходит как бы само по себе.

Многие из вас в детстве любили лазать по деревьям и, наверно, иногда срывались с них. Вспомните, как однажды в такой ситуации ваша рука неожиданно и резко вдруг сама собой вытянулась в нужном направлении и ухватилась за ветку. Это инстинктивное движение выручило вас, потому что было совершено гораздо быстрее и точнее, чем все те действия, что вы привыкли производить сознательно. Умение выработать в себе способность к необдуманному свободным движениям, на мой взгляд, является ключевым для человека, который готовит себя к реальному бою. Ибо в процессе схватки уже нет времени размышлять, что и как следует делать.

Обычно сигнал от сенсорной системы поступает в человеческое сознание, а оно перерабатывает этот сигнал и выносит какое-то заключение. На все это, несомненно, тратится некоторое время. В случае спонтанного действия тела картина другая. Сигналу не нужно проходить через все слои сознания, эти мощные препятствия; непосредственно в глубине подкорки определяется ответное действие, которое будет значительно эффективнее. Нарбатывать навык спонтанного действия просто. Для этого можно воспользоваться упражнением на самокодирование, которое я уже приводил: *Через пять ударов пульса моя рука дернется сама по себе.* Напоминаю, затем нужно немедленно реализовать состояние пустоты.

Можно работать и с другой установкой, более понятной в практическом смысле: *Когда к моему лицу будет быстро приближаться какой-нибудь тяжелый и твердый предмет, голова сама качнется в сторону — без моего участия.*

Установка закрепляется в подкорке головного мозга при состоянии внутренней пустоты, и ваше тело приобретает способность самостоятельно реагировать на приближающиеся к нему предметы.

## НАРАБОТКА СОСТОЯНИЯ ВОИНА

■ ■ ■ ■ ■ ■ Для того чтобы ваше тело нужным образом реагировало в любой ситуации без участия разума, нужно учиться постоянно пребывать в особом состоянии — безмыслия, пустоты. Буду называть его состоянием Воина, как Кастанеда. Великая Пустота. Транс. Это состояние, когда вы пребываете в полной прострации, в голове нет никаких мыслей, однако при этом вы... Далее можно приводить энциклопедию человеческих качеств: активны, бесстрашны, всеильны, гармоничны, деятельны, спокойны, фиксируете все интуитивные сигналы и малейшие изменения окружающей среды, чувствуете других людей и т. д. и т. п. Достичь такого состояния и попутно обрести все эти качества легко, это под силу каждому человеку, даже нетренированному новичку. Причем не на-

до забираться в пещеру и часами там медитировать, уставившись в одну точку и свернув ноги в узел. Достаточно чуть-чуть перестроить свое внимание.

## Первое знакомство с состоянием Воина

■■■ Выше мы рассматривали кратко эту технику. Теперь познакомимся с ней подробнее.

■ Прodelайте следующее. Сложите перед лицом ладони, будто вы молитесь. Расстояние от ладоней до лица — около 30 см. Они должны быть плотно сжаты, как будто слиплись и составляют единое целое.

Сосредоточьте взгляд на ладонях, а потом начните медленно разводить их в стороны, удерживая внимание на них обеих сразу. На определенном расстоянии ладоней друг от друга ваше внимание начнет перебегать с одной на другую. Чтобы по-прежнему воспринимать их вместе, надо рассредоточиться. Сделайте это, мысленно перебазирував центр внимания внутрь головы или разделив внимание на два параллельных потока. В результате оно станет неподвижным, обе ладони будут восприниматься одновременно, но менее отчетливо, чем обычно, а в голове воцарится тишина. Застывает внимание — прекращается поток мыслей.

В процессе этих манипуляций с ладонями у вас могут возникнуть самые разные ощущения:

легкое головокружение, чувство расширения в голове, ощущение погружения в себя или ухода внимания вдаль. Не заикливайтесь на этом. Важнее всего прочувствовать рассредоточение внимания. Возникает состояние, похожее на то, когда мы с головой погружаемся в интересную работу, растворяемся в ней. Это состояние некой расплывчатости внимания и одновременно внутренней мобилизации.

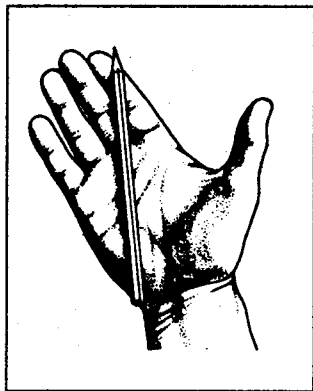
Это и есть состояние Воина. Вот в таком состоянии и нужно жить, смотреть таким рассредоточенным взглядом на окружающий мир. Для выработки у себя этой привычки надо регулярно и систематически тренироваться. Состояние Воина просто нарабатывается опытом.

## Тренинг с карандашом

■■■ Начнем с самого примитивного тренинга.

■■ Положите на ладонь любой руки какой-нибудь легкий предмет, например карандаш или шариковую ручку. Вертикально или горизонтально — значения не имеет. Представьте, что ладонь и карандаш слиплись и отныне представляют собой одно целое. Прочувствуйте это: ладонь и карандаш — единое целое.

Теперь разведите внимание на два любых объекта справа и слева от вас либо сосредоточьтесь одновременно на обоих ушах. Как только ваш взгляд станет рассеянным, начните медленно, плавно пе-



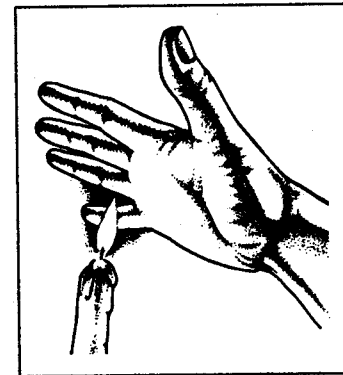
реворачивать ладонь с карандашом. Но ни в коем случае не отвлекайтесь на это действие и не переводите взгляд на ладонь! Разворачивайте ее как бы невзначай, продолжая удерживать внимание на объектах по сторонам от вас. Вот ладонь развернулась ребром к земле, а карандаш не падает, он намертво

приклеился к руке, будто намазанный суперклеем... Продолжайте разворачивать ладонь. И вот ее внутренняя сторона уже смотрит вниз, а карандаш все держится, он — продолжение вашей руки...

Достаточно. Возвращаемся в обычное состояние, даем карандашу упасть. Если карандаш продержался на ладони только до тех пор, пока та не стала перпендикулярно земле — это тоже неплохо. Тем, у кого ничего не вышло, надо продолжать тренироваться. Скорее всего, во время упражнения ваше внимание осталось сконцентрированным. Состояние же Воина базируется на деконцентрации внимания. Попробуйте с удвоенным усердием заняться предыдущим тренингом, доведите его до автоматизма. Вы должны уметь войти в состояние Воина «по первому требованию» и удерживать его в течение хотя бы нескольких минут.

## Тренинг со свечой

■ ■ ■ Теперь упражнение посложнее. Зажгите свечу, сядьте рядом с ней. Представьте, будто одна из ваших ладоней (не имеет значения, правая или левая) покрыта толстым слоем асбеста. Важно не столько представить, сколько прочувствовать это: *Моя ладонь покрыта асбестом. Асбест — негорючий материал. Моя ладонь устойчива к огню. Моя ладонь нечувствительна к пламени.* Когда ощущение упрочится, разделите внимание на два любых объекта по сторонам от себя и начните медленно водить рукой сквозь пламя свечи. Вы совершенно не чувствуете жара... Ведь ваша ладонь покрыта асбестом, а асбест — негорючий материал... Не отвлекайтесь на манипуляции с рукой, не смотрите на нее, оставайтесь в состоянии рассеянного внимания. Не бойтесь, никаких ожогов у вас не будет. Единственное, что сделает с вашей ладонью пламя, — это закоптит ее.



Точно так же можно гасить рукой любое пламя: горящую сигарету, зажигалку, горящую бумагу, факел. Даем себе установку, входим в транс и, ощущая свою руку устойчивой к огню, гасим ею пламя. Делаем это спокойно и расслабленно, без

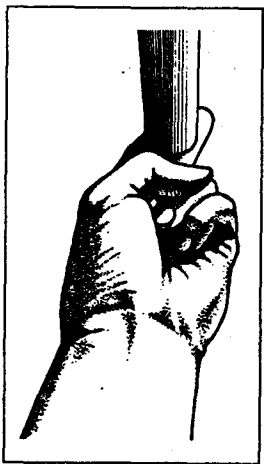
малейшего напряжения. Нет ни страха, ни боли, есть лишь ощущение собственного могущества и неуязвимости.

## Тренинг с шестом

■ ■ ■ Следующий тренинг происходит из бо-дзю-цу. Есть такая разновидность восточных единоборств. Для него вам потребуется цельный деревянный шест высотой 150–160 см и диаметром 2,5–3 см. На покупке специального шеста (в зависимости от высоты он носит название *бо* или *дзэ*) я не настаиваю, хотя это было бы неплохо. Есть простой предмет, который найдется в любом хозяйстве и может с успехом заменить спортивный шест: деревянная палка от швабры. Найдите такую палку и начните тренинг. Он выглядит так.

Примите борцовскую стойку: ноги чуть согнуты в коленях, правая нога немного выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Вы устойчивы и в то же время мобильны.

Установите шест на вытянутые, плотно прижатые друг к другу указательный и средний пальцы правой руки (можно начинать упражнение и с левой руки, только в этом случае вперед выдвигается левая



нога). Согнув мизинец и безымянный палец, прижмите их к ладони и накройте большим пальцем. Ваша задача — удерживать шест в вертикальном положении.

Балансировать нужно с помощью ног: чуть сгибая и разгибая колени, двигая бедрами и смещая свой центр тяжести относительно центра тяжести шеста. Ступни при этом перемещать нельзя, они остаются на месте.

В упражнении есть две тонкости, которые позволят вам успешно с ним справиться. Во-первых, необходимо создать ощущение единства с шестом, мысленно соединиться с ним в одно целое. Во-вторых, ваш взгляд должен быть сосредоточен на шесте: как только вы отведете глаза, равновесие будет потеряно.

Доведите время баланса до 5 минут. Когда это произойдет, переходите ко второму этапу тренинга, где собственно и происходит наработка состояния Воина.

Установите шест на указательный и средний пальцы любой руки и подержите на балансе 2–3 минуты. Затем с балансирующим на пальцах шестом сядьте на пол, выпрямите ноги и лягте на спину, коснувшись затылком пола, а потом снова примите стоячее положение.

После этого перекиньте шест на пальцы другой руки и повторите процедуру.

Здесь тоже есть свои секреты, без которых овладеть упражнением практически невозможно. Секрет первый. Вставать и садиться с шестом надо од-



ним плавным, текучим движением: сели — вытянули ноги — легли — встали. Секрет второй. Надо правильно организовать внимание. Ваш взгляд должен быть сосредоточен на шесте, словно вы гипнотизируете его. Взгляд — это мост, соединяющий вас с шестом в единое целое. Когда вы ложитесь и встаете, сохраняйте это ощущение единства, не отрывайте от шеста взгляд и не отвлекайтесь на телодвижения. Ваше внутреннее внимание раздваивается: одна его часть, включая взгляд, направлена на шест, другая — вертикально вниз, в землю.

