

Психотехніка Уфу-Дао

Ірина Медведєва

Обурення травами



78



Ирина Борисовна Медведева
Обучение травами
Серия «Психотехника Шоу-Дао»

*Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=168737
Медведева И. Обучение травами: АСТ, АСТ Москва; Москва; 2014
ISBN 978-5-00053-193-8*

Аннотация

Ирина Медведева известна российским и зарубежным любителям эзотерической литературы в первую очередь как автор книг о клане Шоу-Дао. Именно благодаря ей жители Европы получили возможность познакомиться с уникальным видом единоборства и оригинальной философской системой, сохранявшимися в тайне в течение тысячелетий.

Снят покров таинственности с еще одного из секретов клана Шоу-Дао. На этот раз речь пойдет о многовековых традициях народного врачевания и лечебном воздействии натуральных средств на организм человека. Читателям, знакомым с книгами Ирины Медведевой, известно, что одной из целей Воинов Жизни являлось достижение бессмертия. Самый главный этап на пути к бессмертию – искусство омоложения организма. Освоив это искусство, шоу-даосы могли продлевать свою земную жизнь на неограниченный срок.

В книге «Обучение травами» читателя ждет встреча со старыми знакомыми – Александром Медведевым и его загадочным Учителем.

Тем, кто еще не читал ни одной из книг о Шоу-Дао, можно позавидовать – им предстоит знакомство с захватывающей историей клана Воинов Жизни.

Содержание

Предисловие Александра Медведева	5
Введение	6
Глава 1. Степные знахари	16
Глава 2. Главный человеческий недостаток	22
Глава 3. Психологические ловушки	34
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Ирина Медведева

Обучение травами

Мудрость не есть свойство могучего ума, это лишь способность превращать сложное в простое...

Ли Н.

Болезни – это проблемы мировоззрения.

Ли Н.

© И. Медведева, 2014

© Оформление. ООО «Свет», 2014

Предисловие Александра Медведева

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

Шоу-даосские представления о здоровье и болезни разительно отличаются от представлений, характерных для западной культуры.

Последователи Шоу-Дао считают проявлением болезни любое свидетельство отсутствия гармонии как в циркуляции энергии и естественном функционировании организма, так и в проявлениях человеческого духа. К болезням духа Спокойные относят любые черты и качества личности, мешающие человеку эффективно и адекватно адаптироваться к возникающим ситуациям и изменениям внешнего мира, от невоспитанности и вспыльчивого характера до плохого настроения или неумения радоваться жизни.

Состояние психики неразрывно связано с физическим состоянием человека. Подтверждением этого является эффект плацебо, психосоматические и функциональные расстройства, возникающие вследствие стрессов, тревожности или психических травм, увеличение возможностей человека под действием гипноза, совершаемые «чудотворцами» массовые исцеления и многое другое.

Состояние здоровья человека прямо или косвенно зависит от его умения справляться с возникающими проблемами, от правильного отношения к ситуации – без чрезмерной эмоциональной вовлеченности, следствием которой могут стать ошибочные действия или попадание в так называемые «психологические ловушки». Поддержание здоровья физического тела наряду с выправлением дефектов личности и изучением «Искусства Жизни» – тактики и стратегии оптимальных действий – является составной частью шоу-даосского учения «Вкус плода с Дерева Жизни».

Отличным от западного является и шоу-даосское отношение к болезням. Если на Западе заболевание воспринимается как неприятность, несчастье, а в христианской традиции – как ниспосланное Богом испытание или наказание, Спокойные рассматривают болезнь как вызов человеческому духу, а процесс излечения – как очередное полезное упражнение, помогающее двигаться по пути самосовершенствования, укрепляя волю и применяя на практике изученные психотехники и методы лечения.

В книге «Обучение травами» помимо разнообразных методов, применяемых знахарями и целителями, описаны шоу-даосские психотехники, связанные с управлением сексуальной энергией, работой с измененными состояниями сознания и выходом за пределы обычных человеческих возможностей.

Введение

Эта книга познакомит вас с еще одной гранью искусства Спокойных, с темой, которая, смею надеяться, заинтересует многих из вас. Арсенал лечебных воздействий Шоу-Дао необычайно обширен и разнообразен, недаром в качестве одной из основных своих целей Воины Жизни выбрали достижение бессмертия физического тела или, по крайней мере, стремление к неограниченному продлению своего существования.

Можно спорить о том, возможно или нет физическое бессмертие, это в некотором роде как вера в Бога – никто не получил полностью достоверных доказательств существования Бессмертных, но кто-то, тем не менее, верит в возможное бессмертие тела, или, по крайней мере, души, а кому-то подобная идея покажется абсурдной.

Учитель утверждал, что некоторые Посвященные клана действительно добились физического бессмертия, и что многие члены клана владели искусством омоложения и значительного продления своей жизни. Возможно, его утверждения о физическом бессмертии были очередным трюком ложного знания, трюком, стимулирующим интерес и повышенную мотивацию к следованию по пути Спокойных у ученика. В этом вопросе я не могу дать однозначный ответ «да» или «нет» и, следуя срединному пути, предпочитаю верить в то, что слова Учителя о физическом бессмертии имели под собой реальные основания.

Поскольку многое из того, что демонстрировал мне Ли в процессе моего ученичества, в значительной мере превосходило все мои представления о границах человеческих возможностей, я не могу исключить вероятность того, что некоторые мастера клана, в течение тысячелетий изучающего и совершенствующего искусство продления жизни, люди, посвятившие всю свою жизнь, буквально с момента рождения, стремлению к достижению духовного и физического совершенства, действительно обрели способность полностью регенерировать клетки своего организма и неограниченно продлевать свою жизнь.

В чем я могу быть абсолютно уверен – так это в том, что многие техники Шоу-Дао действительно в значительной мере способствуют физическому омоложению и укреплению организма. В этом я неоднократно убеждался, в частности, на примере учеников, посещающих мои семинары.

Следствием растущей популярности Шоу-Дао стало появление впечатляющего количества анекдотов об А. Н. Медведеве и учении Спокойных, так что, возможно, в будущем у меня даже появится шанс посостязаться в этом смысле с Василием Ивановичем и Штирлицем. В основном анекдоты связаны с темами рукопашного боя, но некоторые из них касаются и оздоровительных методик. Я приведу один из подобных анекдотов.

Приехал в Москву грузин на семинар к Александру Николаевичу и говорит:

– Я слышал о ваших методиках работы с сексуальной энергией. Говорят, что техники «Спящей собаки» творят чудеса. У меня любимая девушка совсем больна, доктора говорят, умереть может. Научите меня, пожалуйста, что мне делать.

Медведев показал ему даосские сексуальные техники, объяснил, как вылечить девушку, и пообещал на следующий день зайти к ним в гостиницу, посмотреть на результаты.

На следующий день приходит Александр Николаевич в гостиницу и видит: девушка выздоровела, радостная такая, смеется, а грузин сидит в уголке и плачет.

– Что же ты плачешь? – удивился Медведев. – Ведь девушка твоя выздоровела!

– Как же мне не плакать, – ответил грузин. – Если бы я приехал к вам раньше, и мой отец, и дед были бы живы!

Мне бы хотелось процитировать письмо, которое я получил не так давно от одного из участников семинаров, проживающего в Севастополе.

Уважаемый Александр Николаевич!

Я не могу даже предполагать, насколько интересным для Вас может быть данное сообщение. И решился я на него только потому, что не знаю никаких достоверных аналогов на этот счет.

А вот что так не бывает, знают все...

А может, и в самом деле «печенка забарахлила – вот волосы и чернеют местами»?

Рассчитывать, что вы помните степень моего облысения и поседения, я не решаюсь.

Поэтому:

1) собрал свидетельства очевидцев,

2) сделал фото 13.02.98. Усы и борода отпущены для контроля.

Сознательное и целенаправленное воздействие на состояние волос я начал с августа 1997 г. по методикам Шоу-Дао – массаж, медитации, психофизические упражнения.

Теоретически программа опирается на «Классическую методологию традиционной китайской чжень-цзю терапии» А. Фадеева.

К январю 1998 г., когда рост темных волос, и особенно по периметру облысения, стал очевидным буквально, и я начал интересоваться об этом у знавших меня ранее, стало ясно, что, если факт изменений не зафиксировать, а процесс будет продолжаться в том же темпе, через несколько месяцев никто уже не поверит, да и не вспомнит, что до этого (чуть ли не 10 лет) волосы только седели и редели, а площадь лысины только увеличивалась.

Но уже и сейчас правильность учения Шоу-Дао о здоровье подтверждается самым наглядным образом. Причем пенсионный возраст не позволяет (по-моему) связывать эти изменения с какими-то случайными колебаниями в состоянии здоровья.

Надеюсь, что время подтвердит верность догадки о «прицельном» использовании теории меридианов.

И вообще, не является ли это частью перехода ко второму пути?

Извините за беспокойство. Желаю Вам, Александр Николаевич, и Вашим единомышленникам хорошего здоровья и успеха.

Новохацкий В. П.

12.03.1998 г.

К письму были приложены следующие свидетельства очевидцев:

С июля 1996 г. Валерий Петрович Новохацкий (1939 г. рождения) работал совместно со мной, т. е. я имел возможность наблюдать его достаточно часто. Налицо были изменения возрастного характера: уменьшение волосяного покрова на голове (60–70 процентов), изменение его цвета (поседение почти на 100 процентов), возрастные пигментные пятна на коже.

Освидетельствование проведено 11.04.1998 г. Объективно:

1) Увеличилась площадь головы, покрытая волосами;

2) Отмечаю явное потемнение волос на голове, усах, бороде;

3) Пигментные возрастные пятна уменьшились в интенсивности, а мелкие исчезли;

4) Улучшилось общее состояние кожи лица, виден эффект омоложения.

Директор массажно-косметического

кабинета «Васкэт» В. А. Семенов

11.04.98 г.

Свидетельство происшедших изменений во внешнем виде.

Я, Фазилахметов Фауль Миннахметович, проживающий в г. Севастополь, знаю Новохацкого Валерия Петровича с 1985 г., знаю его голову, т. е. волосы на голове, т. к. я его неоднократно подстригал. В тот период было облысение, седина была на 60 процентов. В 1987 г. он вышел на пенсию, в тот период облысение увеличилось, седина достигла 75 процентов. До апреля 1996 г. я постоянно подстригал его волосы. В 1996 г. седина достигла почти 99 процентов.

В 1997 г. я заметил, что его волосы у корней темные. Виски потемнели. Борода и усы тоже темные. Для меня, видевшего его седым, все это казалось странным.

Облысевшая часть головы стала покрываться темными волосами. Это было 4 февраля. Сегодня, 11.02.1998 г., когда он пришел за этим документом, я еще раз убедился в том, что происходят изменения.

Ф. Фазилахметов

11.02.98 г.

Еще три свидетельства, приложенные к письму, я счел излишним цитировать, поскольку в них подтверждались те же самые факты.

Очевидный факт омоложения, показавшийся столь удивительным Валерию Петровичу, на самом деле является естественным и достаточно обыденным явлением при регулярной практике некоторых техник Шоу-Дао. Явственные симптомы омоложения, в том числе потемнение волос и рост волос в зоне облысения, наблюдались у ряда моих учеников, посещавших семинары по теории управления сексуальной энергией (техники «Спящей Собаки»).

Я уже упоминал в моих предыдущих книгах, что перед переходом ко второму пути группа семидесяти пяти-восемидесятилетних членов клана Спокойных уходила в пустынную местность, как правило, в горы или в лесные массивы, куда за ними являлся посланник второго пути, который отводил их в тайную обитель, где группа завершала первый путь и получала знания о втором. После обучения люди изменялись до неузнаваемости, по внешнему виду им невозможно было дать больше сорока – пяти-пятидесяти лет. Им, чтобы изменение их внешнего вида не вызвало нездоровое любопытство у местного населения, давались новые имена, сочинялись новые легенды их жизни и определялась новая страна, в которую они должны были переселиться, продолжая традиции Шоу-Дао.

Естественно, что рассказ Учителя о столь эффективных методах омоложения произвел на меня глубокое впечатление, и я в течение почти всего своего ученичества приставал к нему с просьбами открыть мне секреты омолаживающих техник. Незадолго до того, как мы расстались на длительный срок, Ли сказал, что на прощанье он хочет сделать мне подарок. Его подарок заключался в детальном описании шагов, которые я должен был предпринять для того, чтобы полностью очистить и омолодить свой организм. К сожалению, до сих пор я не имел возможности испытать в действии весь комплекс омолаживающих техник. Основной причиной тому была нехватка времени. Для того чтобы упражнения действительно привели к желаемому результату, требовалась регулярная и упорная работа в течение нескольких лет. Другим условием – была необходимость работать в группе подготовленных людей обоих полов, знакомых с методами управления сексуальной энергией и другими шоу-даосскими психофизическими упражнениями.

К сожалению, ситуация, сложившаяся в России, столь сложна, что, похоже, в ближайшем будущем будет невозможно выкроить время и подобрать людей, обладающих необходимыми навыками, временем и возможностью посвятить несколько лет практике техник омоложения. Однако я не оставляю надежды на то, что когда-нибудь в более светлом будущем мне удастся опробовать на практике методику, показанную мне Учителем, и на основе груп-

повых занятий написать книгу о шоу-даосских методах омоложения человеческого организма.

Как ни странно, именно третий том повествования о моем ученичестве в лоне даосского клана Спокойных «Обучение женщиной», выпущенный к тому же, в связи с экономическим кризисом, меньшим тиражом, стал своеобразным катализатором, заставившим многих мужчин и женщин принять окончательное и бесповоротное решение посвятить свою жизнь изучению философии, медицинских знаний и воинских искусств клана Шоу-Дао.

Многие из новых учеников, люди солидные и серьезные, рассказывали мне о том, что уже давно следили за выходом в свет книг и видеофильмов, рассказывающих об учении Спокойных, но почему-то именно третий том придавал им достаточно решимости встать на Путь Учения.

Еще одной неожиданностью для меня стал небывалый приток девушек и женщин, что было особенно приятно, поскольку до написания третьего тома численный перевес среди изучающих Шоу-Дао был явно в пользу мужской половины населения.

Существенно активизировалось и спонтанное создание групп по изучению Шоу-Дао как в Москве, так и в других городах. Участились и приезды «ходовиков» с периферии нашей Родины, включая и ближайшее зарубежье. Многие из них уже при первой встрече, тут же с места в карьер начинали засыпать меня вопросами, заглядывая в объемистые и потрепанные тетради.

Все это, безусловно, не только радует, но и накладывает на авторов дополнительный груз ответственности, подстегивая желание продолжить столь успешно начатую работу по сохранению и распространению древних и в то же время удивительно созвучных современности знаний одного из тайных кланов Востока, знаний, которые уже принесли людям огромную пользу и которые, как я надеюсь, смогут придать новый импульс к самосовершенствованию сотням и тысячам людей, интересующихся эзотерическими учениями.

Уже готовится к выходу в свет пятый том серии «Путь Шоу-Дао» – «Обучение чувствами», ведется работа над шестой и седьмой книгами – «Обучение действием» и «Обучение Учителем». Кроме того, продолжается работа над серией «Технология счастья», книги которой, как хотелось бы надеяться, помогут нашим согражданам пережить эпоху кризиса, пребывая в хорошем настроении, радуясь жизни и поддерживая свой оптимизм с помощью несложных, но эффективных даосских психотехник.

Так что наша очередная встреча на страницах «Обучения травмами» является далеко не последней, что, как мы надеемся, радует не только авторов, но и вас, дорогие читатели.

И в заключение мне бы хотелось привести еще несколько писем и выдержек из дневников моих учеников, в которых описывается их весьма интересный опыт, приобретенный во время практики психотехник Шоу-Дао.

«По интуиции я выбрал поляну с мощной березой, расслабился и, навалившись на дерево руками, внутренне прислушался. Тугая волна энергии, начиная с низа живота по переднесрединному каналу, пошла вверх, делая изгиб в области груди в правую сторону, и достигла лица. Я как бы уперся в невидимую стену. Голова стала заваливаться назад, а живот притягиваться к дереву.

Мой позвоночник с непонятно-оргазмической болью прогнулся максимально назад, пытаясь вытянуться в длину. Началась волна, живот то отталкивало от дерева, притягивая голову, то наоборот. Я чувствовал разрастание энергии внутри меня, и вот уже движения туловищем сменились на движения тазом по часовой и против часовой стрелки. Забегая вперед, хочу отметить, что на протяжении «сеанса» энергия заставляла организм выполнять хаотичные и непонятные для меня движения, переходя с быстрых на медленные,

а затем взрываясь еще более мощными движениями. Испытываемое мною оргазмическое переживание порою было настолько сильным, что я не хотел выходить из него.

Движения тазом стали затихать, как вдруг более мощный поток энергии вызвал во мне вибрацию. Меня сотрясало от движений, плечи передергивались в разные стороны, я отчетливо ощутил позвоночник и таз. Стопы ног напряглись, и раз за разом выбрасывали меня вверх. Позвоночник иногда прогибался назад, и настолько сильно сжимался, напрягаясь, что где-то мелькнул испуг от происходящего. Вибрация заканчивалась, переходя в медленные движения, я почувствовал себя легким и разобранным. Непонятное чувство блаженства заполнило меня, впервые в жизни я наслаждался собой.

Так долго не появлявшееся в последние дни солнце неожиданно выглянуло из-под темной тучи, яркий свет залил меня, вновь вызвав гамму ярких переживаний.

Неожиданно для меня голову стало притягивать лысиной к дереву. Лысина начала с силой вдавливаться в дерево, совершая движения по часовой и против часовой стрелки. Казалось странным, но боли я не чувствовал. Временами вдавливание было таким, что я испытывал боль, смешанную с чувством оргазмического переживания в лысине.

Взяв свое, лысина отлипла от дерева и уже лоб плотно прилип к нему. Я почувствовал прилив энергии в глазах и лбу. Вдруг глаза так сильно сжались, что мне казалось, они вот-вот лопнут от напряжения.

Напряжение спадало, я приходил в себя, как вдруг мои руки, до этого момента будто приклеенные к дереву, резко обхватили его, и я стал с невероятной силой сжимать его. Было впечатление, что туловище пытается войти в дерево, мне показалось, что от напряжения я начал издавать какие-то звуки.

Не сразу, но медленно я стал расслабляться, отпуская руки, дыхание стало приходить в норму, и тут меня развернуло спиной к дереву. Затылок и задняя часть туловища, вдавливаясь, терлись о него. Насытившись энергией, спина стала отлипать, и в этот момент правая нога поднялась вверх, стопа вытянулась. Нога сильно напряглась, вызвав вибрацию. Мне показалось, что я не прилагаю усилий, чтобы удержать ногу на весу. Было чувство, что нога пытается от чего-то освободиться. То же самое произошло и с другой ногой. Был лишь момент, когда ноги сходились вместе и колени стучали друг о друга.

Работа с деревом закончилась так же неожиданно, как и началась. Я почему-то резко хлопнул руками по дереву и, почувствовав себя свободным, отошел от него. Стояла хмурая, дождливая погода. Солнце вновь скрылось за тучами, но я этого не замечал, на душе было светло и радостно».

В. К.

В следующем письме описывается опыт другого рода, возникший, тем не менее, на базе тех же самых техник «Спящей собаки». Эта ученица первой ступени Шоу-Дао от природы обладала хорошей интуицией и чувствительностью. Упражнения «Спящей собаки» активизируют многие скрытые способности и задействуют некоторые обычно не используемые резервы человеческой психики, в том числе, повышая общую чувствительность организма, они, особенно в сочетании с изучением техник целительства, в значительной степени увеличивают способности к бесконтактной диагностике и лечению людей.

«Мы отдыхали после очередного упражнения «спящей собаки». Уже начали лениво переговариваться, но вставать еще не хотелось. Постепенно перед моими закрытыми глазами появилось что-то вроде карты с точками разного цвета. Я поняла, что вижу картину тела моей партнерши.

Я описала ей то, что увидела, и оказалось, что многие точки совпадают с больными или требующими воздействия зонами. После «внутреннего осмотра» двух человек я очень

устала и следующие полчаса проспала. Новое умение мне очень понравилось, и я стала его развивать. Довольно скоро мне уже не требовались занятия «спящей собакой», чтобы активизировать видение. Нужно было только быть голодной и не уставшей.

Это упражнение отбирало очень много сил, и после просмотра, например, спины пациента я почти сразу погружалась в полудремоту на час. Сон и еда помогали восстанавливать силы. Уже на этом этапе овладения данным видом диагностики были очень интересные результаты. Уточню, что с развитием этой способности я стала видеть не только точки, но и целые зоны в цветах и ощущениях. Я не всегда понимала, что значит та или иная картинка, но иногда сами пациенты давали мне совершенно неожиданные пояснения.

Одного из первых пациентов я смотрела бесконтактно (иногда мне так было удобнее). Закрыв глаза, я вела рукой над передней поверхностью тела пациента и комментировала для партнера ощущения и цвета. В один из моментов я заявила, что под рукой чувствую болото, аморфную темно-зеленую массу с вкраплениями полностью неподвижных черных участков, уходящих вглубь.

Когда я открыла глаза, то увидела, что рука находится над нижней частью живота. Оказалось, что у пациента простатит в стадии обострения и большие проблемы с потенцией. Все это на фоне избыточного веса. Вот вам и «болото»!

Осматривая одного пожилого человека, я обратила внимание на абсолютно разные ощущения от его ног. На одной из них смена красок и ощущений была более-менее привычной мне. Это не говорило о полном здоровье, но позволяло предположить обычный набор старческих заболеваний. А вот другая нога в привычную схему не вписывалась. На пятке было четкое ощущение мешанины холода и тепла на фоне ультраголубого цвета с более синими пятнами. Над коленом я увидела более черный карман, который переходил в подобие канала или тоннеля и заканчивался другим карманом в верхней части бедра.

Оказалось, что у этого человека было ранение, и пуля прошла именно так, как я показала. От этого ранения нога стала мгновенно реагировать на погоду, и полностью исказилась терморегуляция, особенно нижней части ноги.

С. Н.

В следующем письме мы встречаемся уже с другим аспектом техник работы с сексуальной энергией – аутодвижениями и автоматическими (бесконтрольными) ударами.

«Я выполнял руками циркуляционные круги. Энергия приятно перемещалась по рукам, отдаваясь в туловище. Я отстраненно наблюдал, как руки,двигаемые энергией,произвольно совершали движения по кругам, переходя из плавных в быстрые, то вдруг напрягаясь в какой-то зоне, выворачиваясь при этом до боли в мышцах. Движения усиливались, руки совершали порой резкие удары. Этим летом в августе я, забрав из университета свою команду, выехал в Алтынновский лес на десятидневные сборы, где я проводил дневные и ночные тренировки. Циркуляционные круги я открыл для себя именно ночью, совершая за тренировку не сотни, а тысячи движений по кругам.

Я неожиданно присел. Моя напрягающаяся почти до боли правая рука стала с такой яростью (форма крыла) наносить удары сбоку, что, оказавшись на этом месте человек, я бы наверняка его убил (по крайней мере, у меня было такое чувство). Руки, ноги, туловище, сознание, ярость – все слилось воедино, я впервые почувствовал себя бойцом.

Выдохшись, я перешел на медленную форму работы, как вдруг голова подалась вперед, наклонившись, а руки совершили такую серию прямых, мощных ударов, о которых я и не подозревал. С этого момента круги приобрели для меня другое значение. Тренировку я закончил медленными, успокаивающими организм движениями.

На следующую ночь я повторил работу по кругам, но уже без столь ярких переживаний. Я уже заканчивал работу руками, насытившись энергией, как снова неожиданно для меня облако энергии из туловища, содрогаясь, сквозь таз вошло в ноги.

Легкость, необычная легкость заполняла мои ноги. Наверное со стороны это казалось странным, но после притопывания ногами по земле я пустился в пляс. Стопы с какой-то яростью стучали по земле, ударяя по воздуху то внутрь, то наружу. Иногда я вытягивал ногу в сторону, напрягая ее до боли, а то и до спазмов мышц. Я чувствовал потоки оргазмических переживаний в мышцах. Я чувствовал себя хорошо.

Какая-то сила толкнула меня к дереву, и я, подойдя к березе, стал наносить удары стопой, все увеличивая их силу и скорость. Как ни странно, но боли я не чувствовал, а начал испытывать оргазм, удовлетворение от ударов ног. Удары ног становились все выше, было чувство, что ноги пытаются растянуться. Закончив тренировку ногами, я прислонился руками к этому же дереву и провел вибрацию по всему организму.

Спустя пять минут я попросил партнера атаковать меня и вдруг с удовлетворением заметил, что руки не просто отводят его атаки, но и сами проникают в открытые зоны противника. Когда я сам перешел в атаку, то обнаружил, что руки, легко обходя препятствия, входят в зону противника.

Спустя неделю после сборов поздно вечером я сидел у телевизора. Необъяснимое чувство заставило меня одеться в тренировочную форму и выйти на улицу. Я вышел в огород и, окруженный темнотой, стал выполнять циркуляционные упражнения. Руки, наполненные энергией, буквально летали по воздуху. Я, представив мнимого противника, крутился вокруг оси, руки, словно выискивая противника, создавали защитный каркас из движений, внутренняя часть кистей была повернута наружу. Руки рассекали воздух спереди, по бокам, неожиданно они зашли за спину. Энергия нарастала. Я уже занимался тридцать-сорок минут, когда руки, поднявшись выше уровня плеч, напряглись, вытягиваясь и вызывая приятные переживания в организме.

Неожиданно запястье правой руки напряглось до боли, а кисть загнулась внутрь. Судорога была такой сильной, что левая кисть непроизвольно схватила запястье правой руки и с остервенением стала ее разминать.

Закончив работу рук, я перешел к ногам. После облачных движений удары ногами перешли в верхний уровень, пытаясь максимально вытянуться вверх, при этом в натянутых мышцах появился оргазм. Неожиданно для себя я сел на шпагат и стал тянуться. Судорожное состояние мышц, боль и оргазм – все перемешалось с энергией, вызывая приятные переживания. Ладонь правой руки прилипла к натянутым мышцам ног и стала их быстро растирать.

Закончив растяжку, я встал, перекатываясь с пятки на носок, слегка подпрыгнул. Легкая вибрация пробежала по только что натянутым мышцам ног, вызвав там приятный оргазм. Вибрация усиливалась, переходя по мышцам вверх и захватывая меня всего. Я почувствовал себя разобранным и очень легким, готовым взорваться ударами. Вибрация перешла в голову, голова сотрясалась от движений по часовой и против часовой стрелки, челюсть отвисла.

Сильный жар и тяжесть появились в затылке. Мои руки взметнулись вверх, я, потянувшись на носках, вытянулся вверх, переживая сильный оргазм. Руки, вытянутые к небу, напряженные пальцы в форме «купола», прогнутое назад тело, ноги – все содрогалось в вибрации, я почти подпрыгивал стопами, вновь переживая оргазм и не желая выходить из него.

Звезды, много звезд в темной ночи смотрели на меня, я только сейчас их заметил, проникнувшись к ним чем-то хорошим.

Подойдя к березе и проделав работу по энергии, я почувствовал, как стопа тянется к дереву. Упершись стопой в березу, я снова неожиданно для себя стал растягивать связки ног, потирая руками натянутые мышцы.

*Старший преподаватель кафедры физвоспитания и спорта Пермского государственного университета
Тутынин Н. А. (курсант-заочник)
16.10.1998 г.*

В следующих заметках, написанных инструктором Шоу-Дао, живущим в Казахстане, описывается его опыт по устойчивой активизации сексуальной энергии и спонтанном перемещении по его телу целительных оргазмических потоков ци.

«Я занимался цигун «Железная рубашка», следуя всем инструкциям в книге Мантэк Чиа уже около пяти месяцев, но по правде говоря, во все эти энергии не очень верилось, вернее, воспринималось, как нечто мне недоступное и мало понятное. Да, успехи, конечно, были, но успехи как бы внешние, как мне казалось.

Тело со временем перестало осознаваться как набор рук, ног и других составных частей, появилось ощущение уверенности и силы, но вот циркуляция ци по микрокосмической орбите было, как русские народные песни в опере. Все началось с того, что в один прекрасный день появилось чувство прохлады и покалывания, зуда и ощущения, как будто кто-то дул на меня снизу, так что мне захотелось посмотреть вниз и проверить, есть ли там кто или нет. Это было самое неприятное, потому что казалось, что я – сумасшедший идиот, у которого упала планка. Так повторялось несколько дней подряд, а потом мне показалось, что из этой точки начинает вытекать что-то прохладное. Тут я вспомнил, что есть какие-то не те ворота, не те створки, которые должны быть закрыты, и попытался это сделать, но из этого ничего не вышло, вытекание продолжалось, и, мало того, это продолжалось даже более недели.

Даже если я был занят повседневными делами, это ощущение не пропадало, менялась интенсивность, иногда оно было ярко выражено, иногда едва заметно. Потом это ощущение вытекания пропало на некоторое время, так что я уже начал забывать об этом, но не тут-то было.

Однажды во время занятия ощущение прохлады повторилось, но, к моему удивлению, не осталось, как раньше, в точке хуэй-инь, а перетекло на копчик, оттуда в центр крестца и затем к точку мин-мэй, то есть к середине, к подвижной части поясницы, оттуда к почкам, укутывая их. Некоторое время энергия накапливалась, а потом, распространяясь вбок по поверхности тела вдоль талии, переместилась в пупок, так что мне показалось, что со щелчком на меня одели железный пояс, который приятно охлаждал кожу.

Постепенно из этого пояса сформировался диск, который вибрировал и гудел. Создавалось впечатление, будто некая энергетическая субстанция поднималась из точки хуэй-инь и скапливалась в этом диске, заставляя его вибрировать и гудеть все сильнее и сильнее. Давление от накопления энергии в диске возрастало, и почему-то казалось, что я стою в лесу на своей тренировочной площадке и чувствую весенние запахи леса, чувствую приятную прохладу и свежесть, которые исходят от всего, что меня окружает, вижу сказочную картину, сотканную из весенних лучей солнца, первой зелени, стволов высоких сосен и теней, которые переплелись в волшебную сеть.