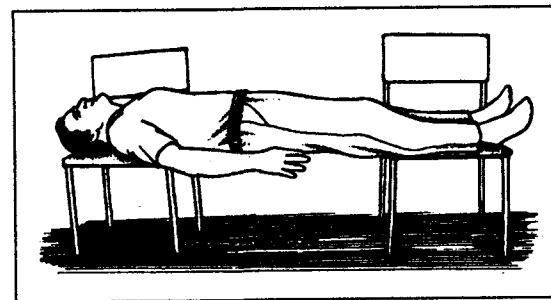
Тренинг считается освоенным, если он получается в любом настроении и в любое время суток с первой попытки.

## Тренинг со стульями

■ ■ ■ Это уже достаточно серьезное упражнение. ■ ■ Освоив его, можно смело переходить к танцам на раскаленных углях и лежанию на битых стеклах. Но это все потом, а пока вам потребуются три стула и помощник. Помните, как в детстве вы сооружали из стульев кровать? Сейчас надо сделать то же самое.

Итак, вы укладываетесь лицом вверх на стоящие в ряд на некотором расстоянии друг от друга (оно зависит от вашего роста) стулья: голова и плечи покоятся на одном стуле, ягодицы на другом, ноги на третьем. У вас три точки опоры. Представьте и ощутите (помните, ощущение — важнее всего!), что ваше тело — прямая стальная балка.

Разведите внимание на два любых объекта по сторонам от себя или на два уха, продолжая усиливать, наращивать и закреплять в себе ощущение: *Мое тело — стальная балка*. А перед этим предупредите своего помощника, чтобы минут через 15 он тихонько вынул из-под вас средний стул.







жить, враг — уничтожить, враг — уничтожить...» Зверь абсолютно лишен страха; руководит им только чистейший, абсолютный инстинкт самосохранения. А это, как я уже объяснял, совершенно разные вещи. Страх парализует; инстинкт же самосохранения заставляет действовать. У Зверя — одно стремление: выжить, выжить, выжить... И на это стремление как бы нанизываются две мыслеформы: «враг» и «уничтожить».

Когда Зверь прорывается в верхнюю часть вашего сознания и заполняет ее, вы перестаете быть человеком. Вы ощущаете, как ваша психика за пределами разгоняется — настолько, что вы утрачиваете всякий контроль над собою. Иными методами вам никогда не разогнать ее до того уровня, что позволяет достичь боевой аутотренинг «Зверь». Выполняя его, вы действительно ощущаете себя Зверем. Ваше тело — лишь инструмент, машина, подчиненная воле Зверя, вырвавшегося из глубин вашего «Я».

Часто бойцы, пребывая в этом состоянии, видят себя как бы сквозь красную пелену. Практикуя боевой аутотренинг, человек преисполняется презрения к любой биологической массе, перемещающейся вокруг него, и обретает способность чувствовать опасность и действовать раньше, чем ее осмыслит. Это и есть то самое состояние, которое я и пытался описать в этой главе. Зверь — это могущество, неуязвимость, мгновенная реакция, Зверь — это настоящее чудо воинского искусства.



## РАЗУМ И ПОДСОЗНАНИЕ

### Поток информации и фильтр восприятия

Человек видит, слышит, обоняет, ощущает — в общем, воспринимает неизмеримо больше, чем отражается в его сознании. Это наглядно подтверждает эффект 25-го кадра. Вкратце его можно описать так. Если проходящие друг за другом 24 кадра в секунду воспринимаются нами как единая движущаяся картина, то 25-й, несущий иную информацию, активным сознанием не воспринимается вообще. Однако его отлично «разглядит» и даже усвоит наше подсознание, которое, как известно, не обладает критичностью. Иначе говоря, любого человека можно запрограммировать, скажем, на всякого рода покупки и путешествия, на поддержку тех или иных политиков — вообще на все, что угодно! — если он регулярно смотрит телевизор.

Например, в некий клип с обожаемым вами Джексоном вставлен 25-й кадр, предлагающий употребить кока-колу. Вы просмотрите этот клип раза 2–3 и, допустим, день спустя захотите пить. И вы действительно купите кока-колу. Если бы кадр с призывом пить кока-колу показали дольше, то включилось бы ваше сознание: да ну ее — эту приторную шипучку, лучше выпью пива или кофе... А подсознание, повторяю, не обладает критичностью.

С каждым из вас наверняка случалось такое: вы собираетесь куда-то пойти, а что-то внутри вас этому противится: не стоит туда идти... Вы тем не менее идете, потому что ум побеждает интуицию, а потом клянете этот свой ум, из-за которого с вами приключилась неприятность. Это значит, что сигнал из подкорки был настолько силен, что проник в ваше сознание. Подсознание тоже воспринимает весь окружающий мир, причем разрешающая способность вашей сенсорной системы, связанной с подкоркой, превосходит любое воображение. Например, вы запросто можете обонять несколько молекул воздуха. Вы можете слышать звуки настолько тихие, что даже пресловутая кошка не способна их воспринять.

Но весь этот грандиозный мириадоголосый информационный гимн не проникает в ваш ум, потому что между ним и подсознанием установлены мощнейшие фильтры, не пропускающие подавляющую часть информации. Экстрасенсы «совершенствуют» свои способности, искусственно разрушая

эти фильтры. Значит, есть среди них не только шарлатаны, но и готовые пациенты для психбольниц — те, что преуспели в расшатывании защитной системы собственной психики.

Действительно, если вся информация хлынет из подсознания в сознание, с ним произойдет примерно то же, что с глубоководной рыбой, выдернутой на поверхность. Сознательная часть ума просто не выдержит и взорвется. Следовательно, нужно научиться получать необходимую информацию как бы в обход фильтров, чтобы не повредить их. Конечно, это может быть лишь узкая полоса сведений. Допустим, вы хотите, чтобы ваши фильтры обходила информация о нависшей над вами угрозе. Добиться этого не так уж сложно. В свое время я подготовил спецотряд быстрого развертывания, обучив его бойцов интуитивному чутью, умению ощущать, что в них целятся, способности вкладывать в свой взгляд волевой посыл.

Итак, вполне можно ощутить, допустим, звук дыхания человека за стеной или же тепло его тела — в общем, вы можете почувствовать и осознать присутствие человека, каким-либо образом скрытого от вас. Как этого достичь?

## Видение реальности

■ ■ ■ Мы видим окружающий мир не глазами.  
 ■ ■ ■ Внимание, это очень важно! Глаза лишь задают направление, куда смотреть. Сам по себе глаз НЕ ВИДИТ: это доказали английские опти-

ки. В каком-то научном журнале даже была статья, которая так и называлась: «Глаз не может видеть». Но коли так, что же мы тогда видим, когда смотрим? Продукт своего воображения. Непонятно? Сейчас поясню.

Можем ли мы видеть предмет и обманываться этим видением? Да. Например, вы видите гору: вам кажется, что она совсем близко, а до нее топтать и топтать. Бывало такое? На самом деле обманывает не зрение. Обманывает — представление. Англичане доказали, что наш глаз видит лишь размытые черно-белые силуэты. Остальное, в том числе и цвета, дорисовывает наше воображение. Мы просто договорились, что цвета есть, что такой-то параметр следует считать черным цветом, а такой-то красным. Разные люди одно и то же даже видят по-разному. Взять, к примеру, черный цвет: человек, живущий в Амазонских экваториальных лесах, увидит в нем кучу других цветов, которые воспринимаются нами как чисто черный. Бушмен, если будет смотреть наше кино, увидит просветы между кадрами. Почему? Потому что у этих людей другая скорость зрительного восприятия, не такая, как у нас. Они ведь в «договоре» не участвовали, поэтому и видят по-другому.

Бог с ними, с аборигенами. Возьмем обычных цивилизованных людей. Те, чье видение смещено в сторону инфракрасного восприятия, и те, чье видение смещено в сторону ультрафиолетового, будут видеть цвета по-разному. Я, например, плохо различаю некоторые цвета. Красный от синего я, бе-

зусловно, отличу. А вот бордовый, малиновый, багровый и вишневый для меня — одно и то же, никакой разницы между этими цветами я не вижу. И еще кнопочка на сигналке: я знаю, что она синяя, а мне все говорят, что зеленая. Наверное, они правы, кнопочка зеленая, просто я вижу ее иначе. Тем не менее такое восприятие цветов не помешало мне в свое время выполнить мастерский норматив по винтовке. Ибо что такое стрельба — зрение? Нет. Стрельба — это *видение*. Между «смотреть» и «видеть» большая разница. Они отличаются друг от друга так же, как «шел» и «пришел». «Пришел» — это результат, а «шел» — процесс.

В свое время один человек тренировал меня на видение. Мы стояли в поле и смотрели на возвышающийся неподалеку холм. Помню, Мастер тогда сказал:

— Посмотри на холм и ощути, как твой взгляд огибает его. Ты видишь деревца?

— Нет, не вижу, — отвечаю, — вижу только холм, покрытый травой.

— Смотри внимательнее. Деревца... Почувствуй их, они там, за холмом. Сколько деревьев ты видишь?

Деревьев я не видел, но почему-то ляпнул:

— Три.

— Пойдем, — говорит Мастер, — посмотрим.

Мы обошли холм: там было три дерева. Я не видел их. Откуда же пришла информация о том, что их три? Это и есть видение — то, что лежит за пределами зрения.

У меня есть один знакомый — великолепный стрелок. У него зрение минус 4. Можно ли при этом великолепно стрелять? Вроде бы нет. Почему же он хорошо стреляет? Потому, что воспринимает мир не зрением, а видением. Ему только необходимо, чтобы мишени были хорошо освещены. Точно так же воспринимаем мир и мы все. Зрения как такового нет, есть наше восприятие мира. Между «смотреть» и «видеть», между миром и его описанием — огромная разница. Нас с пеленок приучили считать, что синий цвет — это синий цвет, стол — это стол, а дерево — дерево. Мы поверили, и это стало для нас истиной. Поэтому мы и видим их такими.

Чем же мы видим, если не глазами? Телом. Чтобы убедиться в этом, предлагаю вам простенькое упражнение. Перед вами стоит стол. Мысленно проведите по нему, но не фантомной рукой и не глазами, а всей своей нервной системой, всем своим существом. Ощущаете поверхность? На столе лежит листок бумаги. Место, где лежит этот листок, отличается на ощупь от всей остальной поверхности стола? Если вы прислушаетесь к своим ощущениям, то поймете — да, отличается.

Я знаю одного интересного человека (мы с ним вместе тренировались), который научился дистанционно увеличивать предметы. Он как бы подключался к удаленному предмету и начинал рассматривать его так, будто тот находится вплотную. Этот человек научился забавному фокусу, который сделал для себя источником дохода: видеть в зрачках

отражение карт, которые сидящий напротив держит в руках. Мысленно увеличивая карты, он видел их практически в натуральную величину. А фокусов сколько он показывал! К примеру, просит человека вынуть из колоды любую карту и держать ее перед собой, и угадывает ее. А на самом деле, если бы человек закрыл глаза, ничего бы не вышло. Кто нам сказал, что на таком-то расстоянии мы должны видеть такого-то размера предметы? Мы можем видеть их гораздо ближе, изучить с разных сторон, приблизить к себе и отдалить. Давайте попробуем это проделать.