Состояние этой весны постепенно передавалось всему телу, и я почувствовал, как нечто приятное и теплое поднялось по позвоночнику и легло на голову. У меня возникло ощущение, что это мать подошла и положила мне на голову свою нежную и теплую руку. Стало вдруг грустно, я едва не заплакал где-то там, глубоко внутри себя. И тут до меня дошло, что это

и есть та энергия, о которой я читал, и я испугался от этого неожиданного открытия, от этого по спине с двух сторон от позвоночника прошла волна горячей энергии и ударила по ушам так, что я вспотел, вернее, создается такое впечатление.

Вспомнив слова Учителя о том, что ничему не надо удивляться и ничего не надо пугаться, я постарался взять под контроль свой испуг, с решительностью камикадзе – будь что будет, и почувствовал, что энергия активизировалась по передней линии тела от основания пениса до точки между бровей. Воодушевленный достигнутым, я немного успокоился, и через некоторое время по бокам от средней линии тела двумя широкими полосами начала не спеша подниматься теплая волна, отчего создается впечатление, будто я стою по горло в теплой воде. Вдруг я понял, что делаю почти то же, что описал Учитель А.Н. Медведев в своей книге «Тайное учение даосских воинов». От осознания этого я пережил радугу эмоций, от чувства испуга до чувства уверенности в себе и правильности выбранного пути.

Диск, находящийся на уровне пупка, начал вращаться, и меня охватили с головы до ног мощные потоки энергии, которые возникли соответственно моим эмоциональным переживаниям. Через небольшой промежуток времени энергия стала скапливаться в голове, отчего она загудела и запульсировала в точке бай-хуэй. Эта пульсация начала постепенно распространяться на всю голову, затем передалась в руки, а потом в ноги через тело. От этого начали гудеть точки юн-цюань, и возникла пульсирующая волна, поднимающаяся по ногам, по спине обратно в голову, через руки, и получилось как бы две встречные пульсирующие волны. В течение дня меня по-прежнему не покидали эти ощущения, я наслаждался тем, что могу их вызывать по своему желанию. Целый день меня не покидало чувство, будто я обрел нечто большое и ценное, но непонятно, что именно. От этого возникло ощущение, будто я знаю, что такое только что родиться и видеть мир таким, какой он есть.

Р. С. Эти строки заставили меня пережить все заново. Учитель, вы очень хитры!»

А. Хазеев

В процитированных выше отрывках из писем и записей моих учеников приводится самый разный опыт. Кто-то неожиданно для себя обретает способность видеть заболевания и осуществлять бесконтактную диагностику, кто-то погружается в поток целительных и омолаживающих оргазмических ощущений, вызванных произвольным перемещением по телу сексуальной энергии, кому-то открывается техника аутодвижений и бесконтрольных ударов.

Многие люди, читая наши книги, полагают, что для них, в их обыденной жизни, нереально пережить ощущения, подобные описанным в серии «Путь Шоу-Дао», или считают психотехники Бессмертных чем-то сверхсложным и недоступным. Опыт моих учеников доказывает, что это не так. Большая часть техник Спокойных не является чересчур сложной или недоступной. Эти техники были разработаны в рамках совершенно особого мировоззрения, в рамках чуждой европейскому мышлению культуры, и они охватывают сферу знаний, действий и ощущений, с которой современный человек практически не сталкивается, так же как средневековые китайцы не могли даже подозревать о том, что когда-то будет существовать мир компьютеров и информатики.

Постижение граней учения Шоу-Дао – это путь к расширению европейской модели мира, путь к обретению новых способов восприятия, новых возможностей общения с окружающим миром и с самим собой. Я уже не раз упоминал о том, что модель мира – это то, как человек видит мир, то, как его сознание этот мир отражает.

Модель мира определяет способность человека к адаптации, к выживанию, к саморазвитию. Каждая модель имеет свои сильные и слабые стороны. Европейская модель мира имеет свои специфические черты, свои плюсы и минусы. Для европейской модели мира

в первую очередь характерно развитие интеллекта, логики, профессиональных навыков, агрессивного и потребительского стиля жизни.

С другой стороны, сфера эмоций и чувств у европейцев развита в значительно меньшей степени. Они не способны контролировать свою эмоциональную сферу, не способны использовать свои чувства так же эффективно, как они используют интеллект. Нередко это приводит к непониманию себя, к неумению осознать свои истинные потребности, к боязни испытать разочарование, боль, страх или любовь, к непониманию того, что такое счастье, и, в итоге, к неумению полноценно наслаждаться жизнью.

Изучение психотехник Шоу-Дао может восполнить этот пробел, открыв изучающему их горизонты новых знаний, удивительных возможностей, неведомых и прекрасных ощущений. Каждый может вступить на путь Спокойных. Ваше путешествие в бескрайний мир человеческой психики будет волнующим и прекрасным.

Желаем удачи на этом пути!

Глава 1. Степные знахари

Любовь к народной медицине и, в первую очередь, к травам мне привил отец. С самого раннего детства он приучал меня отыскивать съедобные дикорастущие растения, объяснял, как их использовать в качестве приманки для животных или рыб. Так, для прикормки карпа он добавлял в пшеничную кашу или в комбикорм растертую коноплю. Даже если не было каши, связанные в небольшие снопики и предварительно побитые прутиком пучки конопли, брошенные в воду в районе предполагаемого места рыбалки, обеспечивали хороший клев.

Отец научил меня утолять голод зеленой колючкой, и оказалось, что это столь неприхотливое с виду растение, очищенное от кожуры, по вкусу напоминает морковку.

Вообще народная медицина была неотъемлемой частью жизни всех моих многочисленных родственников по отцовской линии.

Как я уже упоминал, отец родился в семье рабочего Аджимушайской каменоломни и рос в условиях крайней нищеты. У него было шестнадцать братьев и сестер. С раннего детства отец начал трудиться в каменоломне и к шестнадцати годам заработал более десяти гривен.

Для детей, подраставших в выдолбленных в известняке пещерах или в маленьких покосившихся хижинах, для людей, ежедневно ведущих тяжкую борьбу за существование, окружающий мир составлял единое целое с их жизнью. Море, степь и камни давали им пищу и кров. Когда их не мог прокормить камень, кормили море или степь. Любой мальчишка умел ловить рыбу, собирать раковины или использовать камку для набивки матрасов. Дети знали, где найти глину «кил», заменяющую мыло, где в степи можно выкопать съедобные корешки, как поймать и приготовить грызуна, ежика или змею. И, естественно, каждый аджимушкаец обладал необходимыми навыками врачевания и оказания первой помощи. Болезни лечили тем, что подворачивалось под руку. Лекарства из аптеки были слишком дороги.

У тебя заболел живот по непонятной причине? Так плесни на него холодной воды и массируй его небольшими круговыми движениями по часовой стрелке, чередуя массаж и обливание холодной водой до тех пор, пока боль не утихнет.

Обгорел на солнце – приложи выжимку из трав или намажь кожу кислым молоком (сейчас крымчане часто используют для смягчения обожженной солнцем кожи огурцы, но в то время потратить подобным образом огурец было непозволительной роскошью – ведь его можно было съесть).

Почти все женщины Аджимушай и соседнего поселка каменотесов – Скалы – были знахарками, и одной из причин этого оказались дикие ритуалы каменных боев, ставших традицией в этих местах.

«Каменный бой» села Аджимушай был уникальным зрелищем, сочетающим в себе искусство владения камнем и варварский ритуал массовых побоищ.

Кулачные бои и традиции драться «стенка на стенку» были распространены в России повсеместно, но во время подобных схваток бойцы обычно не получали слишком серьезных или смертельных травм. В случае «каменных боев» тяжелые травмы были обычным явлением. Вероятно, подобная жестокость была обусловлена самим характером социума, сложившегося в аджимушайском районе. Эта область Крыма стала своеобразной вольницей, в которой находили приют и убежище беглые каторжники, крепостные, сбежавшие от помещиков, и прочих вольный и разношерстный пришлый люд. Из русских, французов, украинцев, итальянцев, греков, белорусов и караимов стало складываться особое сообщество резчиков камня.

Большинство резчиков жило в «скалах» и называло себя скалянами. «Скалами» именовались монолиты известняка, в которых вырезались обширные ниши для жилья. Вход в

жилье закладывался штучным камнем, затем вставлялись двери, а вместо оконных стекол использовался надутый бычий мочевого пузырь, через который в жилище проникал тусклый свет.

Камень для скалян был самой жизнью. Он давал им хлеб, кров, служил оружием. С помощью камней охотились на морских птиц, защищали свою жизнь и честь, решали споры. Народный обычай «воевать» камнями появился в XVIII веке.

Бои камнями проводились, как правило, в праздничные и выходные дни и служили своего рода кровавым развлечением. Зачинатели боя – пацаны-застрельщики, «гостевые» или «пришлые», – вихрем врывались на улицы поселка или района «хозяев» и бросали камнями во все, что могло разбиться, побуждая тем самым жителей села к ответным действиям. «Хозяева» без труда отгоняли застрельщиков, но к ним на помощь тут же приходила первая волна «гостей» постарше и поопытнее. Самые умелые бойцы вступали в схватку лишь в разгаре сражения, а то и ближе к его концу. Выигравшей считалась сторона, загнавшая противника в его собственные жилища. Иногда, по обоюдному согласию сторон, бой заканчивался вничью.

По предварительной договоренности бой мог проходить и на ничейной территории, а мог начаться и рыцарской дуэлью лучших метателей камней, за которой, затаив дыхание, следили обе стороны. Правила запрещали бросать камни в упавшего человека или избивать его, предписывали не целиться в голову, запрещались рукопашные схватки. Но, несмотря на запреты, эта варварская забава многих оставляла калеками. Нередко случались и смертельные исходы.

Отец, сам принимавший участие в «каменных боях», рассказывал мне, с какой горечью переживали односельчане смерть красавца-грека Кристофора, случайно убитого во время одного из боев.

К концу XIX и в начале XX века «каменная забава» распространилась далеко за пределы каменоломен. Дрались не только скаляне и аджимушкайцы, в бой вступили жители других районов Керчи: Горок, Глинки, Завода... Забывая собственные распри, они не раз объединялись в честолубивой, но бесплодной надежде одержать верх над аджимушкайцами. Среди них были исключительно опытные и искусные бойцы, способные в одиночку сдерживать натиск десятков человек.

Боец, владеющий искусством каменного боя, мог метнуть камень весом от 50 до 300 граммов в цель, удаленную на расстояние до 60 метров, а иногда и далее. Также он обладал способностью, практически стоя на месте, оставаться неуязвимым под градом камней, как используя техники уклонения, так и отражая камни противников небольшой каменной пластинкой – плашкой.

Естественно, что подобное мастерство приобреталось через боль и кровь. Когда очередной «каменный бой» завершался, женщины со стонами и причитаниями растаскивали по домам избитых и искалеченных мужчин. Теперь от них требовалось знахарское искусство. Женщины лечили раненых, останавливали хлещущую кровь, кто заговором, кто тушкой лягушки с предварительно содранной кожей, кто настоями из местных трав, кто компрессами, сделанными из глины.

Местный арсенал трав у степных знахарей был весьма ограничен, и в случаях тяжелых травм или заболеваний несколько человек специально отряжались за травами в Крымские горы. Шли они пешком, и дорога вкупе с поиском трав обычно занимала около двух недель.

Степные знахари широко использовали разнообразные глины, применяя их как для приема внутрь, так и для накладок. Девушки аджимушкайских степей задолго до появления рекламы, пропагандирующей уникальные косметические свойства масок, имеющих в своей основе целебные грязи или каолиновые глины, прекрасно знали, как благотворно действует на кожу «кил» или целебные морские грязи.

Для лечения широко использовались и ресурсы самого Керченского полуострова – грязи грязевых вулканов, воды целебных минеральных источников и рапа соляных озер.

С раннего детства сопровождая отца в его непрерывных походах на охоту или на рыбалку, я, как губка, впитывал знания аджимушкайских целителей, которыми он щедро со мной делился. Отец приучил меня к жизни на лоне дикой природы, что впоследствии очень пригодилось мне при изучении Шоу-Дао. Помню, как, учась в школе, я с удивлением узнавал, что есть люди, не умеющие развести огонь без спичек, не представляющие, что в качестве топлива можно использовать кизяк – высушенные солнцем коровьи лепешки, не способные выпотрошить змею или не знающие, что такое кресало.

Я быстро научился различать целебные травы и выяснил, что почти любая травка, скромно растущая у дороги, может для чего-либо пригодиться. Меня удивило, что, в зависимости от дозировки, травы могут производить совершенно противоположный эффект. Так, разные дозы семян конского щавеля могли излечивать как запор, так и понос.

Сестры и братья отца, в гости к которым я регулярно приезжал во время каникул, также пополняли запас моих знаний. Так от тети Маши, живущей в Керчи, я узнал, какие заболевания излечивает плов из мидий, для чего полезны бычки – небольшие головастые морские рыбки, и другие тайны целительных снадобий, в первую очередь связанных с дарами моря.

Другой брат отца – дядя Федя, живущий в селе Фонтан, расположенном на Керченском полуострове, и уже переваливший за восьмидесятилетний рубеж, – был активно практикующим знахарем. С одинаковой эффективностью он исцелял и людей, и скот. Дядя Федя лечил травами, навозом, водорослями, глинами, илом – всем подряд.

Отпуск у отца был долгим, два с лишним месяца, и на какое-то время мы неизменно приезжали пожить к дяде Феде. В свой первый приезд я застал в окрестностях села Фонтан еще не тронутую железной лапой цивилизации настоящую дикую степь, где под дуновением ветра шелковисто колыхались первозданные травы. Мне даже посчастливилось увидеть дроф – огромных редчайших птиц, которые в настоящее время почти исчезли.

В погожие ночи мы с отцом ночевали на копне, вдыхая ароматы подсыхающих трав и любуясь огромными крымскими звездами.

Вечерами взрослые собирались во дворе, пришедшие в гости соседи рассаживались за грубо сколоченным деревянным столом, и наступало время песен. Русские песни сменялись украинскими. Пели слаженно, хорошо, с душой, и чарующая мелодичность и душевность народных песен глубоко запали мне в душу.

Односельчане и жители соседних сел часто обращались к дяде Феде за помощью. По ряду причин селяне не слишком доверяли местным врачам, а стандартный набор лекарств, находящийся в каждом доме и обычно состоящий из йода, зеленки, бинтов, аспирина и анальгина, часто оказывался недостаточным.

Помню, как на меня произвело неизгладимое впечатление лечение, которое прописал мой дядя одному из пациентов, жаловавшемуся на ревматизм.

На заднем дворе дяди Феди была вырыта яма, заполненная специально подготовленным навозом. Несчастный больной регулярно отсиживал в этой яме положенное время, как объяснил Федор, прогреваясь.

Я регулярно забегал на задний двор, любуясь на раскрасневшееся, страдающее лицо пациента. Лечение было не слишком приятным, скорее даже мучительным, но главное, что ревматизм в конце концов прошел.

К моему удивлению, находились и другие желающие подлечиться в навозной яме, и иногда в ней одновременно сидели даже два селянина.