Поставьте в угол комнаты какой-нибудь предмет, перейдите в противоположный угол и мысленно приблизьтесь к этому предмету. Не глазами, не руками, а всем собой, всей своей нервной системой. Рассмотрите его вплотную. Зафиксируйте ощущение приближения к предмету. Точно так же можно ощущать температуру предметов — теплые они или холодные, стрелять в темноте на тепло. Нужна только тренировка замены зрительных рецепторов. В данном случае мы заменили зрение осязанием, но его можно подменить и другими функциями.

Жил однажды человек по фамилии Марголин, изобретатель пистолетов. Он был слепой, но умудрялся обходиться без тросточки. Когда он шел, он постоянно напевал себе под нос, чтобы эхо отражалось от окружающих предметов. Приведу другой пример. Вы едете на авто по ровной дороге. Сбоку появляется бордюр. Изменился звук двигателя? Да.

Значит, можно по звуку работающего двигателя определить, пустая дорога сбоку от вас или там бордюр. Можно и по напеву. Марголин входил в незнакомую комнату без трости и перемещался по ней спокойно, не натываясь на мебель и стены. Вот на торчащий из земли штырь он натолкнуться бы мог, потому что у него маленькая площадь, звуку не от чего отражаться. Марголин заменил зрение звуком. Значит, это возможно!

А теперь представьте, как изменится мир, если вы начнете смотреть на него, меняя рецепторы... Мне легче всего работать со вкусом, у меня он развит лучше всего. Я могу ощутить несвежесть пищи мгновенно, взяв ее на язык, а не спустя какое-то время после еды, как другие люди. Поэтому мне очень легко заменить зрение вкусовыми рецепторами. Я смотрю вдаль и сразу ощущаю вкус. Например, голубое небо без облаков я ощущаю кислым. Замена рецепторов дает нам, во-первых, объективную картину мира. А во-вторых, расширяет наши возможности: если мы по каким-то причинам не можем пользоваться одним рецептором, в нашем распоряжении другие.

Окружающий мир совсем не такой, каким мы привыкли его видеть. Мы искусственно сузили свое восприятие. Представьте, что вы видите все в черно-белом цвете, слышите звуки только среднего тембра, вкус различаете только сладкий и горький, а запахи только приятные и отвратительные. Ваша жизнь будет серой, унылой. Если же вы занимаетесь развитием своих рецепторов, через ка-

кое-то время вы начнете видеть мир совершенно иначе. Вы даже представить себе не можете, насколько богаче станет ваше восприятие и спектр ваших ощущений!

Дело в том, что в действительности мы воспринимаем не информацию, а ответ того, кто ее создал. Мы воспринимаем отсветы мыслей, эмоций, Сверх-Я Создателя. Кстати, именно поэтому я не рекомендую читать книги психопатов. Психопат отражает в книге свою личность. Читая такую книгу, мы уходим в состояние этого психопата. Он передает нам его через текст. Текст воспринимается глазами через тело, которое создает образы, мысли, эмоции, а те в свою очередь проходят дальше, в Сверх-Я. Если вы читали талантливые эротические тексты, то знаете, какой они имеют эффект. Автор создавал их в возбужденном состоянии, которое передается вам. То же самое с музыкой, картинами, скульптурами и всем остальным. Существует даже метод лечения при помощи произведений искусства, называемый арттерапией. Разглядывая картину гениального мастера, мы входим в состояние, в котором он ее создавал. А поскольку это состояние является не чем иным, как единством с Абсолютом, запускается процесс самовосстановления организма. Но это работает только с плодами творчества гениев. Халтура, написанная исключительно ради дохода, такого эффекта не дает. То есть, конечно, китч вызывает определенные состояния, но совсем не те, которые нужны для исцеления.

## Развитие интуитивного знания

■ ■ ■ Для начала я рекомендую предварительный ■ ■ ■ тренинг. Протяните руку и при помощи са- ■ ■ ■ мокодирования ощутите ею тепло. Для этого подойдет любой способ самокодирования: можете дать себе речевую установку, можете ярко вообразить пламя возле руки или же использовать оба метода одновременно. Главное, не нужно особенно стараться, иначе ничего не получится. Не пытайтесь «раскочегарить» свою ладонь до покраснения — вполне достаточно ощутить ею легкое тепло.

Теперь попробуйте точно так же почувствовать рукой холод. Надеюсь, это не вызовет у вас затруднений. В противном случае вам придется еще немного потренироваться в самокодировании.

Итак, принимаем за положительный ответ тепло, за отрицательный — холод. Теперь можете задавать вопросы. Для начала сделайте такой опыт. Пусть кто-либо — назовем его ассистентом — скроется от вас за стеной: допустим, выйдет из комнаты в коридор и сделает вдоль стены несколько шагов. При этом вам из комнаты не видно, где именно находится ассистент. Войдя в состояние пустоты, скользите взглядом по стене, и пусть ваше внимание сосредоточится в глазах. Достигнув определенного участка стены, вы вдруг ощутите в руке легкое тепло: следовательно, ассистент остановился именно в этом месте. Вызовите его и проверьте достоверность своего открытия.

Для следующего опыта вам потребуется группа ассистентов. Вручите одному из них какой-либо небольшой предмет, допустим зажигалку, честно отвернитесь, и пусть кто-либо из ассистентов за вашей спиной уберет ее в карман. Теперь поочередно подходите к каждому из них и, реализовав «пустоту», задерживайте внимание на каждом. Тепло в руке подскажет вам, у кого именно находится Прометеев прибор. Для самых дотошных уточню: не имеет значения, что именно спрятано — зажигалка или утюг, равным образом и то, куда оно помещено. Имеет значение лишь ваше состояние сознания. «Пустота» означает свободу не только от мыслей, но и от эмоций. Следовательно, чтобы техника «работала», вы должны быть воистину бесстрастны — даже само желание ее выполнить в данном случае явится препятствием. А значит, действуйте и не беспокойтесь о результате.

Последний опыт, описанный мною, много лет назад неоднократно демонстрировался знаменитым парапсихологом Вольфом Мессингом и восторженно принимался публикой. Как видите, ничего особо сложного в этом нет.

Кстати, запомните важный постулат: чтобы психотехника «работала», она должна быть достаточно простой в исполнении. Если в каком-либо йогическом трактате вам предлагается встать на левое ухо и пяткой почесать затылок, то знайте, все это — блеф, чего бы ни сулил автор.

Теперь перед вами открыт широчайший простор для экспериментов. Например, прежде чем зайти в

подъезд дома, попытайтесь определить: находится ли там кто-либо. Согласитесь, бывают обстоятельства, когда об этом не худо бы знать. Тепло-холод отлично вам это подскажут. Бесспорно важно для бойца — закодировать себя на чувство опасности и на восприятие противника без помощи зрения. Пусть противник ощущается вами как тепло, причем вовсе не обязательно чувствовать именно «рукой», сгодится любая часть тела. Например, мой помощник отлично чувствует противника лицом. Во время показательного эксперимента, проводившегося на одной из презентаций Всемирной ассоциации инструкторов-телохранителей, он с завязанными глазами ворвался в комнату, мгновенно поразил из пистолета четверых находившихся там людей (конечно, красящими патронами), а затем, чуть поколебавшись, произвел пятый выстрел... по батарее водяного отопления. Я думаю, эта небольшая «накладка» вовсе не «смазала» результат опыта, а напротив, явилась дополнительным аргументом его объективности. (Помощник-то мой был предварительно закодирован на восприятие источников тепла.) Шут с ней, с батареей, — условный противник был вовремя обезврежен.

## **Предупрежден — значит, вооружен**

■ ■ ■ Теперь остановимся подробнее на ощущении угрозы, чувстве нависшей опасности. Вы расслабляетесь и вызываете в себе какое-либо ощу-

щение. Допустим, вы сосредотачиваетесь на давлении в височной области. Любой из нас когда-либо его испытывал. В принципе, данная функция целиком подчинена нервной системе, то есть вызвать это ощущение искусственно достаточно легко.

Итак, вы вызываете в себе чувство давления на виски и даете себе установку: как только мое тело почувствует прямую угрозу, оно тотчас даст мне сигнал давлением на виски. Затем вы входите в состояние пустоты и чувствуете, как в момент опасности сразу же возникает давление на виски. Оно постепенно ослабевает, но вы должны знать, вы твердо убеждены, что это ощущение непременно возникнет при какой-либо угрозе. Кроме того, это еще и одна из простейших формул аутотренинга.

Кстати, рекомендую вообще побольше времени находиться в состоянии пустоты. Пребывая в нем, можно отлично разговаривать, двигаться — в общем, вести обычную жизнь. Но, как только ваше тело почувствует угрозу, — а сделает это обязательно, ибо восприимчивость нашей сенсорной системы и возможности человеческого подсознания чрезвычайно высоки, — вы немедленно ощутите сигнал. Эту нашу способность необходимо использовать. Древние римляне говорили: предупрежден — значит, вооружен. Если вы заранее узнаете о нависшей над вами опасности, то можете уйти от нее. Высоко чувствительные люди способны почувствовать приближающуюся угрозу за несколько минут. Мне, например, удастся ощутить ее за несколько секунд, иногда за доли секунды... Но пока что этого ока-

зывалось достаточно для того, чтобы остаться в живых. Словом, научиться вовремя чувствовать опасность не так уж трудно.

Наконец, следует остановиться на паралогии. Это может казаться парадоксальным, но — чтобы развить в себе чутье на опасность, нужно приучиться к логике наоборот. Вот схема банальной человеческой логики: если я поступлю таким вот образом, то не выйдет ли из этого чего-либо плохого? Логика сверхчеловека: если я вот так поступил, значит, из-за этого ничего плохого не должно произойти. Иными словами, вы перестаете обдумывать свои действия, в результате чего они становятся интуитивными. Причем любые ваши действия, перестав быть обдуманными, делаются гораздо более целесообразными и эффективными. И это также является областью работы с интуицией. Я говорю об обретении способности к интуитивному действию. Основной принцип может быть сформулирован так. *Необходимо перестать доверять уму, но целиком и полностью довериться своему телу, этой прекрасной, мудрой и могучей боевой машине.*

Выработка способности действовать интуитивно должна вестись постоянно, иначе говоря, это есть дело, требующее постоянного упражнения, непрерывного внутреннего напряжения, психического накала. Когда вы перестаете упражняться, происходит то же самое, что и в известной тибетской притче. В ней один мудрец демонстрирует ученику котелок с водой, кипящей на огне. Причем, когда он его снимает, кипяток мгновенно пе-



рестает быть таковым, но становится просто горячей водой.

— Смотри, — сказал мудрец своему ученику, — пока идет приток тепла от огня, перед тобою — кипяток. Но стоит отодвинуть котелок от питающего его пламени — и в нем уже обычная горячая вода.

Итак, в вас все время должен быть внутренний кипяток, психическое напряжение. Ваша внутренняя работа никогда не должна прерываться. При чем ее необходимо вести, постоянно пребывая в состоянии внутренней пустоты. Это — стиль действий Воина, одна из особенностей его жизни.