Дядя Федя был еще и очень азартным человеком. Одним из его основных увлечений было уничтожение мух, и он вкладывал в это занятие больше страсти, чем Глеб Жеглов в борьбу с бандой «Черная кошка».

Надо признать, что на дворе у дяди Феде мух действительно было много, слишком много. Они обильно плодились и размножались на теплых просторах навозной ямы, но, поскольку избавиться от столь ценного аппарата для физиотерапии дядя Федя не мог, нам оставалось одно – нещадно бороться с крылатыми и жужжащими интервентами.

С подачи дяди Феде я вооружился венгеркой (это тоненькая круглая резинка, идеально подходящая для расправы с мухами) и каждый день проводил часы, прицельно отщелкивая насекомых, беспечно присевших отдохнуть на залитую солнцем стену дома. Последствием моей охоты стали сотни крошечных темных пятнышек, украсивших беленую стену, но дядя Федя был доволен.

– Настоящий боец растет! – одобрительно говаривал он, ласково похлопывая меня по макушке. – Сразу видна наша порода, Медведевская!

Однако бороться венгеркой против мух было все равно что пытаться остановить полчища саранчи при помощи детского сачка, и дядя Федя решил применить более совершенное оружие массового уничтожения, а именно отравляющие вещества.

Налив в металлическую миску свежего молока, дядя Федя для вкуса добавлял в него сахара, а потом щедрой рукой подливал туда какой-то мушиный яд. Миску с отравленным молоком дядя Федя ставил на землю во дворе, затем он выносил из дома два стула, мы усаживались в теньке и принимались с интересом наблюдать за мучительным концом представителей враждебного крылатого племени.

Муха подлетала, пикировала на край миски, затем осторожно спускалась к молоку и, слегка помешкав, принималась увлеченно хлебать сладкую отраву. Затем с ней начинало твориться нечто невообразимое. Стартующей ракетой муха срывалась с места и, отчаянно гудя, принималась кружиться, метаться во всех направлениях, как крошечный черный фейерверк, рикошетирующий в стенах тесного помещения. После краткой, но выразительной агонии муха падала на землю и, подпрыгнув лапками, затихала навсегда.

Дядя Федя с неослабевающим вниманием мог в течение долгих часов наблюдать за этим причудливым предсмертным танцем. При этом он, ерзая от возбуждения на стуле и потирая руки от удовольствия, с азартом комментировал происходящее. Звучало это примерно так:

– Смотри, смотри, летит! Села, смотри, пьет! Во дает! У, как ее, родимую, развезло! То-то! Будешь знать! Смотри! Еще одна...

Так продолжалось целый день.

Меня во всей этой процедуре занимал не столько процесс уничтожения мух, сколько наблюдение за дядей Федей. Меня поражало, сколько самого неподдельного наслаждения ухитрялся извлекать этот крепкий восьмидесятилетний старик из, казалось бы, самого немудреного дела.

Еще одной из моих первых наставниц народной медицины стала тетя Маша. Хотя она была тезкой моей настоящей тети Маши из Керчи, эта тетя Маша не была моей родственницей. Знахарка тетя Маша жила в селе Пионерское. В течение нескольких лет мама снимала комнату в ее доме, чтобы вывозить меня на лоно природы, хотя в том, что мама выбирала Пионерское, тоже был свой особый расчет.

Чтобы на деле продемонстрировать детям радости коллективного социалистического труда, в крымских школах даже для учеников младших и средних классов ввели требование проводить от нескольких дней до нескольких недель летних каникул в трудовых лагерях, где дети одновременно бы и отдыхали, и трудились на благо общества, выполняя какие-либо нехитрые сельскохозяйственные работы, вроде сбора фруктов или ягод или прополки огородов.

В качестве альтернативы трудовому лагерю я мог отбыть трудовую повинность в каком-нибудь совхозе или колхозе, и мои родители должны были отнести в школу справку о том, что я честно отработал необходимое количество часов.

Рядом с Пионерским находился совхоз, выращивающий чайные розы, но не для продажи, а для заготовки розовых лепестков. Многие москвичи даже не слышали о том, что существует варенье из розовых лепестков. Не знаю, как сейчас обстоят дела на Украине, но в то время, когда Крым еще был частью территории Советского Союза, варенье из розовых лепестков продавалось там почти повсеместно. Розовые лепестки обладали многими лечебными свойствами, в частности, розовым вареньем можно было вылечить многие воспалительные заболевания полости рта, если по нескольку раз в день держать его в течение двадцати – тридцати минут во рту на месте воспаления.

Итак, мама договаривалась в совхозе, что я буду заниматься сбором лепестков и совхоз даст мне справку для школы.

На сборе лепестков работали и другие дети из Пионерского, зарабатывая деньги на карманные расходы. В отличие от меня, они давно успели наловчиться в этом не слишком простом деле, и сельская детвора всю смеялась над неуклюжим горожанином, утверждая, что с такой сноровкой я и за год дневную норму не выполню. Впрочем, местные ребята оказались очень дружелюбными и приятными, мы сразу нашли общий язык, и они сообщали помоги мне выполнять норму, подбрасывая собранные ими лепестки в мои мешки.

Как говорится: «с миру по нитке, голому на рубашку». Так и получалось. С помощью деревенских друзей я выполнял норму примерно за час, а затем можно было найти себе гораздо более увлекательное занятие.

Пионерское навсегда запомнилось мне очарованием благоухающей плантации, расцвеченной яркими красками цветущих роз, вечно исцарапанными руками, веселыми забавами с друзьями. Там я, школьник, недавно закончивший третий класс, получил свою первую зарплату, которую я с гордостью вручил матери.

Еще одним способом подработки был сбор тысячелистника – лекарственной травы, покрывающей склоны высоких холмов вокруг села.

Нашим любимым развлечением были рыбалка и купание в Скалке – быстрой горной речушке, перегородженной небольшой самодельной плотиной, сложенной из камней, чтобы можно было купаться.

Чтобы не тратить время, сидя на берегу с удочками в руках, мы ловили рыбу менее трудоемким способом: на дно стеклянной банки мы клали кусочек хлебушка, горловина банки завязывалась марлей, а в марле проделывалась дырочка, заплыв через которую, мелкая рыбешка уже не могла выбраться обратно.

В банку обычно попадались пескари, цыганочки и прочая пресноводная мелочь. Я так и не узнал, как по-научному называются «цыганочки», но это имя удивительно подходило небольшой рыбке с полными красными губками и игривым выражением на морде, узоры которой напоминали кокетливые сережки.

Еще одним повальным увлечением деревенских ребят была дрессировка и выкармливание галчат. Галки были удивительно умными птицами, а один галчонок так привязался ко мне, что в течение нескольких лет, когда я возвращался летом в Пионерское, он, уже будучи взрослой серьезной птицей, узнавал меня, с приветственными криками кружился надо мной, садился мне на плечо или летел рядом, сопровождая меня во время прогулок.

Мое ежедневное пробуждение в доме знахарки тети Маши неизменно сопровождалось шумом работающего сепаратора, отделяющего фракцию за фракцией от жирного свежесвыдоенного молока.

Открывая глаза, я с наслаждением вдыхал ароматы подсыхающих лекарственных трав, которыми пропиталась вся изба.

Тетя Маша научила меня заготавливать травы впрок. Она тоже лечила и людей, и скот. Каждое растение она называла по-своему, так, как называли его ее мать и бабушка. Так, тысячелистник она называла кашкой. Растения тетя Маша сушила в основном на чердаке. Процесс заготовки трав и изготовления лекарственных препаратов так понравился мне, что я сразу же стал добровольным помощником знахарки.

Я учился правильно развешивать пучки трав, измельчать растения, делать настои на воде или на спирту.

Там же, в Пионерском, я впервые начал записывать рецепты народной медицины. Я узнал такие важные вещи, как разными способами снимать похмелье, как правильно вызвать рвоту или снять неприятные последствия солнечного удара и т. д.

Шли годы, мои конспекты пополнялись новыми редкими рецептами. Я понял разницу между рецептами, прочитанными в книгах о траволечении, и между рецептами, используемыми действительно хорошими потомственными целителями.

Каждый талантливый знахарь, каждый хороший целитель вносил в приготовление лекарства свои собственные нюансы, которые во многих случаях и обеспечивали эффективность лечения. К своему удивлению, я понял, что один и тот же рецепт в одних случаях приносит больному существенное облегчение, а в других, совершенно аналогичных, случаях он может быть непригоден.

Вся эта подготовка оказалась прекрасной базой, на основе которой мне было легко осваивать новые, непривычные, но удивительно интересные и эффективные методики лечения Спокойных, показанные мне Учителем.

Глава 2. Главный человеческий недостаток

Зина, одна из учениц, записавшихся на семинар по Шоу-Дао, в первый же день нашего знакомства пожаловалась, что в ее характере есть множество черт, которые мешают ей жить и с которыми она не в силах справиться.

– Что беспокоит тебя больше всего? – спросил я.

– Страх, – сказала девушка. – Я постоянно испытываю страх.

– Ты боишься чего-то конкретного?

– Иногда да, иногда нет, – ответила Зина. – В действительности мне не угрожает никакая реальная опасность, но какой-то трудно определимый иррациональный страх в той или иной форме постоянно присутствует во мне, проявляясь иногда в виде нервозности или беспокойства по поводам, которые того не стоят, а иногда в иных формах. Бывает, что тревожность мешает мне заснуть или не дает сосредоточиться на выполняемой задаче.

Мне были знакомы эти разновидности иррационального страха. В той или иной форме они присущи каждому человеку, и Учитель безжалостно указывал мне на малейшие проявления подобных чувств в моем характере.

Однажды во время очередной полуночной прогулки по городу я затронул тему качеств характера, мешающих личностному росту человека.

– Не имеет смысла говорить о каком-то абстрактном «человеке», – резко оборвал меня Ли. – Это обобщение слишком удобно для тебя, поскольку позволяет критиковать других, самому оставаясь в стороне.

– Я вовсе не критикую других, – попытался оправдаться я. – Я прекрасно знаю, что обладаю массой недостатков.

– Дело не в том, что ты признаешь, что имеешь недостатки, – еще более жестким тоном сказал Учитель. – Только круглый дурак считает себя совершенным. Все обстоит гораздо хуже. Ты болен, и твоя болезнь почти безнадежна.

Ли замолчал, выдерживая драматическую паузу.

Его чересчур серьезный тон слегка напугал меня. Не понимая, что именно он имеет в виду, я, как утопающий за соломинку, уцепился за спасительное слово «почти».

Этот разговор произошел в первые месяцы моего ученичества, и я, еще не слишком хорошо знакомый с характером и психологическими приемами Учителя, иногда реагировал на его действия слишком бурно.

– Ты хочешь сказать, что у меня какое-то серьезное заболевание? – на всякий случай поспешил уточнить я.

– Ты болен физически, но, что гораздо хуже, ты, как и все европейцы, болен духовно.

Слова «все европейцы» окончательно меня успокоили.

– Пару минут назад ты отругал меня за склонность к обобщениям, – улынулся я. – Говоря «все европейцы», ты подразумеваешь меня?

– Говоря «все европейцы», я подразумеваю всех европейцев, за, возможно, крайне редкими исключениями, хотя мне еще не доводилось встретить ни одного европейца, здорового во всех отношениях, – сказал Учитель.

– Я чувствую, что в данном случае ты вкладываешь в понятие «болезнь» какой-то особый смысл, – заметил я. – Что ты имеешь в виду?

– Для Воина Жизни болезнью является любое свидетельство отсутствия гармонии как в циркуляции энергии и естественном функционировании организма, так и в проявлениях человеческого духа. Поэтому Спокойные считают болезнью все, начиная от невоспитанности и вспыльчивого характера и кончая плохим настроением и неумением радоваться жизни, – заявил Ли.

Я задумался. С одной стороны, подобная концепция казалась весьма заманчивой и вызывала отклик в моей душе, но, с другой стороны, само слово «болезнь», возможно из-за того, что моя мать была инвалидом первой группы и почти двадцать лет болела раком, вызывала у меня слишком неприятные ассоциации. Несмотря на нестигаемый характер и крайне выраженную волю к жизни, мать постоянно испытывала почти невыносимые страдания. После нескольких операций она с трудом передвигалась по дому, не могла даже сидеть на стуле, время от времени теряла сознание и, выполняя простую домашнюю работу, периодически испускала глубокие исполненные муки стоны. Я привык к этим стонам и не обращал на них внимания, но, конечно, подобная обстановка не могла не сказаться особым образом на моей психике. Я вдруг понял, что упоминание слова «болезнь» пробуждает во мне подсознательный страх, на который я раньше никогда не обращал внимания.

Как откровение, я неожиданно осознал причину моего столь глубокого интереса к народной медицине, к знахарству и нетрадиционным методам лечения. В основе этого интереса лежал с детства глубоко запрятанный страх и желание выжить любой ценой, победить болезнь, если она вдруг застигнет меня врасплох, так, как она застигла врасплох мою мать.

Затем ко мне пришло еще одно воспоминание. Я учился в девятой английской спецшколе. Эта школа считалась привилегированной и выгодно отличалась от других школ качеством преподавания. Однако, с моей точки зрения, качество преподавания не слишком влияло на детей, в большинстве своем типичных лоботрясов, предпочитающих заполнять свой досуг чем угодно, от спекуляции марками до драк на танцплощадках, лишь бы не грызть гранит науки.

Тем не менее уровень школы отразился на поступаемости в высшие учебные заведения, и почти все ученики моего класса, за исключением одного-двух, поступили в университеты и институты.

Сейчас я вспомнил, какой ужас охватил меня, когда я неожиданно узнал, что около восьмидесяти процентов моих соклассников поступили в симферопольский мединститут. Отчасти это было связано с тем, что родственники многих из них имели какое-то отношение к медицине, и детишки следовали проторенными путями по стопам предков, заодно используя так широко распространенные в провинции личные связи.

Раньше я особо не задумывался о личности врачей, которые меня лечат. Врач был для меня авторитетом, и я наивно полагал, что, если ему удалось закончить медицинский вуз, он должен быть специалистом в своем деле. Однако теперь все изменилось. Теперь врачами должны были стать мои лоботрясы-одноклассники, и я прекрасно понимал, что их реальный уровень знаний отнюдь не соответствовал завышенным оценкам, которые им ставила школа. Я мог спокойно допустить, что из них получатся посредственные инженеры или экономисты, но ошибки инженеров или экономистов не угрожали моему здоровью или здоровью моих близких. Однако посредственный врач даже при самых наилучших намерениях мог совершить ошибку, которую впоследствии было бы слишком трудно, если не невозможно, исправить.

Итак, теперь я знал, кто собирается меня лечить, и при мысли о том, какого рода будет это лечение, меня охватил ужас. Я дал себе торжественную клятву, что шесть лет спустя, когда мои одноклассники закончат мединститут, я не буду обращаться к врачам.

Конечно, я сам понимал, что давать подобное обещание просто смешно, поскольку вряд ли врач, к которому я когда-либо попаду, окажется моим одноклассником, и, кроме того, было очевидно, что большая часть студентов медвузов были такими же лоботрясами, как и мои школьные приятели, так что определять срок в шесть лет было просто абсурдно, но я в то время был почти школьником, я еще не встретил Учителя, и дал себе эту забавную клятву, скорее следуя на поводу эмоций, чем повинуюсь доводам рассудка.