## Движение в неподвижности

■■■ А теперь мы научимся тренингу, который изменит скорость вашего мировосприятия.

Вы начнете видеть то, что в данный момент вам недоступно. К примеру, просветы между кадрами, деревца за холмом или, говоря языком одного фильма, дефекты матрицы. Суфии называют это видением Бога, каббалисты — видением Изначального Света, а мы — чистой интуицией.

Суть тренинга в том, чтобы, оставаясь в полной неподвижности, совершать активные внутренние движения. Это непросто, потому что нам навязали потребность в движении. Когда мы неподвижны, нам кажется, что мы теряем время, ведь надо по-

стоянно что-то делать, куда-то бежать. Если вы осознаете это, тренинг не вызовет у вас затруднений.

Итак, примите удобную позу, расслабьтесь. Мысленно быстро бегите, ускоряясь с каждой секундой и при этом оставаясь абсолютно неподвижными. Ни один ваш мускул не подрагивает, а мысленно вы бежите все быстрее и быстрее...

Затем попробуйте в таком состоянии разогнать не только свое тело, но и мысли, не фиксируясь на них. Дайте им возможность бежать. Что произойдет? Сосуд вашего разума начнет постоянно опорожняться и заполняться вновь. Приток мыслей будет фантастическим. А как заказать «нужные», «правильные» мысли? Вылить прочь имеющиеся, то есть создать внутренний вакуум. Мне часто задают вопрос, зачем я веду семинары, для чего мне это нужно. Я отвечаю так: «Мне необходимо опорожнять вот этот кипящий котел». Голова освобождается, а спустя некоторое время она заполняется снова. Но заполняется тем, чем я хочу: свежими идеями, мыслями на интересующие меня темы.

Тренировка движения в неподвижности — это, прежде всего, тренировка внелогического, внеописательного восприятия мира. В этом состоянии вы сможете принимать абсолютно верные решения. В этом состоянии вы можете анализировать любую обстановку, любую ситуацию: вы увидите структуру последовательности событий, что и почему происходит в этом мире; поймете, почему ситуация разворачивается именно так, а не иначе; почему вы

получили именно тот результат, а не иной. Вы можете просчитывать различные варианты: вам будет видно то, что обычно скрыто. Если, двигаясь в неподвижности, вы проанализируете поведение какого-то человека, вам станут ясны мотивы его действий. А если проанализируете ощущавшийся вами когда-либо эффект дежа вю, вам откроются интереснейшие вещи.

Я понимаю, что все вышесказанное нелегко понять и принять с первого раза. Если у вас возникли затруднения, не переживайте. Вернитесь к этой главе позже. Прочитайте ее несколько раз — медленно, вдумчиво. Рано или поздно понимание придет.

## ДИСТАНЦИЯ НЕУязвимости

### Чувство дистанции

Перейдем к следующим необходимым вещам — чувству дистанции и дистанции неувязимости. Чтобы овладеть ими, прежде всего необходимо научиться объемному видению, что в принципе совсем нетрудно. При этом вы как бы видите-ощущаете своего противника глазами, кожей, затылком, спиной, боком, коленом... Причем вы воспринимаете это так, как будто оно вам дано изначально и вы давно разучились видеть глазами. В общем, вы видите любой объект одновременно бинокулярным зрением и всей своей нерв-

ной системой, ощущаете его на уровне интуитивного восприятия.

Достигается это так: представьте, что вы занимаете в пространстве объем гораздо больший, нежели ваше физическое тело. Допустим, вы целиком заполняете собою некое помещение или сферу — огромную, значительно превосходящую ваши собственные габариты. И все происходящее внутри этой сферы как бы творится в вас. Вы как бы стали единым целым со всем тем, что находится внутри созданной вами сферы. Поначалу будет несколько сложно управлять ощущениями, но добейтесь очень яркого образного представления движущейся вместе с вами сферы. Это поможет фиксировать любые движения биологического объекта внутри сферы и — что еще важнее — ощущать его намерения. Следовательно, вы сможете основывать собственные контрдействия не столько на видимых движениях объекта, сколько на его намерениях. Выработав сферичное восприятие, вы можете частично дублировать им описанную ниже систему упреждающего действия.

В итоге вы сможете всегда определить, где противник будет находиться через нужную вам долю секунды — нужную для того, чтобы нанести удар. Поэтому бойцы, прошедшие мою подготовку, наносят его не туда, где он находится в данный момент, но туда, где окажется через долю секунды, которую удар займет. Вот почему они и обретают реальную неувязимость. Это действительно просто, это по силам любому человеку.

## Расстояние вытянутой ноги

■ ■ ■ Дистанция неуязвимости есть расстояние, на котором противник не может достать вас ударом. Обычно оно составляет полторы длины корпуса. Строго говоря, это расстояние зависит от длины ног, подвижности суставов, их углов и многого другого. Как уже выше говорилось, я не верю в высокие удары ногами а-ля Чак Норрис. Реальные же удары ногами проходят только по нижнему, от силы — по среднему уровню.

Вот и представьте себе дистанцию, с которой человек может без подшага нанести вам удар ногой, или же ту, с которой при наклоне корпуса он достанет вас растопыренными пальцами. Теперь прибавьте к этому расстоянию сантиметра 2–3, и вы получите дистанцию неуязвимости. Иначе говоря, именно на таком расстоянии для противника вы недосыгаемы. Если же вы и на этой дистанции все-таки испытываете некоторые опасения, то они не более чем беспочвенный страх, который нужно преодолеть. Научитесь чувствовать расстояния, на которых вы неуязвимы для разных людей.

## Ствол в чужих руках

■ ■ ■ А теперь я расскажу вам, как уходить от выстрелов с близкого расстояния. В принципе, техника здесь предельно проста. Как надо дей-

ствовать, чтобы ускользнуть от выстрела? Прежде всего — начать уход одновременно с движением указательного пальца противника, лежащего на спусковом крючке, даже чуть раньше. Тут мы вплотную подходим к некоему разделу иррациональной психологии, который я когда-то назвал моторной полутелепатией.

Затем нужно еще почувствовать, куда, в какую часть тела направлен ствол оружия, в какое именно место через мгновение вопьется пуля. Это необходимо для того, чтобы правильно избрать способ ухода от выстрела. Допустим, не имеет смысла совершать бросок всем телом, когда нужно просто отодвинуть ногу. Или, наоборот, не стоит лишний раз дрыгать ногами, когда достаточно слегка отклонить голову.

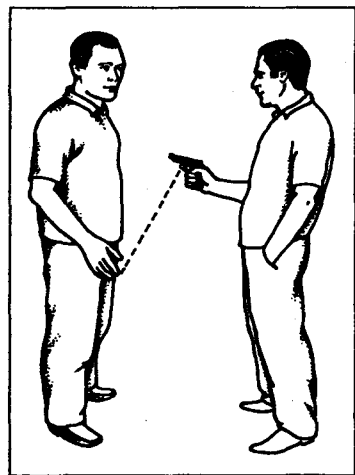
Итак, мы должны уметь почувствовать: во-первых, когда раздастся выстрел, во-вторых, куда именно он направлен.

Начнем с моторной полутелепатии. Умение вовремя почуять движение соперника интуитивно развивают в себе лучшие спортсмены и бойцы. Как правило, это происходит неосознанно, то есть способность предугадать движение соперника обычно развивается сама по себе в результате десятков и сотен серьезных поединков. Если же это умение вырабатывать целенаправленно, то для его обретения потребуются буквально считанные часы. Как это делается?

Если, пребывая в состоянии пустоты, вы зафиксируете свое внимание на каком-либо человеке, то

еще прежде, чем он начнет двигаться, вы почувствуете тот же самый двигательный импульс. Если он собрался дернуть правой рукой, то мгновенно в вашей правой руке возникнет легкое возбуждение, как бы готовность двигаться. Этот момент очень важно почуять, войдя в глубь своего сознания и вслушавшись в себя. Существует простое вспомогательное упражнение. Ваш партнер, стоя против вас, через неравные промежутки времени быстро поднимает руку. Ваша задача: глядя «сквозь» него и фиксируя на нем внимание, уловить момент начала движения. Обычно достаточно 5–10-минутной тренировки, чтобы научиться поднимать руку чуть раньше своего партнера.

Встретившись с вооруженным противником, вы точно так же фиксируете на нем внимание, глядя как бы «сквозь» него, причем внимание акцентируете на его указательном пальце, готовом спустить



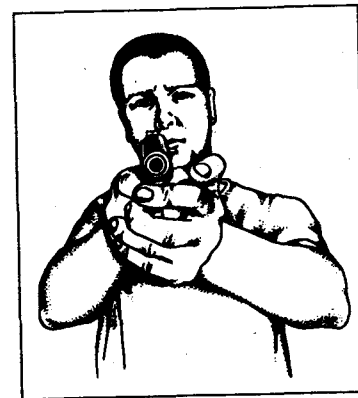
курок. Его палец синхронизируете с вашим, и, когда в нем возникнет двигательный импульс, вы почувствуете, как слегка дернется ваш указательный палец — чуть заметно, еле ощутимо. Это — сигнал для вас: немедленно уходите в сторону!

В состоянии пустоты мы можем «почувство-

вать» другого человека, если зафиксируем на нем свое внимание. Но это возможно только в состоянии глубокого безмыслия.

Поупражнявшись далее, вы можете выработать в себе ощущение того, на какую часть тела наведен ствол. Делается это следующим образом. Вы просите партнера прицелиться вам в голову, допустим, из пистолета.

Одновременно вы искусственно вызываете в области головы какое-то ощущение. Это может быть тепло, покалывание, холодок либо напряжение. Выберите то из этих ощущений, которое легче воспроизве-



сти. Затем вы просите партнера прицелиться в вашу руку и вызываете в ней то же самое ощущение. Потом следуют плечи, бедра, живот... В общем, таким образом вы последовательно прорабатываете все свое тело, осуществляя «прокачку» всей нервной системы. Теперь вы можете ощутить на своем теле каждую мышцу, каждый участок кожи, в который смотрит зрачок ствола.

Затем вы переходите к следующему упражнению, помогающему вам выработать в себе нужное качество. Пусть теперь ваш партнер выбирает точку прицела на вашем теле самостоятельно. Вы же должны каждый раз активизировать выбранным

ощущением то место, куда он целится. Начинать упражнение следует при небольшой дистанции между вами, с которой вы можете визуально определить, какая именно часть вашего тела зафиксирована в прорези прицела. Постепенно ваш партнер отодвигается все дальше, наконец вы уже не видите, куда именно он прицелился, но начинаете это чувствовать. Та область тела, на которую наведено оружие, как бы «откликается» самостоятельно тем же ощущением, которое прежде вызывалось искусственно.

В принципе, этот опыт согласуется с учением академика Павлова об условных рефлексах. Вы вырабатываете в своем теле условный рефлекс на ствол, направленный на него.