– Вернись к реальности, мой маленький брат, – услышал я насмешливый голос Ли.

Я встряхнулся, удивляясь самому себе. Воспоминания так захватили меня, что я забыл, что делаю и где нахожусь. Было уже за полночь. Маленькие тихие улочки, по которым мы шли, были пусты. Откуда-то издалека доносился залиvistый и нервный собачий лай. Я вернулся к реальности в полном смысле этого слова. Я ощутил на своей коже ласкающую влажность южной ночи. Прозрачный свет луны, запутавшийся в кронах деревьев, создавал удивительную и причудливую картину игры света и тени. Облупившиеся стены домов в темноте казались древними стенами средневековых крепостей.

Я шагнул в сумраке ночи рядом с самым загадочным в мире человеком, мудрым носителем удивительного древнего и в то же время столь современного знания. Я вспомнил слова Учителя о том, что болезнь – это отсутствие гармонии, и что Спокойные считают болезнью все, начиная от невоспитанности и вспыльчивого характера и кончая плохим настроением и неумением радоваться жизни.

Сейчас эти слова стали частью меня. Я подумал, с каким искусством Ли выбирает место и время для своих наставлений. Теплая крымская ночь была полна покоя и гармонии. Даже собачий лай вписывался в этот покой, добавляя в него особую ноту очарования жизни. В такую ночь мне не хотелось быть вспыльчивым, боязливым или нетерпеливым. Я хотел быть таким же естественным и спокойным, как эта улица, как этот влажный неподвижный воздух, как эти деревья, неподвижно застывшие в лунном свете, как Учитель, шагающий рядом со мной.

Что-то неуловимо изменилось во мне. Я вдруг понял, что слово «болезнь» поменяло для меня свой глубинный внутренний смысл. Действительно, болезнь могла быть ужасной, как, например, рак, но почему-то это больше меня не беспокоило. Я подумал, что рак – это тоже отсутствие гармонии, но теперь я был почти уверен, что однажды я постигну искусство восстановления внутреннего равновесия, и тогда рак станет для меня вещью не более страшной, чем вспыльчивость или лень.

Я с благодарностью посмотрел на Учителя. По выражению его лица было очевидно, что он прекрасно осведомлен обо всех моих внутренних переживаниях и трансформациях.

– Твоим преимуществом является то, что, хотя ты легко теряешь устойчивость, ты с такой же легкостью восстанавливаешь ее, – улыбнулся он, и в его взгляде я прочитал одобрение. – Когда-нибудь ты постигнешь искусство балансировать на спине ветра, и когда-нибудь ты поймешь, что болезнь – это дар, которым судьба награждает Следующего по Пути Истины, поскольку лишь отсутствие гармонии напоминает тебе о том, что гармония существует. Воины Жизни используют болезнь как упражнение, и жизнь предоставляет им множество возможностей упражняться и совершенствовать свое искусство существования и выживания в этом прекрасном мире. Если ты будешь относиться к болезни как к несчастью, которое ослабляет тебя и лишает тебя радостей жизни, ты так или иначе проиграешь, но если ты научишься воспринимать болезнь как упражнение, дающее тебе новый опыт, знания и силы в твоём путешествии по жизни, ты станешь и сильнее, и мудрее.

– С чего я должен начать, чтобы искоренить свои болезни? – спросил я.

– О болезнях физических мы еще поговорим, – ответил Ли. – Сейчас твоя задача – позаботиться о болезнях духа.

– Я сделаю все, что ты скажешь, – с готовностью откликнулся я.

– Не думай, что все так просто, – сказал Учитель. – Самая большая сложность в излечении болезней духа, болезней характера – это то, что ты их не замечаешь, или то, что ты замечаешь лишь некоторые детали, упуская из вида самое главное.

– Думаю, что я достаточно критичен по отношению к себе, – сказал я. – Я не стараюсь казаться лучше, чем я есть, и открыто признаю свои недостатки.

– Какие дифирамбы самому себе! – усмехнулся Учитель. – Судя по твоему последнему высказыванию, трудно поверить, что ты чересчур критично настроен по отношению к

самому себе. Но это нормально для европейца. Европейцы никогда не видят свое истинное лицо. Они считают себя либо богами, либо улитками.

– Я не считаю себя ни богом, ни улиткой, – возразил я.

– Ты понимаешь, о чем я говорю, – отрезал Ли. – Европейец смотрится в зеркало своего «я» и видит себя или прекрасным принцем, или гадким утенком, который никогда не превратится в белоснежного лебедя.

В душе я знал, что он прав, и мне вдруг захотелось понять, кем я представляю себя – принцем или гадким утенком. Я вынужден был признать, что, действительно, иногда завышаю свои положительные качества, но бывают моменты, когда я теряю уверенность в себе и вижу себя скорее в черном, чем в розовом свете.

– Ты хочешь сказать, что европейец всегда видит себя или принцем, или гадким утенком? – спросил я. – В моем случае нельзя сказать, чтобы я склонялся к одной из этих крайностей.

– Так происходит всегда, – подтвердил Учитель, – но тут есть еще одна маленькая деталь. Ты думаешь, что европейец – это единая и неделимая личность, которая знает, что она собой представляет и чего она хочет. В действительности это не так. Личность европейца вмещает в себя множество сущностей. О существовании некоторых из них она догадывается, но о присутствии других она даже не отдает себе отчета.

– Ты хочешь сказать, что во мне живет несколько сущностей, о которых я ничего не знаю? – удивился я.

– Их больше, чем ты можешь себе представить, – усмехнулся Ли.

– А в тебе тоже присутствуют разные сущности? – зажигаясь энтузиазмом от новой неизвестной мне темы, поинтересовался я.

– Во мне тоже есть разные сущности, и ты неоднократно был свидетелем их проявления, но разница в том, что мои внутренние сущности осознаны, познаны, приручены и объединены в одно целое. Теперь они едины в своей гармонии, но в случае необходимости я могу выделить одну или несколько из них для того, чтобы они выполняли свои задачи.

– А когда я видел твои сущности? – спросил я.

– С одной из них ты познакомился, когда я впервые демонстрировал тебе технику прыжков, – хитро улыбнулся Учитель. – Помнится, она произвела на тебя неизгладимое впечатление.

«Неизгладимое» – это было еще слабо сказано. Я вспомнил, как крик и действия Ли буквально вывернули меня наизнанку, сжигая и вырывая внутренности и мозг, и что был момент, когда я всерьез принял его за инопланетное существо. Но мне никогда не приходило в голову, что то, что я видел, не было Учителем, вернее, было одной из неведомых мне сущностей, живущих в его теле.

– Расскажи мне подробнее о сущностях, – с загоревшимся взглядом попросил я.

Ли усмехнулся.

– В свое время мы обсудим и это, – сказал он. – Сейчас мы должны заняться другими делами. Мы слишком отклонились от темы. Пора вернуться к болезням души и поговорить конкретно о тебе.

– Как скажешь, – с легким разочарованием согласился я.

– По-моему, кто-то здесь заявил, что открыто признает свои недостатки, – усмехнулся Учитель. – Перечисли мне их.

Это предложение не вызвало во мне энтузиазма. Конечно, я мог много чего порассказать о себе, но произошла странная вещь – когда я думал о своих недостатках, какая-то часть меня признавала, что они у меня есть, но другая часть упорно настаивала на том, что это совсем не так и что я лишь хочу назвать какие-то качества, чтобы выполнить распоряжение Ли, но что в сущности эти заявления будут ложью.

Еще одна часть сознания пассивно регистрировала этот странный внутренний диалог, не принимая ничью сторону.

– А ведь Учитель был прав насчет сущностей, живущих в нас, – с удивлением понял я, прислушиваясь к спорящим внутри меня голосам. Что же я тогда представляю из себя, и как я могу разобраться, что правильно, а что нет?

Время шло, и мне надо было отвечать.

– Наверное, я ленив, – не слишком искренне начал я, – иногда я бываю излишне самоуверен, а иногда – не слишком уверен в себе...

– Хватит, – резко оборвал меня Ли. – Ты сам не веришь в то, что говоришь!

– Я стараюсь быть правдивым, – сказал я, – но только сейчас я понял, что у меня нет критерия истины. Иногда я действительно бываю ленив, но иногда я работаю и тренируюсь как проклятый. Что-то во мне считает меня ленивым, но другая часть меня утверждает, что это не так. То же самое с остальными качествами. Иногда они проявляются в одной форме, иногда в другой.

Учитель успокаивающим жестом похлопал меня по плечу.

– Рано или поздно мы все проходим через это, – сказал он. – Теперь ты сам видишь, насколько трудно трезво оценить себя самого. Как я и говорил, ты замечаешь лишь некоторые детали, упуская из вида самое главное.

– Я могу каким-либо образом выправить положение вещей и начать оценивать себя и свои действия объективно? – спросил я.

– Для этого тебе придется развить одну из своих сущностей – внутреннего стража, – сказал Ли. – А пока я сам расскажу тебе о твоих недостатках.

Лицо Учителя стало жестким и суровым. Он заговорил сухим и отстраненным тоном, и его слова отпечатывались в моей душе, как молот на раскаленном железе.

– Ты не имеешь стабильности, – говорил он. – Во всех своих действиях ты или излишне пассивен, или слишком перегибаешь палку. Ты излишне стеснителен, в тебе присутствует скрытая агрессивность, ты мгновенно переходишь к исполнению задуманного, не потрудившись трезво оценить ситуацию, тебе свойственны мгновенные выбросы неконтролируемой ярости, когда обстоятельства или какой-то человек подводят тебя к определенному пределу. Ты излишне доверчив и излишне наивен, ты бываешь ленив, но иногда затрачиваешь слишком много усилий на вещи, которые того не стоят...

Учитель продолжал перечисление, и я понимал, что он прав. Сущности, таящиеся в моей душе, склонили головы перед его авторитетом.

Заметив мою унылую мину, Ли неожиданно разразился хохотом.

– Выше голову, мой несовершенный дружок! – воскликнул он. – Не забывай, что твои болезни – это твои преимущества, ведь, избавляясь от них, ты постепенно придешь к гармонии и совершенству.

– Долго же мне придется идти, – пессимистично заметил я.

– Главное – не забывай одну простую истину: священна дорога, а не храм, – сказал Учитель.

– Что ты имеешь в виду? – спросил я.

– Это один из афоризмов, принадлежащий Мудрой Свинье. Я уже как-то рассказывал тебе об этой Великой и Знаменитой Хрюшке. В образе Мудрой Свиньи сливаются воедино инь и ян, противоположные начала, и обычно в притчах Мудрая Свинья отвергает решения, основанные на «да» и «нет», предпочитая им срединный путь.

– Расскажи мне эту притчу! – попросил я.

– Она называется «Что помогло: дорога или храм?» – сказал Учитель.

Однажды Мудрая Свинья возвращалась домой после паломничества в один из храмов Индии и повстречала юношу, идущего в том же направлении. Они познакомились и завели беседу о путешествии, ведь всем известно, что даже короткий разговор сокращает путь.

Юноша стал рассказывать Свинье о чудодейственной силе стен храма, поклониться которому он ходил. Достаточно было кому-нибудь потереть ладонями камни стен, как все его желания тотчас исполнялись.

– Исполнились ли твои желания? – спросила Мудрая Свинья. – И чего ты хотел?

– Я просил здоровья, богатства и храбрости, так как именно этого мне всегда не доставало, – ответил юноша.

– Ну и как же ты их получил? – поинтересовалась Свинья.

– Дорога к храму была долгой и тяжелой, но ее тяготы закалили и укрепили мое тело, – ответил юноша и продолжил свой рассказ: – Однажды, уже в Индии, мне повезло найти большой кувшин с золотом, и я стал богатым. Когда же до храма оставалось всего три дня пути, на меня напали разбойники, но я превозмог свой страх и обратил их в бегство. Так я получил все, что пожелал.

– Как неразумно поступают люди, – заметила Мудрая Свинья. – Им надо было сделать священной дорогу, а не храм.

– Что может быть священного в дороге? – удивился юноша.

– А что исполнило твои желания – храм или все-таки дорога? – спросила Свинья.

* * *

– Ты хочешь сказать, что именно процесс избавления от болезней творит чудеса, а не то универсальное состояние, к которому ты стремишься, следуя по пути? – спросил я.

– Ты почти угадал, – подмигнул мне Ли. – Таково одно из толкований этой притчи. Основная ошибка людей, обращающихся к восточным учениям, – это то, что они ищут храм, который сделает их мудрыми и совершенными, но в своих поисках храма они забывают о дороге. Некоторые называют этот храм нирваной или самадхи, некоторые называют его просветлением или переходом на высший уровень сознания.

Люди думают, что они готовы пуститься в путь к этому волшебному храму, но и тут они ошибаются. Дорога к храму всегда перед ними, но они не видят ее или не хотят ее видеть. Поэтому они ищут Учителей, которые откроют им сокровенные тайны о том, как достигнуть храма без дороги, или они ищут Школу, которая дарует им мудрость. Они забывают, что для того, чтобы стать здоровым, нужно всего лишь перестать быть больным. Им неизвестно, что в действительности лечит не храм, а дорога, и самая простая дорога к гармонии и совершенству – это дорога Спокойствия, дорога плавного и постепенного избавления от болезней – как болезней тела, так и болезней духа.

– Но почему так происходит? – спросил я. – Ведь то, что ты сейчас объяснил мне, достаточно очевидно.

– Все дело в сущностях, таящихся в личности человека, – объяснил Учитель. – Каждая сущность хочет чего-то своего. В какие-то моменты человек думает, что желания этой сущности – это его собственные желания, но поскольку он не знает, что за сущность владеет им в данный момент, он ошибается в своих желаниях, он считает, что хочет одного, хотя на самом деле за этим желанием скрывается нечто совсем другое.

– Ты не мог бы объяснить поточнее? – попросил я.

– Возможно, ты встречался с людьми, которые всю жизнь мечтают о чем-то, но никогда этого не совершают, хотя в действительности это не так уж и сложно. Например, кто-то мечтает путешествовать, но все его мечты ограничиваются лишь редкими загородными про-

гулками, или мечтает изучить иностранный язык, но едва может произнести на нем «здравствуй».

– Знаешь, я вспомнил забавный пример на эту тему, – улыбнулся я. – Как-то я был в гостях у друзей в поселке под Белогорском и познакомился с человеком, который купил там дом, перебравшись в Крым откуда-то из русской глубинки. Этот человек рассказал мне, что он живет здесь уже семь лет и что его мечтой всегда было увидеть море, но дел всегда невпроворот – надо и работать, и достраивать и ремонтировать дом, и он так ни разу и не выбрался на море, но когда-нибудь в будущем, когда он закончит ремонт в доме и разберется с делами, он обязательно это сделает и тогда его мечта осуществится.

Слушая его, я вежливо поддакивал, нескладанно удивляясь про себя подобному феномену. Если бы мы находились в Сибири или на Урале, я бы мог понять, что он не имеет денег и времени для столь долгого путешествия. Но до моря было всего полчаса на автобусе, и мечту его жизни было не так уж трудно осуществить. Люди не переставали удивлять меня.

– Объясни, почему он так странно себя ведет? – закончив рассказ, спросил я у Учителя.

– Для некоторых людей важнее иметь мечту, которую они когда-нибудь смогут осуществить, чем в действительности осуществить ее, – сказал Ли. – Возможно, его мечта увидеть море – это все, что у него есть. Одна из сущностей, живущих в нем, жаждет увидеть море, и эта жажда подпитывает у него желание жить и бороться за существование. Видишь, он даже переехал жить в Крым, поближе к морю. Эта сущность толкает его действовать в определенном направлении. Но есть и другая сущность, которая прекрасно знает, что стоит ему увидеть море, как из его жизни исчезнет последняя иллюзия и она станет пустой и бессмысленной. Возможно, что эта вторая сущность – его страж, который защищает его дух от потери иллюзий, хотя может быть и по-другому. Нам слишком мало известно о жизни этого человека.

Неожиданно на меня нахлынула глубокая печаль.

– Но ведь это же ужасно! – воскликнул я. – В его жизни действительно нет ничего, кроме постоянной работы. Я не представляю, как можно так жить.

– В его жизни есть надежда, – мягко произнес Учитель. – И в его жизни есть стремление. Надежда и стремление – это могучие движущие силы, которые позволяют нам преодолевать тяготы человеческого существования. В действительности ты не слишком отличаешься от него. В твоей жизни тоже есть надежда и стремление, и ты тоже работаешь и тренируешься. Кому-то твои надежды и стремления могут показаться глупыми и бессмысленными, и они точно так же скажут, что ты зря тратишь свое время и силы.

– Но я по крайней мере прикладываю усилия для осуществления своей мечты! – возразил я, слегка обиженный подобным сравнением.

– Все дело в том, что твои сущности смотрят в одном направлении. О таких, как ты, говорят, что в них «Я» и «не Я» шагают в ногу. На эту тему у Спокойных даже есть изречение: «Втрое сильнее тот, в ком «Я» и «не Я» шагают в ногу».

– Что значит «Я» и «не Я»? – вновь зажигаясь любопытством, спросил я.

– Не сейчас, – как от назойливой мухи, отмахнулся от меня Ли. – Ты всеми способами уходишь от темы твоих недостатков.

– Наверное, в этом виноват мой внутренний страж, – улыбнулся я.

К теме недостатков характера мы возвращались неоднократно. Ли заставил меня составить список моих слабостей и внимательно следить за проявлениями сущностей, расширяя и дополняя его новыми пунктами, отражающими мнения разных сущностей, классифицируя собственные недостатки и отыскивая способы избавиться от них.

Теперь настал мой черед рекомендовать то же самое своим ученикам. Я посоветовал девушке, желающей искоренить мешающие ей в жизни качества характера, составить список

ее недостатков. Зина оказалась достаточно наблюдательной, и на следующее занятие она предоставила мне внушительный список.

Первое место в этом списке занимал страх. Далее следовало чувство собственной значимости. Третье место досталось неспособности намеренно и полноценно контролировать свои мысли, чувства, эмоции и действия.

Четвертым пунктом было отсутствие должного контроля собственного голоса, языка, речи, звука, интонации, неумение точно и доходчиво передать свои чувства, мысли и ощущения – иными словами, косноязычие.

На пятом месте красовалась склонность к самобичеванию, самообесцениванию и самоунижению, неадекватные проявления жалости по отношению к себе или по поводу каких-то событий.

Естественным следствием пятого пункта был шестой – приступы безверия в себя, неуверенность и сомнения.

Седьмое место занимали лень и безволие, неспособность воплощать в жизнь собственные решения типа: умеренно питаться, рано вставать, выполнять какие-то необходимые действия, а также склонность к откладыванию дел, оттягиванию сроков их выполнения, неспособность вовремя являться на свидания и т. д.

В восьмом пункте Зина отметила неспособность контролировать мимику лица, жестикуляцию и произвольные телодвижения.

На девятом месте стояла зависимость внутреннего состояния от внешнего окружения и наоборот, зависимость выбора внешнего окружения от внутреннего состояния.

Десятый пункт занимала зависимость от мнения окружающих, зависимость от привычек, от привязанности к другим людям, отсутствие естественности и простоты.

Но больше всего мне понравился последний пункт – незнание себя. Однажды Учитель сказал, что восхождение к вершинам учения Шоу-Дао начинается именно с осознания глубины незнания самого себя, поскольку в этот момент даос ступает на путь самосовершенствования, постепенно и методично овладевая всеми внешними и внутренними составляющими личности, всеми гранями души и тела.

Однако был один пункт, который Учитель назвал бы самым основным недостатком, главным смертным грехом по отношению к самому себе, и этот пункт отсутствовал в Зининском списке.

Тема основного недостатка всплыла в наших разговорах, казалось бы, совершенно случайно, но, как всегда, к месту, как раз в период, когда Ли безжалостно, хотя и с присущим ему юмором, критиковал слабости моего характера.

Я рассказал ему об одном моем знакомом научном сотруднике, который интересовался йогой и эзотерическими учениями в надежде найти в них ключ к избавлению от тягот повседневного существования. У него были проблемы с желудком и печенью, начинался артрит, отношения на работе складывались не самым лучшим образом. Пару лет назад Михаил развелся с женой и теперь жил один в небольшой комнате коммунальной квартиры. Он жаловался мне на плохое здоровье, на неспособность сосредоточиться, несмотря на то что он пытается выполнять какие-то упражнения хатха-йоги, но по самиздатовским книгам трудно научиться чему-то, а хорошего преподавателя найти невозможно, поскольку все вокруг – самоучки, изучавшие йогу по тем же самым книгам.

Я посоветовал Михаилу в первую очередь бросить курить, поскольку он, несмотря на свой интерес к йоге, дымил, как паровоз, затем изменить в лучшую сторону привычки питания, пить настои лекарственных трав, выполнять упражнения для улучшения работы суставов и т. д. Он внимательно слушал, скорбно покачивая головой, но на каждый мой совет он неизменно находил контрдовод. Курение было единственным способом снять напряжение, накапливающееся на работе. Конечно, он хотел бы более полноценно питаться, но самосто-

ятельно он неспособен приготовить даже яичницу, не говоря уже о полноценном обеде. Он пытался пить настои трав, но их приготовление занимает много времени, да и принимать их надо по расписанию, а он, замотанный делами, постоянно пропускает время приема.

Пообщавшись с ним в этом духе несколько раз, я убедился, что все мои благие намерения помочь ему растрачиваются втуне, и перестал давать Михаилу советы.

– Знаешь, что странно, – в заключение сказал я Учителю. – Этому человеку действительно нужно всерьез заняться своей жизнью и своим здоровьем, и кажется, что он достаточно умен, чтобы понимать это, но что меня удивляет, так это то, что, если бы он тратил на заботы о себе столько же времени, сколько он проводит в беседах на эту тему, он был бы образцом здорового образа жизни.

Ли укоризненно покачал головой.

– Иногда меня просто удивляет твоя наивность, – сказал он. – Этот твой приятель вовсе не нуждается в избавлении от страданий. То, что ему действительно нужно, – это аудитория, которая будет выслушивать его жалобы, сочувствовать ему и морально его поддерживать.

– Но ведь это бессмысленно, – возразил я. – Он в самом деле болен, и если он сейчас не займется собой, остаток своей жизни он будет страдать и физически, и морально.

– Ну и что? – состроил недоуменную гримасу Учитель. – Каждый европеец, глядя на других, гордится своим умом и здравым смыслом. Но все горе в том, что, когда речь заходит о реальном применении этого здравого смысла для собственного благополучия и процветания, тут-то и происходит сбой. Возможно, здравый смысл и существует, но, увы, он не работает.

– К сожалению, я и сам достаточно часто подмечал это, – сказал я. – Но почему так происходит?

– Мы с тобой уже не раз беседовали о недостатках характера, – ответил Ли. – Ты можешь похвастаться множеством недостатков, но одна из причин, по которой я сделал тебя своим учеником, это то, что в тебе очень слабо выражен главный и наихудший недостаток человечества, причина большинства людских несчастий.

Учитель замолчал, хитро взглянув на меня.

– Что это за недостаток? – я не удержался от искушения сразу же задать вопрос.

– Может быть, ты сам мне об этом скажешь?

Я задумался. Список моих личных недостатков был столь впечатляющ, что я затруднялся придумать что-либо новенькое. Однако надо было что-то изобрести. Я напряг извилины, и тут меня осенило.

– Наверное, это глупость? – с надеждой спросил я.

Мимика Учителя явственно продемонстрировала мне, что я промахнулся.

– Даже не знаю, – сдался я, назвав несколько менее впечатляющих версий, которые Ли так же молчаливо отверг.

– Ты упустил одну из самых распространенных слабостей, которую тебе каждодневно демонстрируют твои сограждане, – сжалился наконец надо мной Учитель. – А не заметил ты ее потому, что основной недостаток – это плоть и кровь европейцев, это сама суть их жизни. И поскольку в определенной, хотя и в меньшей степени этот недостаток присущ и тебе, ты даже не отдаешь себе отчета в его существовании и не можешь определить его словами.

– Мне стыдно, что я такой тупой, – покаянно признался я.

– Не ты один, – похлопал меня по плечу Учитель. – У этого недостатка есть свое, особое название, которому трудно подобрать полноценный эквивалент в русском языке. Можно было бы назвать это пассивной нерадивостью по отношению к самому себе, к своей судьбе и к своему духу. Спроси любого человека, хотел бы он быть счастливым и забыть о том, что такое страдания, и, если он в своем уме, он ответит тебе: «да». Но если ты спросишь того же самого человека, что сделал он для того, чтобы действительно быть счастливым и забыть о том, что такое страдания, он, конечно, назовет тебе несколько вещей, он сможет объяснить,

что учился, или работал, или делал зарядку, или добивался любви и уважения, или сколачивал капитал, или обзавелся семьей, но вряд ли он скажет тебе о том, что он сделал для того, чтобы приобрести главный и основной компонент счастья – гармонию с самим собой и гармонию с окружающим миром.

В древности на Востоке пассивная нерадивость считалась главным смертным грехом, но постепенно люди забыли об этом и пассивная нерадивость стала частью их жизни. Только не путай пассивную нерадивость с даосским пониманием недеяния. Недеяние – это проявление гармонии, пассивная нерадивость – это проявление лени, отсутствия гармонии, пренебрежения к самому себе, к своему духу и к своему телу.

Для того чтобы добиться гармонии с самим собой и с окружающим миром, нужно непрестанно работать, непрестанно совершенствоваться, не переходя, однако, в этой работе к излишней и преувеличенной активности. Для того чтобы осознавать, в каком направлении должна вестись эта работа, тебе нужно непрерывно упражнять свой ум, свое сердце и свое тело, так, чтобы они приобрели силу, чувствительность и гибкость. Лишь в этом случае ты сможешь плавно следовать за непрерывными трансформациями окружающего мира, за сложными и хитроумными изгибами судьбы, удачно вписываясь в повороты и не оказываясь на обочине жизни.

Но если для достижения гармонии следует действовать, даже пребывая в бездействии, для того, чтобы страдать, не нужно особо стараться. Стрдание – удел ленивых и слабых духом, и в то же время страдание – мощный инструмент для привлечения внимания и помощи других, это ресурс, помогающий сделать других людей рабами нашего страдания.

Мир полон страдающих людей, людей, большая часть жизни которых ирреальна, пуста и бессмысленна. Они гонятся за мимолетными призраками счастья и успеха, облекая их в форму новых вещей, новых любовниц, признания толпы, денег, дачи или машины. Но это лишь призраки, на краткий миг насыщающие людские жажды, но не искоряющие, не утоляющие их.

Обрати внимание на то, чем большую часть времени занято большинство твоих знакомых. Они или смотрят телевизор, или ссорятся, или болтают и сплетничают, или предаются иллюзорным мечтам о том, чего они когда-нибудь добьются, если судьба будет к ним благосклонна, или совершают какую-нибудь очередную глупость.

Их жизнь течет, регулируясь толчками и пинками, которые время от времени дает им внешний мир, и их жизнь почти не зависит от пустых и бессмысленных мелочей, которыми они наполняют ее, полностью забывая о них через несколько дней или месяцев.

Люди не чувствуют своей личной ответственности за ход своей судьбы, за то, как они живут, что делают и как умирают. Люди не помнят, кто они такие, и не задумываются о том, как они живут и зачем они живут, вспоминая о смысле жизни лишь тогда, когда их жизнью становится страдание.

Стрдание – это восхитительная стратегия, которую изобрел человек, чтобы избежать личной ответственности.

Страдания и воображаемая борьба с ними заполняют пустоту жизни, создавая временные цели.

Подумай, сколько раз, когда встречаются двое и спрашивают друг друга: «Как жизнь», они тут же переходят к долгому и подробному пересказу своих последних неприятностей и неудач. Но самое забавное в этом то, что большинство этих страданий и неудач происходит из неспособности удовлетворить их фантазии и желания, обычно или находящиеся за пределами их подлинных возможностей, или не удовлетворяемые в силу лени и отсутствия желания работать.

Подумай, сколько времени люди посвящают реальному самосовершенствованию, реальному личностному росту, развитию своего тела, ума и эмоций, и сколько времени, энер-

гии и сил они затрачивают на никому не нужные пустяки, которые в действительности не стоят выеденного яйца.

Меня охватила печаль, а на смену ей пришло гнетущее чувство стыда и собственной ничтожности. Я прикинул, сколько времени я провожу у телевизора, вспомнил свою склонность к легким бездумным беседам с друзьями, свою природную лень, желание подольше поспать, любовь к вредным для здоровья пирожным и прочие свидетельства самого страшного смертного греха.

– Учитель, но почему ты говоришь, что у меня пассивная нерадивость выражена слабо? Мне кажется, что значительную часть времени я, как и все европейцы, растрачиваю на пустяки, не стоящие внимания.

– Ты внимательно слушал, но так и не понял, что я хотел сказать, – покачал головой Ли. – Все, что мы делаем, в том числе и эту беседу, можно было бы назвать пустяками и напрасной тратой времени. Шоу-Дао – не научный коммунизм. Здесь нет четкого кодекса поведения Образцового Шоу-Даоса. Здесь нет списка того, что правильно, хорошо и полезно, и того, что глупо, бессмысленно и вредно. В Шоу-Дао важно не то, что ты делаешь, а то, *как* ты это делаешь. Любая работа, любое действие или любое безделье могут растрачивать твою энергию втуне или могут способствовать твоему внутреннему росту. Это как секс: он может быть удовольствием с потерей энергии, или он может быть удовольствием с приобретением энергии. Различие между даосом и европейцем состоит в том, что там, где европейец теряет, даос приобретает.

– Но в чем тогда, например, заключается разница между тем, как даос смотрит телевизор, и как это делает европейец?

– Ты снова задаешь вопросы, на которые ты сам можешь ответить, если немного подумаешь, – нахмурился Ли. – Не стоит демонстрировать мне пассивную нерадивость, притворяясь глупее и беспомощнее, чем ты есть на самом деле. Сейчас, спрашивая меня о том, что ты можешь понять и сам, ты, вместо того чтобы воспользоваться случаем укрепить свой ум и уверенность в своих силах, пытаешься использовать меня там, где это не является необходимым. В качестве рычага воздействия на меня ты используешь интеллектуальную беспомощность, так, как некоторые люди используют страдания для того, чтобы завладеть вниманием других людей. А теперь ответь сам на свой вопрос.