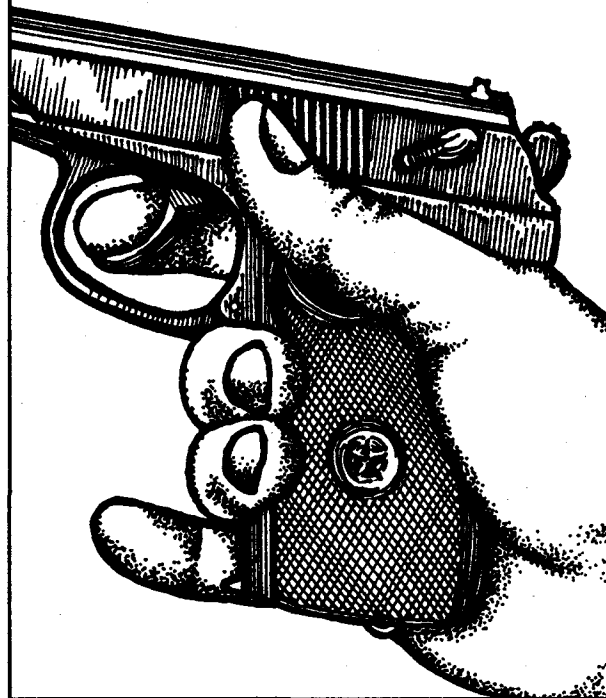
Через какое-то время таких занятий вам следует попросить партнера целить вам в спину и научиться чувствовать область наведения оружия «кожей», без помощи глаз. Достичь этого можно опять-таки путем не столь длительных, сколько интенсивных занятий, во время которых максимально напрягается вся ваша нервная система.

Я описал только некоторые возможные способы ухода от выстрела. Конечно, они — не догма. Просто мое тело откликается на угрозу выстрела именно таким образом, а ваше может реагировать несколько иначе. Но общие принципы движений тела при уходе от пули едины. Например, избегать попадания ее в голову лучше всего отклонением последней в сторону. От выстрела в корпус можно уйти, качнувшись в сторону и одновременно вски-

дывая руку, в плечо — только наклоняясь. От выстрела в живот — либо ныряя в сторону всем корпусом, либо падая на землю. Последний способ довольно рискован, потому что в момент падения вы можете получить в голову следующую пулю. Но в иных ситуациях этот способ может оказаться единственным.

Все перечисленные способы применимы в том случае, когда в руках у вашего противника неавтоматическое оружие. Когда же вам угрожает автоматная или пулеметная очередь, вас может спасти кувырок либо уход всем телом вниз — на колено или в положение лежа. Следует учитывать, что падение всегда происходит медленнее, нежели кувырок. Так что он предпочтительнее. А потому, чтобы противостоять противнику с автоматическим оружием, вам нужно научиться выполнять на твердой поверхности быстрый кувырок с уходом в сторону.

**РАБОТА  
С ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ  
ОРУЖИЕМ**



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСКУССТВА СТРЕЛЬБЫ

■ ■ ■ ■ ■ ■ Не случайно говорят, что стрельба — это дисциплина духа. Действительно, она требует многих качеств и навыков.

■ ■ ■ ■ ■ ■ Чтобы уверенно поразить цель, стрелок должен «взвинтить» себя внутри и в то же время внешне сохранять полное спокойствие.

Это достигается несколькими достаточно простыми тренингами, о которых мы поговорим чуть позже.

Но должное состояние психики и умение держать в руках оружие — это еще далеко не все. Для надежной стрельбы нужно еще несколько факторов. Первый — это отсутствие дрожи рук. Второй — точный глазомер. Фактор третий — хорошее «мышечное чувство», то есть ощущение и дистанции, и движения. Четвертый фактор — чувство оружия, или умение ощутить его «душу».

Давайте обсудим все перечисленное обстоятельно и по порядку. Итак, как же вырабатывается спо-

койствие духа, сочетающееся с внутренней «взведенностью»? При помощи состояния пустоты. Пребывая в нем, вы разгоняете свою психику до предела и ставите перед собой одну-единственную задачу — попасть в цель. При полной концентрации воли для вас исчезает весь окружающий мир. Остаются только вы, оружие, пуля да мишень. Вы. Оружие. Пуля. Мишень. И больше в этом мире нет ничего.

Мы не станем вдаваться в различные аспекты спортивной стрельбы, ибо рассматриваем это искусство в контексте системы «Боевая машина». Следовательно, нас интересует только боевая стрельба. Как добиться в ней успеха? Для этого вначале следует провести глубинное самовнушение. Его формула такова:

*Я вижу врага не глазами,  
а всеми своими нервами;  
я сражаюсь не телом,  
я сражаюсь накалом духа;  
я убиваю не оружием,  
я убиваю сердцем!*

Результатом данной установки и явится последующая меткая стрельба. Предложенное самовнушение можно проводить и иначе, вернее, ту же формулу самонастройки можно использовать немного в другом режиме. Опыт показывает, что она превосходно «работает», если вы регулярно повторяете ее утром и вечером — произносите формулу и одновременно внутренне настраиваетесь на успех.

Тренироваться в стрельбе лучше всего с введением психоэмоционального и психоволевого факторов. Вы должны почувствовать, что единственной вашей задачей в этом мире является уверенное попадание в цель. И когда вы мягко и плавно спускаете курок, ощутите, как боек бьет по капсюлю, как взрывается порох, почувствуйте, как пошла по каналу ствола пуля. Вы должны успеть заметить пламя, вырвавшееся из дула. Даже если вокруг светло, вы все равно должны его увидеть. И вы должны почувствовать, как пуля вонзается в мишень. Это — ментальное сопровождение поражающего врага снаряда. Вы как бы провожаете пулю в течение всего ее пути. Причем если вы правильно это делаете, то само время для вас замедляется — вы это непременно заметите. Итак, время тормозит свой бег, все вокруг вас застывает, и вы ощущаете, как медленно, пробивая себе дорогу в воздухе и вращаясь, движется к цели пуля.

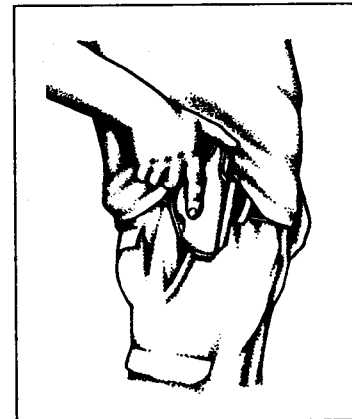
## РАБОТА С ПИСТОЛЕТОМ

### Техника стрельбы

Современный пистолет (и даже не очень современный) — чудесное оружие и точнейшая машина. Он работает не хуже швейцарских часов. А значит, подстроившись

к своему пистолету в полной мере, можно стрелять из него с точностью воистину ювелирной.

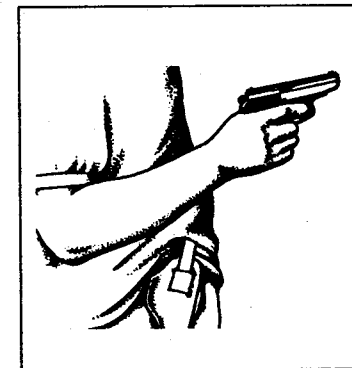
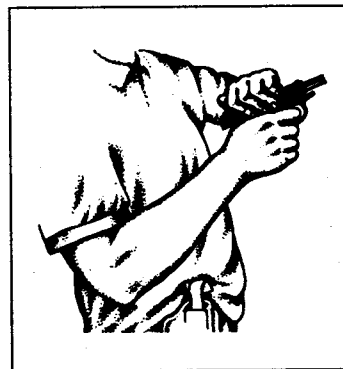
Итак, прежде всего, запомните: в обычных условиях лучше всего носить пистолет за поясом с правой стороны (если вы не левша), чтобы легко и свободно, не пересекая тела рукой, в нужный момент его выдернуть.



Затем мягким движением рука с пистолетом выносится к плечу.

Другая рука ложится на затворную раму и передегивает ее. Обычно одновременно с этим действием производится разворот тела.

После этого быстрым движением, замедляющимся в конце, обе руки выносятся вперед. И уже

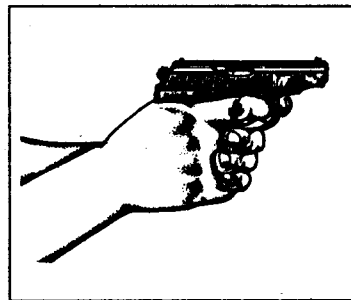
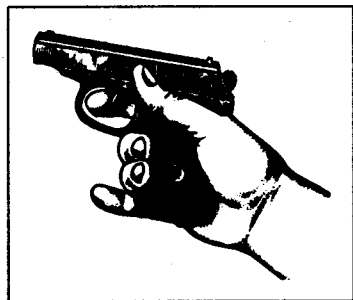




потом гремят выстрелы. Нажатие курка плавное, дыхание задержано... Все это — классика, известная целому свету.

Как избавиться от «тремора» рук? Сделать это можно двумя способами: либо старым, как мир, целенаправленным методом физической тренировки, либо психоволевым посылом, то бишь все тем же самокодированием. Рассмотрим подробнее традиционный способ преодоления дрожи в руках. Он прост: вы берете 1,5–2-килограммовую гантелину и наносите на ее выпуклую поверхность ровную царапину. Затем, приподняв этот тренировочный снаряд на прямой вытянутой руке, совмещаете царапину с какой-либо выбранной точкой и продолжительное время «целитесь» в нее, стараясь, чтобы рука оставалась неподвижной. Уже после 2–3 тренировок по 40–50 минут в день скажется результат. Отныне оружие в вашей руке будет неподвижным, как скала.

Как правильно держать пистолет? На рисунках приведены некоторые способы. Мне остается лишь дать некоторые пояснения. Не надо полностью ох-



ватывать правой кистью рукоятку, тем более сильно ее сжимать. Оружие лишь придерживается двумя пальцами правой руки — средним и безымянным. Повторяю, кисть не должна охватывать рукоять с усилием. Левая рука тоже участвует в стрельбе, причем на первый взгляд не совсем обычно. Указательный палец левой руки прихватывает скобу. Так достигается максимальная устойчивость оружия в руке.

## Перемещения

■ ■ ■ Это еще один интересный аспект искусства ■ ■ ■ стрельбы. Если вы стреляете несколько раз ■ подряд — допустим, противников много, и они тоже вооружены, — необходимо быстро менять позицию. Для этого я использую несколько наработанных «связок», из которых по ходу дела спонтанно выстраиваю вольные импровизации. Приведу пример. Итак, оружие у меня в руках. Быстро произвожу два выстрела из положения стоя. Затем делаю кувырок вперед и в сторону, пытаюсь уйти за какое-либо укрытие. Сразу же поднимаюсь на одно колено и делаю с него два выстрела. Еще один кувырок, после которого задерживаюсь в положении лежа. Если вы проделываете это на городской улице, то в качестве прикрытия удобно использовать колесо автомобиля, угол здания — да что угодно.

Итак, из положения лежа произвожу два выстрела. Затем, слегка приподнимаясь на локтях, вы-

полняю откат — перекатываюсь с боку на бок. Делаю еще один-два выстрела и со следующим кувырком поднимаюсь в стойку. Предложенную комбинацию можно завершить одним-двумя выстрелами из стойки, если это позволяет сделать емкость магазина вашего оружия.

Существует масса приемов и способов перемещения во время стрельбы. Отработав составляющие их элементы, можно перейти к вольным импровизациям.

Полагаю, здесь будет уместен весьма полезный совет. Во время тренировок «накручивайте» себя на негативное отношение к собственным успехам. По возможности искренне негодуйте на свои «кривые» руки и «косой» глаз. Это поможет вам сконцентрироваться на упражнениях и все-таки заставить себя заниматься, даже когда и не особенно хочется.

Если же вам требуется продемонстрировать свое мастерство во всем его блеске, то, напротив, всячески внушайте себе, что вы снайпер и в целом свете нет равных вам в стрельбе. Внушите себе собственное совершенство, поверьте в него — пусть ваше тело почувствует, что оно действительно является телом снайпера. Сосредоточенно включите в «работу» мистический аспект искусства стрельбы. Пусть предложенная в этой главе формула аутосуггестии звучит для вас заклинанием. Уверуйте в то, что пред вами и Робин Гуд, и Вильгельм Телль — детишки с рогатками. И только вы — настоящий снайпер. Тогда, какое бы оружие ни держали вы в руках, все равно класс вашей стрельбы

будет высочайшим. Ибо вы — великий снайпер! Напомню вам еще раз непреложное правило: *Чтобы это работало, нужно верить.*

Поверили в то, что вы — великий стрелок? Тогда именно так оно и будет!

## **ЧУВСТВО ДИСТАНЦИИ И НЕУЯЗВИМОСТЬ**

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ Теперь вернемся к вопросу, которого мы частично уже касались: как выработать в себе «мышечное чувство» дистанции. Предложите своему партнеру или помощнику некоторое время хаотично побродить вокруг вас — и перед глазами, и за спиной. Пусть он то ускоряет, то замедляет движение, а иногда и вовсе останавливается. Сами же вы, поначалу с чуть приоткрытыми глазами, должны непрерывно следить стволом за перемещениями своего партнера. Причем когда он останавливается, то должна замирать и ваша рука; ствол при этом остается нацелен на него. Из-под прикрытых век вы лишь едва различаете своего партнера. Так вырабатывается на уровне обостренной интуиции «мышечное чувство», нужное для того, чтобы при необходимости ствол вашего оружия был постоянно направлен на противника, как бы автоматически следовал за ним. Указанное чувство нужно выработать в себе очень упорно. Правда, обычно это занимает не так уж много времени — всего не-

сколько дней, которые, однако, вы должны целиком посвятить данной цели.

Вообще, следуя предложенной мною методике, — и это многократно подтверждено на практике, — можно буквально за несколько дней подготовить отличного снайпера или же стать таковым самому. Правда, весьма желательно, чтобы в процессе такой подготовки человеку была оказана специальная психосуггестивная помощь. К сожалению, в мире очень мало людей, которые по-настоящему владеют психосуггестивными техниками и одновременно знакомы с искусством стрельбы.

Для уверенной стрельбы в относительно спокойной обстановке, когда у вас есть время, чтобы прицелиться, — допустим, ситуация не вынуждает вас мгновенно обнажить оружие и стремительно перемещаться, — я рекомендую специальную форму самокодирования. Вы должны внушить себе, что ваше тело высечено из камня, из незыблемого твердого гранита. *Ничто не может покачнуть вас — вы незыблемы.* Параллельно вы проникаетесь ощущением, что монолитна и ваша психика. Одновременно идет ее разгонка. Подчеркну еще раз: непременным условием любого запредельного усилия является высочайшая психическая активность. Вы должны видеть только ту точку, в которую намерены попасть. словно сквозь туманную пелену проступают мушка и прицельная рама. Но совершенно четко видится только сама мишень. (Кстати, при прицеливании у стрелка открыты оба глаза.) Вы становитесь придатком

собственного оружия. А для того, чтобы это произошло, нужно почувствовать его душу.

## ■ СЛИТЬСЯ С ОРУЖИЕМ

■■■■■■■■ Индейцы в древности всерьез общались со своим оружием: беседовали с ним, хвалили его, даже ласкали... Они считали, что оружие наделено особым Духом-Разумом, особым Маниту. Современное оружие несоизмеримо сложнее и эффективнее того, что было у древних индейцев. Так почему бы и нам его не одушевить — хотя бы для того, чтобы лучше его чувствовать?

Полагаю, будет даже неплохо, если вы дадите своему оружию какое-то имя или прозвище (именно так поступил в свое время я). Оно должно быть достаточно уважительным, но вместе с тем передавать оттенок его подчиненности и, разумеется, вашего старшинства. Я хочу сказать, что вполне уместно обращаться к своему оружию как к младшему товарищу. Ведь оно по своему положению ниже вас (не забыли: кто вы?!), хотя и имеет собственную душу.

Держа оружие, вы должны его ощущать как продолжение своей руки. Вы внушаете себе это настолько ярко и глубоко, что начинаете воспринимать свою руку, когда она без оружия, чем-то незавершенным. Итак, оружие — это естественное продолжение вашей руки.

Но, прежде чем взять его, следует почувствовать, как оно к вам относится. Почувствуйте это отношение. Запомните: оружие — часть вашего «я». Возможно, в данном случае задействован следующий психологический механизм. Человек не монолитен, его личность составляет множество субличностей. Одна из ваших субличностей становится субличностью оружия — вы как бы переносите ее из себя в него. Хотя, конечно, на самом деле она по-прежнему в вас остается.

Не потому ли два совершенно одинаковых серийных пистолета обладают тем не менее совершенно разными характерами? У каждого из них — свой норв. Допустим, они могут по-разному относиться к одному и тому же человеку. Или же к разным людям у одного пистолета свое особое отношение. Кому-то он помогает великолепно стрелять, а другому — возможно, тоже отличному стрелку — никак не позволяет выстрелить точно.

Итак, ваша задача — прочувствовать ту свою субличность, которая соединилась с оружием. Не случайно говорят, что все мужчины делятся на две категории — на тех, кто имеет оружие, и тех, кто мечтает его иметь. Что же касается всех прочих, то это уже не мужчины. На мой взгляд, величайшее преступление государства в отношении собственных граждан — лишить мужчину его основного права — права быть вооруженным, защищать родных и близких, свою мужскую честь. Ибо реальную возможность этого дает только оружие.

Когда вы берете оружие в руки, то должны испытывать легкое благоговение. Вот оно, оружие; вот она, смерть, — на указательном пальце моей руки. Вы должны почувствовать себя несущим смерть. И не важно, куда вы целите — в круглую мишень или в поясную, в сухой пень или в вооруженного опасного врага. Подготавливая свою психику для предельно точной стрельбы, следует ощущать, что вы — властелин жизни и смерти. Ибо жизни по крайней мере восьми человек — сколько в обойме патронов — находятся на вашем указательном пальце, который мягко касается курка. Вы — бог, несущий жизнь (если пройдете мимо этих людей) или смерть (если все-таки спустите курок). И нет в мире силы, способной поколебать ваше чувство божественного могущества.

Именно в таком состоянии духа вы сможете стрелять исключительно метко, ибо в вас воплощается архетип бога войны, бога смерти. Какого именно или же какого в большей степени — это зависит от вашей внутренней установки, вашего самоощущения. Вы чувствуете себя богом войны, богом смерти или же каким-то другим богом... Но этот бог властвует над войной и смертью, ибо вы — повелитель жизни и смерти людей. Вы — не только ваши тело и душа, но и сросшееся с вами оружие. Ваши посланцы — пули. Они повинуются не просто легкому движению вашего указательного пальца, но вашему волевому посылу. Посылая пулю в цель, вы должны ощутить напряжение в лобных долях мозга.

Вы — бог войны и одновременно сложная боевая система. В ней рука и оружие — лишь передаточные звенья. И смертоносная пуля тоже звено, хотя и последнее. Вы совершаете волевое усилие, напрягая лобные доли мозга, и летит пуля... Почувствуйте неразрывное единство первого и последнего звеньев. Все промахи случаются из-за того, что где-то рвется эта цепь.

Конечно, данная глава — не монография по стрельбе и даже не учебник. Но, надеюсь, многие из вас почерпнут в ней кое-что новое для себя, чего не отыщешь ни в одном пособии. Быть может, вы даже найдете для себя здесь нечто такое, чего как раз не хватало для того превращения в великого снайпера.

Еще один штрих. Одушевляя оружие, к нему вместе с тем не следует относиться как к самодостаточному, наделенному душой и собственным умом живому существу. Вы должны его ощущать как живую часть себя самого. Вы и оружие друг друга дополняете, являясь единым целым. Без оружия вы — не полностью вы, и оно без вас (или же с кем-то другим) лишено души. Необходимо провести жесточайшую самонастройку на свое единство с оружием: оно — ваше продолжение, оно — ваша часть.

Для подготовки к неторопливой прицельной стрельбе можно использовать такую формулу: *Мое тело — это врытая в землю стальная балка; к ней приварен стальной рельс, незыблемый и неподвижный.* С этой же целью можно использовать и об-

разное представление собственного тела, высеченного из гранита. Но при этом нужно учесть, что вы кодируете не только себя самого, но и ту вашу субличность, которая «вселилась» в оружие и стала им. Ее вы тоже кодируете. В этом случае вы можете рассчитывать на поразительную меткость стрельбы.

## ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ

■ Повторяю, когда вы беретесь за оружие, то должны помнить и чувствовать, что вы — бог жизни и смерти. Вам следует приучить себя рассматривать любой движущийся объект (биологический и всякий иной) как потенциальную мишень. Иными словами, вы смотрите на случайного прохожего и ощущаете, что это — мишень, глядите на кошку в коридоре и автоматически выбираете, куда бы ей всадить пулю... Тут важно только не перейти некую грань, за которой начинается уже маниакальное состояние.

Вообще-то для того, чтобы сверхметко стрелять, нужно выйти на самом деле за пределы нормы, стать паранормальным субъектом. Мне вспоминаются слова одного удивительного стихотворения Высоцкого:

*А ну-ка! Бей-ка,  
кому не лень!  
Вам жизнь — копейка,  
а мне — мишень...*

Именно так. Любой биологический объект из тех, что во множестве движутся вокруг вас, вы рассматриваете в качестве мишени и мысленно ощущаете, куда следует послать пулю, чтобы та в движении этот объект настигла. Где-то, в самой глубине души, вы осознаете и принимаете тот факт, что по большому счету сами являетесь придатком своего пистолета, а не наоборот. Да, вы с пистолетом — единое целое, но не он — ваше приложение, а вы — живое дополнение к нему.

Однако в реальных ситуациях уверенной меткой стрельбе зачастую наиболее препятствует не отсутствие навыков, не огрехи техники и приемов, а серьезный психологический барьер. Это не так-то просто — спустить курок, направив ствол в живого человека, пусть даже он угрожает чьей-то жизни. Вас удерживает страх уничтожения живого существа, сковывают этические барьеры. Все это легко преодолимо. Вспомните, что перед вами — биологическая масса. Воспользуйтесь теми же самыми установками, которые применяли для разгонки психики и высвобождения боевых рефлексов.

Идеальная стрельба, между прочим, тоже основана на рефлексах. Чем меньше будет загружено ваше сознание, чем меньше вы станете думать во время стрельбы, тем лучше будет результат. Когда я стреляю по мишеням, мне даже трудно отслеживать действия собственного тела; например, в том или ином конкретном случае я затрудняюсь сказать, задержал ли я дыхание или на какое расстояние расставил ноги. То есть мышление в моей стрельбе

совсем не участвует. Стрельба — это идеально отточенные рефлексы. И отшлифовать их надлежащим образом можно лишь путем самокодирования.