К своему удивлению, я понял, что действительно знаю ответ. Он пришел в виде осознания откуда-то из глубин моей души, всплыв на поверхность, как большой старый сом из озерной тины, и затем сам облекся в слова.

– Европейец смотрит телевизор в основном для того, чтобы убить время, или набраться новых волнующих впечатлений, которых ему недостает в повседневной жизни, или получить какую-то не слишком важную информацию типа того, что происходит в мире на этой неделе. Европейец делает это бездумно и механически, следуя привычкам или обыденному распорядку, просто потому, что он пришел с работы, наступил вечер и больше нечего делать.

Даос смотрит телевизор лишь в том случае, если он действительно испытывает в этом необходимость, а не потому, что ему скучно и нечем заняться. И если даос смотрит телевизор, он максимально задействует все грани своей души, впитывая, используя и преобразуя получаемую информацию, наслаждаясь зрелищем согласно учению «Вкуса жизни», используя эмоции, вызываемые событиями, разворачивающимися на телеэкране, как толчок к перераспределению энергии в организме, тренируя свой ум или, наоборот, расслабляясь.

– Ну вот видишь, как все просто, – сказал Учитель. – Все это ты уже знал, и лишь твоя пассивная нерадивость мешала извлечь это знание на поверхность. Я уже говорил, что главное – не что делать, а как это делать.

Нечто подобное мы с тобой обсуждали, говоря об отношении Спокойных к работе. Ты знаешь, что Воины Жизни, избегая крайностей, в каждом конкретном случае находят

свой «срединный путь». Они работают и не работают одновременно, выполняя только то, что действительно необходимо сделать, но не затрачивая времени и энергии на ненужные усилия. Необходимую работу они выполняют как можно лучше, доводя это выполнение до совершенства и одновременно используя работу как упражнение по саморазвитию, извлекая из нее наслаждение интеллектуальное – от выбора наилучших решений, наслаждение эмоциональное – согласно учению «Вкуса жизни», и наслаждение физическое, укрепляя тело в процессе работы. В некотором смысле суть внутренней работы немногим отличается от сути выполнения работы, необходимой для выживания.

В душе даоса все внутренние сущности смотрят в одном направлении, поэтому они действуют слаженно и к общей пользе. Сущности, составляющие личность европейца, обычно эгоистичны и противоречивы, как и люди, каждая из них считает себя лучше, умнее и осведомленнее, и каждая из них тянет в своем направлении, как лебедь, рак и щука в басне Крылова. То, что было важно для одной из сущностей, тут же забывается, как только другая сущность берет временную власть над личностью. Третья сущность тоже будет тянуть одеяло в свою сторону, заставляя человека забыть о своих предыдущих желаниях, чаяниях и намерениях.

Только тот, кто способен отдавать себе отчет в том, чего он действительно хочет, тот, кто способен взять на себя ответственность за свою жизнь и свои действия, тот, кто способен в каждое свое действие вкладывать все свое внимание, свою душу, ум и тело, сможет в конце концов прийти к осознанию самого себя, прийти к спокойствию и к гармонии, внутренней и внешней.

Когда одна из внутренних сущностей захватывает власть, человек забывает о том, кто он есть, и чего он хочет. Желания сущности он принимает за свои собственные желания, хотя эти желания могут быть вредны и даже смертельно опасны. Бывает, что на какой-то срок человека охватывает словно временное помешательство, все его стремления направлены на одно – например, купить какую-то вещь, или поехать в какое-то место, или овладеть какой-то женщиной. Сущность дает ему небывалый всплеск энергии и стремления, который он наивно принимает за состояние силы или за высшую волю, указующую ему путь к счастью. Но все это не больше чем самообман. Поэтому, когда тебя будут охватывать странные стремления или желания, спроси себя, спроси свое сердце, действительно ли ты этого хочешь или это – бессмысленное и ненужное желание одной из твоих внутренних сущностей. Только приняв на себя полную ответственность за свои желания и решения, ты сможешь действовать, как Воин Жизни, а не метаться из стороны в сторону, как поплавок, затерявшийся в бушующем море.

– Но если моя личность состоит из нескольких сущностей, то как я смогу отделить желания сущностей от своих собственных желаний? – спросил я. – Что же тогда представляет собой мое «Я»?

– Это трудно объяснить словами, но однажды ты почувствуешь это, мой маленький брат, – мягко сказал Ли. – Твое «Я» – это некая универсальная результирующая всех внутренних сущностей, шагающих в ногу, поскольку все сущности Воина Жизни смотрят в одном направлении. На самом деле ты уже знаешь, что это такое, единственное, что тебе осталось, – это вывести это знание на поверхность. Для того, кто откажется от пассивной нерадивости ради ответственности и самоосознания, это нетрудно осуществить...

Глава 3. Психологические ловушки

Идея о том, что во мне сосуществует множество разных сущностей, любая из которых в какой-то момент может взять верх и заставить меня выполнять какие-то нелепые или вредные действия с точки зрения чего-то, что я считал более или менее самим собой, настолько поразила меня, что я не переставая думал об этом, пытаюсь выделить и классифицировать живущие во мне сущности.

Естественно, что я регулярно приставал к Учителю с расспросами на эту тему, но он отказывался обсуждать ее, ссылаясь на то, что время для этого еще не подошло.

– Ли, скажи мне, пожалуйста, существует ли какая-либо классификация сущностей, живущих в человеке? Они имеют одну и ту же природу или между ними есть какие-то принципиальные различия? Имеют ли сущности свою иерархию? Есть ли среди них какие-то более сильные или развитые, если так можно выразиться, главные сущности?

Ли укоризненно посмотрел на меня.

– Иногда ты бываешь назойливее осенней мухи, – недовольно произнес он. – Естественно, классификация сущностей существует, и, как ты правильно догадался, есть сущности, действительно имеющие совершенно разную природу. Они подразделяются, хотя эти термины на самом деле не совсем точно отражают суть дела, на сущности слова и сущности действия. На китайском языке эти два типа имеют несколько названий, но эти названия слишком громоздки и метафоричны, чтобы для тебя имело смысл упоминать их.

Проявления сущностей слова и действия очень легко различить. Когда тобой овладевает сущность слова, она как бы говорит тебе, что ты хочешь того-то и того-то или что ты должен сделать то-то и то-то. Сущности действия никогда ничего не говорят. Поэтому когда кто-то рассказывает тебе, что он ощущал нечто внутри себя, что он не мог определить, нечто, что побуждало его действовать самым непонятным или несвойственным для него образом, можно заключить, что в тот момент им овладевала сущность действия. Одним из типичных примеров сущности действия может быть «третья рука» или твой двойник.

Заметив, что я с нетерпением выжидаю момента, чтобы задать очередной вопрос, Учитель предостерегающим жестом поднял руку.

– На сегодня хватит о сущностях. Лучше вернемся к теме болезней духа и недостатков характера, мешающих твоему личному росту.

Я разочарованно пожал плечами.

– Как скажешь, – с едва заметной ноткой недовольства сказал я.

– О чем ты сейчас подумал? – неожиданно резким голосом спросил меня Ли.

– Даже не знаю, – растерянно ответил я. – По правде говоря, у меня в голове не было никакой четко сформулированной мысли.

– Это неправда, – жестко сказал Учитель. – Дело в том, что ты не хочешь вспоминать свою мысль, чтобы не высказывать ее вслух. Не стоит стесняться своих мыслей. Ты пока не достиг совершенства, и отслеживать и произносить вслух то, что приходит тебе в голову, – всего лишь естественная часть процесса обучения.

– Наверное, ты прав, я действительно думал о чем-то, – подтвердил я. – Но мысль была настолько расплывчатой, что, когда ты громким голосом задал вопрос, она мгновенно вылетела у меня из головы.

– Так вернись назад и поймай ее, – велел Ли.

Я сосредоточился на чувстве недовольства, охватившем меня оттого, что Учитель отказался говорить на интересующую меня тему, и ускользнувшая было мысль на сей раз четко сформулировалась у меня в мозгу. Эта мысль была столь несвойственна мне, что она меня удивила.

– Это просто глупо, – сказал я. – Бывает, что в голову вдруг лезет всякая чушь.

– Давай, колись, – с привычным ехидным смешком отозвался Ли. – Выскажи мне прямо в лицо все, что ты обо мне думаешь, – с патетическо-драматическими интонациями в голосе добавил он, пародируя семейную сцену.

– Не понимаю, почему, я вдруг подумал, что ты издеваешься надо мной, играешь со мной, показывая мне приманку и тут же выхватывая лакомый кусочек у меня из-под носа. На миг мне даже показалось, что тебе нравится издеваться надо мной. Даже не знаю, что на меня нашло...

– А я знаю... – многозначительно произнес Учитель.

С немым вопросом, застывшим в глазах, я взглянул на него. Ли выдержал драматическую паузу, а затем расхохотался. Я засмеялся вслед за ним.

– Ты угодил в тобою же расставленную психологическую ловушку, – заявил Ли.

– Что ты имеешь в виду? – спросил я.

– Ты знаешь, как поступают китайцы, когда им приходится идти через джунгли, где водятся тигры? – неожиданно сменил тему Учитель.

– Нет. А что они делают? – заинтересовался я.

– В таких случаях идущие через джунгли надевают на затылок маску, изображающую человеческое лицо.

– И что? – удивился я. – Какое дело тигру до того, что у них на затылке?

– Конечно, тигру нет до этого никакого дела, но все же он не нападает, – усмехнулся Ли.

– Но почему?

– Все дело в повадках тигра. Тигры привыкли выслеживать добычу и неожиданно набрасываться на нее из засады. Поэтому тигр, пытающийся подкрасться к идущему человеку сзади, увидев маску, решит, что тот смотрит на него, а значит, подкрасться незаметно не удастся, и тигр не станет нападать. Конечно, если тигр очень голоден, чем-то раздражен, или если он столкнется с человеком лицом к лицу, тигр может атаковать, несмотря на то что он видит лицо человека, но тем не менее маска на затылке во многих случаях защищает от нападения тигра.

– Странные повадки, – заметил я. – Даже не ожидал, что тигры так себя ведут. А зачем ты мне это рассказал?

– Потому что речь зашла о психологических ловушках, – объяснил Учитель. – То, как ведут себя тигры, может послужить типичным примером додумывания ситуации, основываясь на некоторых конкретных данных в отсутствие достаточного количества информации. Таким образом тигры попадают в психологическую ловушку.

– Ты снова упомянул психологическую ловушку, – сказал я. – Что это такое?

– Психологическая ловушка – это некая ограниченная информация, которая в особой ситуации эмоциональной вовлеченности заставляет человека делать совершенно ошибочные выводы. Большинство стратегогамм, военных хитростей и мошеннических трюков основываются на психологических ловушках. Психологическая ловушка – понятие элементарное и очевидное, и, попав в ловушку, расставленную другими, человек обычно со временем осознает свою ошибку. Он может расстраиваться или негодовать, он может стать недоверчивым или мстительным – важно не это. Главное – научиться не попадать в свои собственные психологические ловушки.

– Что ты имеешь в виду? – спросил я.

– Несколько минут назад ты прямехонько угодил в свою собственную психологическую ловушку, – сказал Ли.

– В какую ловушку?

– Точно так же, как и тигр, ты, основываясь на недостаточном количестве информации и будучи эмоционально вовлечен в ситуацию, пусть даже на короткое время решил, что я

играю с тобой, придавая в то же время слову «играть» весьма негативную окраску, или даже, что еще хуже, ты подумал, что я намеренно издеваюсь над тобой.

– Ты прав, – вынужден был согласиться я.

– Самое неприятное заключается в том, что, попадая в собственные сети, человек обычно не замечает этого, и, совершив одно ошибочное действие или заключение, он вынужден подкреплять его серией новых ошибочных действий и заключений. Чем дальше человек следует по пути ошибок и ложных умозаключений, тем труднее ему свернуть с этого пути. Не так трудно признать одну маленькую ошибку, но признать ошибочной свою жизненную стратегию крайне тяжело. Люди предпочитают быть проигравшими, но правыми. Это может показаться парадоксальным, но это действительно так. Именно это свойство человеческой психики делает модели мира столь жесткими и ограниченными, и именно поэтому болезни духа – острые или хронические, более или менее ярко выраженные, становятся основой болезней тела.

Ошибки мышления и поведения, характерные для психологических ловушек, порождают болезни души и недостатки характера. Поэтому, научившись отслеживать свои собственные психологические ловушки и избегать их, ты сможешь избавиться от многих черт личности, мешающих твоему духовному росту и развитию и, в определенной степени, мешающих тебе быть счастливым.

– Я постараюсь, – сказал я.

– Начни с отслеживания того, как другие люди попадают в психологические ловушки. Вспомни какие-нибудь наиболее типичные примеры.

Я пожал плечами.

– Пожалуй, самым типичным примером мог бы стать Отелло, – сказал я, припоминая школьную программу. – Он попал в психологическую ловушку из-за преувеличенной ревности и заключил, что его жена неверна, лишь на основании платка и слов завистливого Яго.

– Отелло попал в ловушку, расставленную другими, – заметил Учитель. – Постарайся привести пример, как человек попадает в расставленную им самим психологическую ловушку.

Поскольку ничего толкового мне в голову не приходило, я решил вновь пройти по школьной программе, и мне вспомнилась зловещая фигура Раскольников, вооруженная топором.

– Раскольников, – сказал я. – Его эмоциональная сфера была взвинчена жадой выбраться из бедности, и вместо того, чтобы подумать о каком-либо более или менее конструктивном способе, он целыми днями задавал себе вопрос: «Тварь я дрожащая или право имею?». Поскольку вопрос сам по себе был достаточно абсурдным и не имел однозначного ответа, Родион Иванович попал в свою собственную психологическую ловушку и кокнул бедную старушку, а потом долго и нудно терзался угрызениями совести.

– Что-то тебя на криминал потянуло, – укоризненно покачал головой Учитель. – Ты лучше сообрази что-либо попроще, поближе к реальной жизни.

– А! – восторженно воскликнул я. – Я вспомнил забавный анекдот, близкий к реальной жизни.

Холодной дождливой ночью один человек ехал по шоссе, как вдруг у него спустила шина. Он хотел было сменить колесо, но оказалось, что он забыл захватить домкрат. Машин на шоссе не было, так что не было шанса проголосовать и попросить помощи. Вдали, примерно в полукилометре от дороги виднелся домик с освещенными окнами. Не видя иного выхода и мужчина побрел под дождем через поле к домику, надеясь, что у хозяев найдется домкрат и они согласятся одолжить его ему. Естественно, что настроение у несчастного автолюбителя было хуже некуда, и он принялся размышлять: «Понятно, что хозяевам дома не понравится, что перепачканный грязью незнакомый человек стучится

ночью в их двери, – думал он. – Они даже могут принять меня за бродягу или преступника. И чего ради они вдруг дадут мне домкрат? Какая может быть гарантия, что я его верну? Они начнут задавать мне кучу вопросов, кто я такой, куда я еду, и почему, отправляясь в дорогу, я не позаботился о том, чтобы захватить свой собственный домкрат. Я вынужден буду унижаться и умолять их, чтобы не остаться ночевать на улице, а они будут смеяться надо мной и радоваться тому, что они находятся в теплом уютном доме, в то время как я вынужден таскаться туда-сюда под дождем по раскисшему полю, как бродячий пес. До чего же они неприятные люди! Они мне просто отвратительны. Да я ни за что на свете не стану унижаться, вымаливая у них этот треклятый домкрат!»