Другой серьезный психологический барьер — это страх ответственности. «Вот выстрелю в этого субъекта, а меня задержат, осудят, и вообще будут потом неприятности...» Именно из-за этого страха часто гибнут охранники, телохранители и даже сотрудники силовых структур. Их губит барьер ответственности. Но поразмыслите: чем дорожить вам в этом мире? Ваша жизнь... Такое ли уж это сокровище, чтобы за него всеми силами цепляться? Жизнь — это мгновенье. Так ли уж давно вы с нетерпением ожидали перехода из детсада в школу? А потом (кажется, через мгновенье) — из школы в институт... Вспомните песню: «Призрачно все в этом мире бушующем...» Вдумайтесь в эти слова и почувствуйте: что бы ни происходило с вами — это совсем не важно, ибо в конечном итоге вся ваша событийная жизнь не имеет никакого значения. Легко и плавно скользит она по оси времени, но мгновение и вечность едины... Оглянитесь назад: это так — иначе не может быть. И разве важно для вас, как изменится ваша судьба еще через мгновенье? Что бы с вами ни происходило, количество счастья, отмеренное вам в этой жизни, останется неизменным.

Приведу пример. Однажды мне довелось наблюдать в один и тот же день две пары глубоко несчастных людей. Первую составляли два алкоголика, которые у пивного ларька никак не могли раздобыть нужной суммы для избавления от похмельного синд-





Почему однозарядную? Внутренняя ответственность за единственный выстрел стимулирует собранность и волевой настрой. Вы можете нажать на спуск лишь раз, и потому ваша внутренняя ответственность за выстрел будет неизмеримо выше, чем когда у вас в запасе целая обойма. Если вы правильно выберете и проведете психологические установки, то само осознание того факта, что ваши возможности исчерпываются единственным выстрелом, будет способствовать удивительной его меткости.

Всевозможные современные «навороты» — лазерные целеуказатели, амортизаторы, мощная осветленная «оптика» и многое другое — я не признаю. Из этих «усовершенствований» я допускаю разве что легкий оптический прицел — да и то лишь для дальнего выстрела. На самом деле вполне достаточно просто малокалиберной винтовки, обычной «мелкашки» в том виде, в каком она есть. Последнее десятилетие отечественная «оборонка» освоила массу новых снайперских вооружений. Они все великолепны, но...

Для виртуозной стрельбы из нее подойдут те принципы и приемы, о которых я уже говорил. Задержать дыхание, медленно и плавно потянуть спуск, отследить полет пули, ощущая его, почув-

ствовать, куда она попадет, — все это, надеюсь, вы уже усвоили. И конечно, психологические установки, связанные с ощущением своего единства с оружием и его души, с чувством собственного божественного могущества и нереальности любых психологических преград для выстрела. Все они «работают» вне зависимости от того, что у вас в руках — пистолет или нож, дубина или гранатомет. Но при стрельбе из винтовки особое значение приобретает ощущение своего тела, позволяющее выбрать правильный упор. Дело в том, что для стабильной меткой стрельбы из этого относительно громоздкого и тяжелого оружия недостаточно единения или союза только с ним. Следует добавить еще нечто такое, на что тело может опереться, чтобы приобрести необходимую устойчивость и неколебимость. Это может быть ваш собственный локоть, подоконник, какой-нибудь парапет — все, что сможет гарантировать устойчивость оружия при выстреле.

Что еще побуждает меня предпочесть малокалиберную винтовку всем прочим? (И это притом, что я по меньшей мере неплохо владею любыми видами оружия — за исключением разве что самых экзотических.) Во-первых, мягкая свинцовая пуля практически исключает возможность ее последующей идентификации. При попадании в живые ткани она очень сильно деформируется, сминается, и затем криминалисты не могут определить, из какого именно оружия она выпущена — из винтовки, из пистолета, охотничьего ружья с вкладным



стволиком... Во-вторых, при выстреле из «мелкашки» практически отсутствует отдача и относительно слаб его звук (следствия низкого дульного давления, характерного для этого оружия). В-третьих, дальность и точность боя мелкокалиберной винтовки очень высоки.

Основным недостатком этого оружия обычно считают относительно слабую ударную силу пули и почти полное отсутствие останавливающего действия. Однако «мелкашка» и не предназначена для охоты на слона или тигра. Но, между прочим, многие профессиональные охотники Северного Урала успешно отстреливают из своих тульских 5–10-зарядных малокалиберных охотничьих карабинов... медведя.

Так что «мелкашка» — оружие не для мясника, но для профессионала. На мой взгляд, все зло в этом мире исходит от дилетантов. Какой-то горюшкочеловек, взорвав некий объект, попутно уничтожает множество людей, случайно оказавшихся поблизости. Я полагаю, такие «спецы» просто не имеют права на существование. Так и выстрел профессионала должен быть ювелирно точен. Если вы наметили правый глаз мишени, значит, должны «вложить» пулю именно туда, не в лоб, не в переносицу, а именно в правый глаз. «Мелкашка» — это для снайпера. Мое любимое оружие для стрелкового тира — малокалиберный пистолет системы Марголина, спортивный пистолет. Для него характерны очень точный бой, нормальная дальность прицельного выстрела и малая отдача. На мой

взгляд, все эти преимущества позволяют относиться к малокалиберному оружию как к весьма серьезному инструменту снайпера.

## УХОД С ПОЗИЦИИ

■ ■ ■ ■ ■ ■ Зачастую случается так, что после  
■ ■ ■ ■ ■ ■ точного выстрела, пусть даже вы обо-  
■ ■ ■ ■ ■ ■ ронялись, необходимо быстро уйти,  
■ ■ ■ ■ ■ ■ скрыться. Наилучший способ мягкого от-  
■ ■ ■ ■ ■ ■ хода — войти в состояние «Человек-при-  
зрак», которое также основано на самокодировании. Пребывая в обычном психическом состоянии, вы можете изо всех сил стараться быть «невидимкой», но при этом вас будут замечать все, причем в первую очередь именно те, от кого вы прячетесь. Чем сильнее вы стремитесь оставаться незаметным, тем менее это удастся. А потому следует дать себе установку полностью забыть свою личность, так сказать, временно стереть ее из сознания. Вы не помните, как вас зовут, вы не знаете, куда идете. Это знает тело. Ваша задача — уйти из такого-то места. Для этого вы включаете сознание тела.

Вы забываете свое имя, вам ни до кого нет дела. Если вас толкнули, тело свободно поддалось толчку и мягко отошло в сторону. Взгляд ваш не поднимается выше 45 градусов к уровню горизонта. Ваши движения сделались мягкими, плавными и непрерывными. Вы ни на миг не останавливаетесь,

ни на мгновение не задерживаетесь, но и не ускоряете свое движение. Не глазите по сторонам, не встречайтесь ни с кем взглядом. Легко и свободно скользите мимо людей. И тогда никто не сможет вас ни запомнить, ни узнать.

Для бойца очень важно в совершенстве владеть техникой ухода. В иных ситуациях этот навык может сохранить ему жизнь, в очень многих — уберечь от серьезных неприятностей или помочь куда-то проникнуть, что-то увидеть, услышать.

Почему с таким трудом мы запоминаем лица уроженцев Юго-Западной Азии? Прежде всего, потому, что все они кажутся нам, что называется, на одно лицо. На самом же деле их лица различны, и для них мы так же внешне одинаковы. Их лица кажутся нам идентичными, потому что они по-другому мыслят, живут в совершенно другом мире. Как только мы начинаем постигать их язык и культурные особенности, их лица для нас индивидуализируются, становятся узнаваемы.

Почему все бомжи для нас на одно лицо? А мы их никогда не запоминаем. Они — из другого ментального пласта. Их не интересует то, что интересно нам. Они хотят другого, а это другое не представляет никакого интереса для нас. Поэтому, когда вы при уходе выполняете технику «Человек-призрак», вам следует быть абсолютно «вне всего». Вы скользите меж людей, но не видите никого из них. Вам до них просто нет дела. В таком состоянии вы можете незаметно проскользнуть даже мимо тех, кто целенаправленно вас ищет.

Это просто, это очень просто. Мягкая пластика движений, скользящий взгляд ниже уровня горизонтали, ваше внимание ни на чем не фиксируется, ваше движение не замедляется и не ускоряется... Вас нет, остается лишь мягкое, плавное движение. Главное — ни о чем не думать. Предварительно вам следует поставить своему телу единственную задачу: уйти. А потом пусть тело уходит самостоятельно. Оно и без вас подберет нужную частоту нервных импульсов, оно проделает все, что требуется. Только доверяйте ему.

Резюмируя вышеизложенное, можно сказать: главное в искусстве стрельбы — это нерушимая вера в то, что пуля, выпущенная вашей рукой, найдет свою цель. А если после этого нужно быстро и незаметно уйти, воспользуйтесь техникой «Человек-призрак».



— Курсант должен быть всегда занят! Потому что если курсанту нечего делать, — и тут ужас проступил на лице Великого Мудреца, — ОН НАЧИНАЕТ ДУМАТЬ!!!

\* \* \*

Однажды Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана сказал:

— Любой человек с оружием в руках, на котором нет советской военной формы — КТО?

Курсанты (хором):

— Враг! Враг! Враг!

— Увидел Врага?!

Курсанты (хором):

— УБЕЙ ВРАГА!!!

— Что есть Соединенный Штаты Америки?

Курсанты (хором):

— Злейший враг Советского Союза!

— Хороший враг?

Курсанты (хором):

— Мертвый враг!!!

\* \* \*

Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана изрек:

— Товарищи курсанты, запомните: пацифисты и педерасты не одно и то же, хотя одно другого не лучше!

\* \* \*

Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана изрек:

— Умничаєте, курсант Шлахтер? А поумничайте теперь на полосе препятствий. Бегом марш!

\* \* \*

Однажды Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана изрек:

— Дрыхните, курсант? А ВРАГ НЕ ДРЕМЛЕТ!

\* \* \*

Однажды Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана изрек:

— Вот курсант Шлахтер не любит полосу препятствий, а в это время НАТО усиливает свое влияние на наших границах.

\* \* \*

Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана изрек:

— Курсант Шлахтер! Вы будете отрабатывать кувырок с оружием в руках, пока не надоест.

(Полчаса спустя...)

— Товарищ капитан! Разрешите доложить: надоело.

— Вы не поняли, курсант! Пока мне не надоест, что вы тут кувыркаетесь!!!

\* \* \*

Однажды Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана сказал:

— ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ВСЕ! ВПЕРЕД, ОБЕЗЬЯНЫ!!!

\* \* \*

Однажды Великого Мудреца В Звании Гвардии Капитана спросили:

— Товарищ капитан! А почему вы закуриваете сразу после пробежки?

Великий Мудрец ответил:

— А потому, что Я — ДЕСАНТНИК, А НЕ ПРОСТО МУДАК, КОТОРЫЙ БЕГАЕТ ОТ НЕ ХРЕН ДЕЛАТЬ!!!