Тем временем мужчина добрал до дома и нажал кнопку звонка.

Дверь открыла женщина. Приветливо улыбнувшись, она сказала:

– Здравствуйте.

– Да подавись ты своим домкратом! – закричал на нее мужчина.

– Отлично, – похвалил меня Ли. – Хотя это всего лишь анекдот, это действительно очень жизненный пример. В данном случае автолюбитель стал жертвой ловушки ожидания. Как ни странно, многие люди подсознательно уверены, что они умеют читать мысли других, и, не дав себе труда убедиться в том, что их предположения о мыслях других людей верны, они действуют таким образом, как если бы их умозаключения были истиной в последней инстанции. Свидетельством подобных умозаключений могут быть фразы типа: «Ты считаешь, что я глупее тебя», или «Ты меня ненавидишь!», или «Ты хочешь лишить меня свободы!».

Я расхохотался.

– По ассоциации с тем, что ты говоришь, мне почему-то вспомнилась не помню где вычитанная фраза: «Никто не посмеет отнять у нас завоевания социализма».

– Вот-вот, – поднял вверх указательный палец Учитель. – Это тоже пример попадания в психологическую ловушку, но тут вместо чтения мыслей наблюдается предвосхищение действий. В качестве стимула защищать завоевания социализма великолепно действует мысль о том, что найдется безумец, который попытается эти завоевания отнять. Создай себе врага – и твоя жизнь приобретет смысл!

– Еще один анекдот почти на эту же тему, – оживился я. – На Диком Западе на лихом вороном жеребце скачет Джон Эскобар Неуловимый. Но не потому он неуловимый, что его никто поймать не может, а потому, что он никому не нужен.

– А это еще одна разновидность психологической ловушки – это ловушка представления. Твой Джон на диком коне представляет себя неуловимым, хотя на самом деле никто и не думает его искать. Подобное случается нередко. Уверен, что тебе доводилось сталкиваться с подобными людьми.

Действительно, мне не раз встречались люди, воображавшие, что они хранят очень важные секреты, в то время как эти их тайны абсолютно никого не интересовали.

Одним из них был Андрей Веселовский, научный сотрудник, увлекающийся восточными эзотерическими учениями. И внешне, и манерами поведения он удивительно напоминал Штирлица – он был подтянут, серьезен и сдержан, и за его спокойным многозначительным молчанием скрывались глубочайшие тайны оккультного мира, которые он собирался унести с собой в могилу. С естественной для того времени осторожностью он давал читать некоторым своим знакомым оккультную литературу и даже позволял подержать в руках портреты Великих Учителей Шамбалы, чьи имена обладали огромной магической силой и произнесение которых все вызывало ужасные негативные вибрации в Мировом Эфире, что даже могло вызвать нарушение Космической Гармонии.

Поскольку портреты Великих Учителей также были заряжены космической энергией, чтобы не вызвать негативных колебаний Мирового Эфира, к ним могли прикасаться лишь достойные доверия люди, преданные члены Подпольной Партии Советских Оккультистов.

Так, одна из женщин, удостоенная доверия Андрея и чести лицезреть светлые лики Учителей Шамбалы, говорила, поднося палец к губам:

– Ни в коем случае нигде и никогда нельзя упоминать имя Андрея Веселовского. Он должен оставаться в тени. Даже трудно представить, какие люди и какие силы стоят за его спиной...

Еще один знакомый мне человек, живущий весьма замкнуто и избегающий контактов с другими, был убежден в том, что все вокруг стремятся узнать его личные секреты, хотя было трудно понять, что в его жизни могло бы привлечь внимание или интерес. Он даже добился того, чтобы его телефон не был указан в телефонной книге и не давался справочными бюро, хотя и без этой секретности ему почти никто никогда не звонил.

Более экзотическим примером была одна моя знакомая йогиня и по совместительству колдунья, которая была убеждена, что КГБ непрестанно следит за ней и, более того, регулярно облучает ее квартиру ужасными невидимыми лучами – последней технической новинкой Комитета, с целью уничтожить ее и не допустить, чтобы ее уникальные магические способности нанесли какой-либо ущерб Советскому Государству.

Я привел Ли еще несколько примеров, мы вдоволь посмеялись, и я решил продолжить обсуждение понравившейся мне темы.

– Раз уж мы перешли на анекдоты, я расскажу тебе еще один, – сказал я. – Анекдот называется «Женская логика».

* * *

В купе поезда едут две женщины и мужчина. Женщины очень громко разговаривают и хохочут, как ненормальные. У мужчины болит голова, и он пытается заснуть, но из-за их воплей это невозможно сделать. Мужчина очень вежливо обращается к женщинам.

– Простите, вы не могли бы говорить потише, – просит он. – Уже поздно, у меня очень болит голова, и мне хотелось бы уснуть.

– Вы только послушайте его! – возмущенно кричит одна из женщин. – Он заявляет, что мы, видите ли, слишком громко разговариваем! Так он может заявить, что мы лаем, как собаки. Он что, собаками нас считает? Граждане, помогите, сукой обозвали!

– А это уже психологическая ловушка аналогий, – сказал Учитель. – Женская логика действительно чаще обращается к аналогиям, чем к логике, и, поскольку эти аналогии могут быть самыми странными и нелепыми с точки зрения мужчины, женская душа считается загадкой, а женская логика – непостижимой для мужчины наукой. Но, научившись подмечать и различать типы психологических ловушек, в которые люди склонны загонять себя, ты сможешь понимать как мужскую, так и женскую логику.

– А какими бывают типы психологических ловушек для воздействия на других людей? – спросил я.

– Их очень много, – сказал Учитель. – Вот, например, так называемая магическая ловушка. Представь, что ты находишься в заполненной людьми комнате и обвиняющим голосом говоришь какие-то общие фразы типа «некоторые люди не имеют совести, слова «достоинство» и «честь» для них пустой звук, они готовы продать тебя за понюшку табаку», и т. д. и смотришь при этом на какого-то конкретного человека, который на самом деле не имеет никакого отношения к тому, о чем ты говоришь. Однако люди, присутствующие в ком-

нате, думают, что раз ты так пристально смотришь на этого человека, значит, и то, что ты говоришь, имеет к нему непосредственное отношение.

Подобные ловушки ты неоднократно изучал в техниках рукопашного боя. Например, в бою с двумя противниками ты, собираясь атаковать одного из них, смотришь на другого. Даже в бою с одним противником ловушка взгляда великолепно срабатывает. Так, направленный на его солнечное сплетение взгляд, подкрепленный желанием ударить в это место, заставляет противника защищать именно солнечное сплетение, в то время как ты наносишь удар в иную зону.

Еще одна психологическая ловушка – это ловушка незнания. Я проиллюстрирую ее соответствующей историей.

Одна женщина поехала в служебную командировку в другой город, и там в гостинице познакомилась с грузином, который показался ей вполне приличным и воспитанным человеком, так что она даже пригласила его поздно вечером зайти к ней в номер, чтобы поболтать. На самом деле женщина рассчитывала только на легкий флирт, чтобы скоротать время, и, когда грузин набросился на нее, пытаясь изнасиловать, это стало для нее полной неожиданностью. Кричать и звать на помощь ей не хотелось, чтобы не попасть в неудобное положение – в конце концов, она сама пригласила его в гости. Мужчина был гораздо сильнее, он уже рвал на ней одежду, и надо было срочно что-то делать.

Посмотрев грузину в глаза, женщина сказала твердым и угрожающим голосом:

– Идиот, ты даже не представляешь, с кем связался. Я знаменитая потомственная колдунья, и для меня сделать мужчину импотентом – раз плюнуть. Сейчас твой член съедится и станет совсем крошечным, а в наказание за то, что ты пытался меня изнасиловать, я сделаю так, что больше никогда в жизни у тебя не будет эрекции.

Грузина, никогда не сталкивавшегося с чем-либо подобным, это заявление застало совершенно врасплох. От удивления и охватившего его опасения сексуальное возбуждение улетучилось, и его член действительно уменьшился в размере. Это окончательно убедило мужчину в том, что колдунья говорила правду. Страх заставил его пенис окончательно съежиться.

– Что ты наделала! – в ужасе воскликнул грузин.

– Немедленно убирайся из моей комнаты, – злобно прошипела женщина, – иначе я найду на тебя порчу и ты умрешь в течение двух недель!

На ходу застегивая брюки, грузин пулей вылетел из ее номера.

На следующее утро в дверь номера женщины постучали. На пороге стоял грузин с цветами, конфетами и дорогими подарками. Он чуть не плакал.

– Прости меня, – встав на колени, попросил он. – Денег дам, что хочешь для тебя сделаю, только сделай меня снова мужчиной. Ты действительно колдунья. Я всю ночь пытался добиться эрекции, но у меня так ничего и не получилось.

– Ладно уж, – смилостивилась женщина. – Так и быть, сниму с тебя заклятие, только смотри, больше не насилуй никого.

В данном случае грузин попался в ловушку собственного незнания на гребне интенсивного страха перед импотенцией, которая для гордого и темпераментного кавказца хуже смерти.

На самом деле женщины, действительно способные при помощи внутренней силы навсегда сделать из мужчины импотента, встречаются исключительно редко, и еще более сомнительно, чтобы женщина такого класса позволила себе оказаться в подобной ситуации. Еще одна вещь, которую грузин не учел, это то, что при переключении внимания эрекция

всегда ослабевает, и страх, вызванный незнанием, действительно мог навсегда превратить его в импотента.

А вот пример ловушки ложного знания. Родители с младенческого возраста пугают маленькую девочку бабаями. «Будешь себя плохо вести – придет бабай плохой, бабай страшный, он заберет тебя, а потом съест», – говорят они.

И вот в семью собирается приехать погостить родственник из Узбекистана, которого зовут Бабай. Девочка напугана до смерти. Она с ужасом ожидает появления бабая, бабая страшного, бабая плохого, который заберет ее и съест.

Сколько бы ей теперь ни объясняли, что этот бабай – совсем другой – хороший, добрый бабай, ребенок этому так до конца и не поверит. Девочка, попавшая в ловушку ложного знания, в ужасе вжимается в стену или убегает, увидев гостя, и он чувствует себя неловко, не понимая, чем он вызывает такую неприязнь.

Большинство людей постоянно находятся в ловушках ложных знаний. Множество ловушек ложного знания формируется в детстве, и даже если во взрослом состоянии человек на рациональной основе изменяет свое мнение по поводу внушенных ему в детстве вещей, мало кому удастся избежать подсознательного попадания в те же самые силки. Так, человек, которому с детства внушили, что мотовство и расточительность – смертный грех, даже приобретя огромные богатства, будет дрожать над каждой копейкой, хотя разум может говорить ему, что в этом больше нет смысла, что денег ему хватит с лихвой даже на несколько жизней.

Женщина, усвоившая с детства, что ее долг – посвятить себя мужу и детям, может чувствовать стыд и вину, делая что-то для себя, что нравится лично ей. Она будет подсознательно обвинять себя в эгоизме и черствости и не избавится от этих чувств, даже когда дети вырастут и перестанут нуждаться в ее заботе.

В ловушку действия заманивает человека чиновник, который в момент, когда посетитель заходит к нему в кабинет, с очень серьезным и сосредоточенным видом пишет что-то в бумагах. Скорее всего, он лишь старается произвести впечатление занятого важными делами ответственного работника, не расположенного тратить свое время на всякие пустяки, поскольку вряд ли чиновник всерьез способен заняться работой в одно-двухминутную паузу между посетителями.

Искусство расстановки психологических ловушек в совершенстве освоили астрологи, предсказатели будущего и гадалки. Обычно они используют ловушки слабостей – жадности, страха и т. д. или ловушки совпадений.

Ловушка совпадений заключается в произнесении общих фраз, которые можно применить к кому угодно, но человек, отыскивая совпадения, тут же находит прямые аналогии со своей собственной жизнью и убеждается в действенности предсказаний.

– Ну-ка предскажи мне что-нибудь, – попросил я.

– Ты кто по знаку? – с важным видом поинтересовался Учитель.

– Лев, – с гордостью произнес я.

– Лев – это символ величия и силы, – начал импровизировать Ли. – В твоей жизни бывали сложные периоды, когда тебе приходилось прикладывать все свои силы для того, чтобы победить обстоятельства и вырваться вперед, но ты оказывался на высоте и достигал впечатляющих результатов, хотя, бывало, случались и неудачи. Однако у тебя впереди еще один сложный жизненный этап, и ты будешь находиться на грани того, чтобы бросить все и пересмотреть все свои основные жизненные ценности. Тебе надо будет успокоиться и восстановить свои силы. Поскольку ты не сможешь составить полного представления о том, что происходит, это отсутствие ясности в мыслях может отсрочить разрешение некоторых, к счастью не самых серьезных, проблем.

Будут моменты, когда ты испытаешь всплеск оптимизма в связи с обещаниями, которые тебе будут давать другие люди, но ты должен помнить, что не всем можно доверять. Как следует продумывай все свои идеи. Поспешность решений может здорово тебе навредить.

Тебе приходилось испытывать любовные разочарования, но тебе удавалось и зажигать любовь в женских сердцах. Иногда тебе нравится спорить, но для тебя было бы лучше избегать выяснения отношений с женщиной, которую ты любишь, поскольку ссоры способствуют охлаждению отношений и готовят почву для недоверия и ревности.

У тебя будет период трения и напряжения на работе, но ты преодолеешь его и добьешься успеха. Недостаток жизненных сил, который ты будешь время от времени испытывать, невозможно будет восполнить с помощью медикаментов, но правильное питание и регулярные физические упражнения помогут тебе стать сильным и энергичным. Мне продолжать?

– Не стоит, – рассмеялся я. – Я уже готов заплатить тебе червонец за столь исчерпывающую информацию. Из тебя вышел бы великолепный астролог.

– И не только астролог, – гордо приосанился Учитель и заговорил, подражая рекламному агенту: – Любые разделы черной и белой магии, – к вашим услугам ясновидящий астролог-целитель номер один Советского Союза. Любые ваши проблемы будут разрешены за 24 часа, какими бы сложными они ни были. Со стопроцентной гарантией! Приворот и отворот, присушка и отсушка, счастливое избавление от соперников и соперниц, помощь в работе, повышении благосостояния и любви, снятие дурного глаза. Прочистка чакр, открытие третьего глаза и отверствия Браммы! Общение с духами умерших родственников, знаменитых людей и домашних животных! Хиромантия, физиогномика, гадание на свече, хрустальном шаре, кофейной гуще и курином бульоне! Разрешение кармических проблем и разрубание кармических узлов! Лечение кристаллами и талисманами, восстановление и увеличение сексуальной потенции до уровня атомного реактора, а также все, что пожелает ваша душа. Все за 24 часа и все со стопроцентной гарантией!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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