\* \* \*

Однажды Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана изрек:

— Бабы рожают дураков, а армии нужны Герои!!!

\* \* \*

Однажды Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана спросил:

— Курсант, если вы дебил, зачем пистолет ломать???

\* \* \*

Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана однажды сказал:

— Сейчас, товарищи курсанты, я буду разъяснять вам некоторые положения дисциплинарного устава Вооруженных Сил СССР. А краса и гордость нашего учебного центра в лице курсантов Шлахтера, Яндарбиева и Сенчука будут слушать меня, одновременно отжимаясь от пола, дабы избыточный интеллект не препятствовал пониманию.

\* \* \*

Однажды Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана сказал:

— Курсант Шлахтер, я вас обязательно сдам в дурдом!

Курсант Шлахтер ответил:

— Товарищ капитан, там нас с вами и оставят!

\* \* \*

Однажды Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана сказал:

— Смерть всегда глупа. Можно умереть глупо, очень глупо и как баран. А чтобы вы, товарищи курсанты, не дошли, как бараны, мы и осваиваем тактико-специальную подготовку.

## II

— *Сейчас я тренирую Вас. Вы прозвали меня «Зверем» и ненавидите. А вот двинут вас, обезьян, в зону активных боевых действий, и вспомните меня добрым словом!*

\* \* \*

Однажды Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана сказал:

— Я вам покажу, товарищи курсанты, что такое обеденное время. Вы будете на бегу открывать зубами банку тушенки!!!

\* \* \*

Однажды Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана сказал:

— Когда-нибудь вы, курсанты, поймете, что десантники «бывшими» не бывают.

\* \* \*

Однажды Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана сказал:

— Дабы не нарушать Женевскую конвенцию по обращению с военнопленными... ПЛЕННЫХ НЕ БРАТЬ!!!

\* \* \*

Однажды Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана сказал:

— А те товарищи курсанты, что вместо утренней зарядки норовят спрятаться в туалете, — там и останутся до тех пор, пока туалет не будет сиять, как сапоги у начштаба...

\* \* \*

Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана однажды сказал:

— Курсант Шлахтер! Как мне надоела ваша умная рожка! Вам бы книжки писать, а не в десанте служить!!!

\* \* \*

Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана однажды сказал:

— Не могу понять, курсант Шлахтер, как это вам с вашей умной рожкой удастся подтягиваться на перекладине больше всех?

\* \* \*

Однажды Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана сказал:

— Курсант Шлахтер! Курсант Яндарбиев! Если вы стреляете лучше всех, это еще не дает вам права посылать на ...й замполита!

\* \* \*

Великий Мудрец в Звании Гвардии Капитана как-то сказал:

— Вы полагаете, товарищ майор, что курсанту Шлахтеру уже пора присвоить звание гвардии младший сержант?

— Судя по тому, как он ведет себя с офицерами, ему пора присваивать звание Гвардии Полковника.

\* \* \*

Однажды, неожиданно появившись перед курсантами, Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана сказал:

— Товарищи курсанты! Я — не «ох...ший» зверь, а командир учебного подразделения. А чтобы курсант Шлахтер это лучше понял, он после ужина будет упражняться в переползании по-пластунски. А компанию ему составит курсант Яндарбиев, который, вместо того чтобы поправить товарища, соглашается с ним.

\* \* \*

Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана однажды сказал:

— Не могу пока решить, курсант Шлахтер, то ли вас избить, то ли сержантом сделать?

Курсант Шлахтер ответил:

— Товарищ капитан! Я верю в вас и в ваш правильный выбор!

### III

Однажды Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана сказал:

— Ну что, лилипуты, никто не собирается жить вечно? Тогда — В АТАКУ!!!

\* \* \*

Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана изрек:

— Замполит утверждает, что некоторые курсанты, например Шлахтер, у нас Родину не любят! Что скажете, курсант Шлахтер?

Курсант Шлахтер ответил:

— Товарищ капитан! У замполита мания величия — он себя с Родиной путать начал!

\* \* \*

Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана однажды сказал:

— Лучшие инструктора готовили вас! Лучшее оружие в ваших руках! Лучшие аналитики проду-

мали вашу задачу. И вы не имеете права подохнуть, не выполнив ее! Сдохнуть можете после...

\* \* \*

Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана спросил:

— Курсант Шлахтер! Каким вопросом вы сегодня так обрадовали замполита?

— Товарищ капитан, я поинтересовался, в чем принципиальное отличие агрессивности американского империалистического гегемонизма от западногерманского национал-шовинистического реваншизма в плане экспансионистской политики.

— ВЕЛИКОЛЕПНО! КУРСАНТ ШЛАХТЕР! ЛЕЧЬ!!! ВСТАТЬ!!! ЛЕЧЬ!!! ВСТАТЬ!!! ПРОДОЛЖАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО! А когда в следующий раз захотите блеснуть интеллектом на политзанятии, вспоминайте об этом полезном и приятном упражнении.

\* \* \*

Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана изрек:

— Близится праздник, и мы, товарищи курсанты, займемся строевой подготовкой к предстоящему смотру строя и песни. Некоторые курсанты, например курсант Шлахтер, могут спросить, конечно, на хрена разведчикам строевая подготовка?..

— Никак нет, товарищ капитан! Только хорошая строевая подготовка поможет нам строем и с пес-

нями скрытно проникнуть в расположение противника!

\* \* \*

Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана изрек:

— Курсант Прохоров! Сделав кувырок с оружием в руках, вы почему-то оказались задницей к противнику. Может быть, вы хотели его таким способом напугать, но вести стрельбу из этого положения весьма затруднительно.

— Курсант Шлахтер! Когда вы выполнили упражнение, кстати весьма неплохо, вы повернулись в мою сторону и произнесли какую-то фразу, начало которой было похоже на «е...ный». Поэтому, когда взвод закончит упражнение, вы лично повторите его 50 раз!!!

\* \* \*

Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана изрек:

— В этом учебном бою полегло все отделение. А все потому, что сержант Шлахтер преисполнился сомнения в ущерб наблюдательности!

\* \* \*

Однажды Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана сказал:

— Меня абсолютно не совокупляет, какой маршрут выберет разведгруппа. Мне важно, чтобы вы, обезьяны, оказались в нужном квадрате в расчетное время. ВПЕРЕД!!!

\* \* \*

Однажды Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана сказал:

— Сержант Шлахтер! Меня давно раздражает ваша умная рожа! Вам бы лекции читать, а не в десанте служить!

\* \* \*

Однажды Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана сказал:

— Товарищи курсанты! Живучесть разведподразделения в реальном бою составляет ПЯТЬ минут! Это значит, что через пять минут вы все сохнете, а по вашим спинам пойдет в атаку десантно-штурмовая бригада! На этой оптимистической ноте я с вами прощаюсь! Успехов вам в боевой и политической подготовке!

\* \* \*

Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана однажды сказал:

— Уверен, сержант, что теперь вы наконец-то окажетесь там, где вам уже давно пора оказаться!

— Товарищ капитан, если есть вопросы к арестованному...

— Да какие вопросы? Псих он...

\* \* \*

Великий Мудрец В Звании Гвардии Капитана спросил:



— Сержант Шлахтер! Вам вчера восстановили звание гвардии сержант. Когда вы пришьете лычки?

— Товарищ капитан! Мне их лично срывал генерал-майор Панин перед строем. Пусть он их лично перед строем обратно и пришьет.



International Training Center  
МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
ТРЕНИНГОВЫЙ  
ЦЕНТР

■ ■ Уникальные тренинги центра Вадима Шлахтера сочетают современные методики управления сознанием человека, которые позволяют избавиться от комплексов и четко осознать свои цели. Только когда человек мыслит системно, отдача от его деятельности становится максимальной. Специалисты нашего центра разработали эксклюзивные тренинги для людей, которые стремятся быть успешными и полностью владеть ситуацией, как бы ни складывались обстоятельства.

Сейчас начинают завоевывать популярность корпоративные тренинги по развитию рабочего потенциала сотрудников фирмы. Вложения в личностный рост персонала Вашей компании обязательно оправдают себя, так как правильно мотивированные сотрудники будут делать все, чтобы принести Вашей компании максимум прибыли. Настрой на успех, железная воля, трезвость мышления — все эти качества необходимы как руководящему персоналу, так и рядовым сотрудникам компании, и развить их поможет разработанные центром Вадима Шлахтера тренинги для корпоративных клиентов.

Наша команда проводит тренинги уже пятнадцать лет, и за это время наш арсенал обогатился рядом новых методик, которые помогут Вам осознать свое место в жизни. Разработанные нами программы тренингов включают такие элементы, как НЛП, командные игры, лекции и многое другое, причем опытный тренер учитывает особенности аудитории и вносит коррективы в сложившиеся программы. Закажите проведение тренингов у нас, и Вы увидите, каковы на самом деле скрытые возможности человека.

Если Вам нужно увеличить эффективность руководства в Вашей компании или мотивировать рядовой персонал, тренинг нашей школы даст сотрудникам сверхвозможности, которые они смогут употребить на благо Вашей корпорации. Проводимые нами семинары, тренинги и лекции рассчитаны на всех, кто хочет раскрыть в себе новые возможности и начать менять себя и свою жизнь. Также Вы можете приобрести аудио- и видеотренинг для удаленной работы, который поможет Вам открыть глаза и начать трезво оценивать и преодолевать Ваши жизненные проблемы.

**Как с нами связаться:**  
**тел. в Санкт-Петербурге:**  
**+7 (812) 970-62-21**  
**Телефон дежурного:**  
**+7 (921) 778-50-11**  
**Сайт: [www.shlahter.ru](http://www.shlahter.ru)**  
**E-mail: [shlahter@mail.ru](mailto:shlahter@mail.ru)**

# КНИГИ — ПОЧТОЙ

[www.p-evgo.ru](http://www.p-evgo.ru)

Автор	Название книги	Кол-во стр.	Цена руб.
<b>Книги серии «Персональный убойный отдел» научат давать отпор распускающему руки противнику</b>			
Йен Абернети	55 эффективных захватов реального боя	160	96
	600 «убойных» приемов дзюдо. Секреты подготовки бойцов-разведчиков	224	92
<b>Проект «Большая университетская библиотека»</b>			
Мещеряков Б. Г., Зинченко В. (ред.) Фрейджер Р.	Большой психологический словарь Личность. Теории, упражнения, эксперименты	672	589
Майерс Д.	Социальная психология в модулях	704	631
Кондаков И. М.	Психология. Иллюстрированный словарь	318	391
Прохазка Дж., Норкросс Дж.	Системы психотерапии. Для консультантов, психотерапевтов и психологов	784	703
Аткинсон Р. Л., Аткинсон Р. С., Смит Э. Е. и др.	Введение в психологию	384	376
816	773		
<b>Проект «Лучшие психотехнологии мира»</b>			
Холл М.	Моделирование совершенной личности. Редактирование судьбы	490	359
Андреас С., Андреас К.	50 психологических приемов, которые обязан знать каждый психолог-практик. Сердце разума	352	244
Кэмерон-Бэндлер Л.	Лучшие техники в семейной терапии. С тех пор они жили счастливо	288	212
Дилтс Р., Диринг Э., Рассел Дж.	9 принципов НЛП для высокоэффективных людей	192	191