

Александр Андрианов

УБЕЙ СВОЙ СТРАХ!



Александр Андрианов

Убей свой страх!

ИГ "Весь"

2016

УДК 159.9
ББК 88.6

Андрианов А.

Убей свой страх! / А. Андрианов — ИГ "Весь", 2016

Наличие страхов – естественное явление. Но то, что они мешают жить полной жизнью, может стать настоящей проблемой! Ведь почти все страхи не дают достичь чего-то важного. Александр Андрианов, автор книги, решил избавиться от собственных страхов, когда перестал уважать себя как мужчину. Ему надоело быть хлюпиком и нытиком, не способным постоять за себя! В поисках оптимальной техники избавления от страха драки он изучал психологию и советы мастеров боевых искусств – и в результате не только избавился от страха драки, но и добился успеха в других областях жизни. Он перестал бояться знакомств с новыми людьми, завершения разрушающих его жизнь отношений, кардинальных изменений своей деятельности. Он стал смелее, решительнее и приобрел качества, которые так симпатичны женщинам и за которые его уважают другие мужчины. В этой книге он делится секретами избавления от страха. Прочитав ее, вы освоите техники боевых искусств, превратите свое волнение в драйв, научитесь получать удовольствие от преодоления страхов и откроете путь к самореализации.

УДК 159.9
ББК 88.6

© Андрианов А., 2016
© ИГ "Весь", 2016

Содержание

Введение. О чем эта книга	6
Часть I. Что это значит – быть бесстрашным?	10
Глава 1. Как преодолеть страх смерти	10
Глава 2. Бойтесь поражения – что делать?	18
Глава 3. Как развить состояние осознанности	21
Глава 4. Живите без скелетов в шкафу	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Александр Андрианов

Убей свой страх!

© ИГ «Весь», 2016

* * *

Введение. О чем эта книга



Эта книга не о страхах вообще, хотя многие ее разделы применимы для самых разных фобий. Я написал эту книгу, прежде всего, для тех, кто хочет преодолеть страх перед дракой. Перед самым настоящим уличным мордобоем, без правил, жалости и условностей.

Как показывает мой личный опыт, для этого мало занятий боевыми искусствами. Если всю жизнь вы, словно маленький робкий мальчик, боялись, что вас побьют и сделают вам больно – так просто этот страх не исчезнет. Возможно, после продолжительных тренировок вы почувствуете себя более уверенно в зале, но что случится на улице, в темноте, когда нападающих несколько и настроены они решительно? Как вы отреагируете, когда увидите перед собой не доброго тренера, не спарринг-партнера, а людей, которые пришли вас калечить и убивать?

К сожалению, многие мужские качества нынче не в почете. Родители и учителя запрещают мальчикам драться, впадают в истерику от вида самого обычного синяка. Общество осуждает практически любую агрессию. Законы несовершенно и защищают скорее нападающего, чем его жертву. Поэтому образ воина ассоциируется с деклассированными элементами, люмпенами. В глазах многих людей – это необразованный увалень с окраин. Быдло, недалекий и неуспешный человек, который только и способен, что махать кулаками.

«Там, где все горбаты, стройность становится уродством», – сказал Оноре де Бальзак.

Вот уж действительно так! Люди забывают, что на протяжении столетий в самых разных странах мира воины были элитой общества. Нравственными, моральными авторитетами! Викинги, рыцари, японские самураи, белые офицеры в дореволюционной России и представители других благородных военных сословий были образованными, безупречно воспитанными людьми, писали стихи, разбирались в искусстве, обладали глубокими философскими познаниями.

Современная пропаганда приводит к тому, что вырастает целое поколение хлюпиков и нытиков, неспособных постоять за себя. Да, они хорошо разбираются в брендах, покупают модные шмотки, готовы до рассвета сидеть в своих гаджетах. Но понятия не имеют о том, что такое характер, сила духа, смелость и решительность! Подлинные мужские качества утрачиваются и даже отцы не всегда способны объяснить сыновьям, каково это – быть настоящим воином. Многие и сами не знают ответа на этот вопрос, у других находятся дела поважнее, третьи полагают, что в наш прогрессивный век умение постоять за себя уже неактуально...

Но на самом деле это будет актуально всегда. Такова мужская природа. Такими нас сделала Вселенная, и это не изменить!

Только сильный, уверенный в себе мужчина может быть по-настоящему счастливым.

В этом случае он выполняет свое природное предназначение. Это естественная потребность, естественный путь, и можно сколько угодно говорить, что я не быдло, я буду думать головой, а не драться, получать высшее образование и не тратить время на зал – в своих фантазиях ты все равно герой и спаситель, воин и победитель, а не программист, торговец или банкир! В своих мечтах ты освобождаешь заложников, помогаешь слабым, убиваешь врагов, доказываешь свое превосходство! Так было и будет всегда.

Об этом мечтает каждый мальчишка. Вспомните то время, когда вы были маленькими и искренними! Все, что вы чувствовали тогда, и было вашим естественным состоянием! Сколько раз вы дрались? Уж точно больше, чем сейчас. И мало что вас сдерживало – вперед, в бой, и понеслась! Никаких страхов и сомнений! А радость победы над обидчиком? Да она ни с чем не сравнится! Это же потрясающее состояние! Внутри все клопочет, ты ощущаешь азарт, душевный подъем!

А потом все это куда-то ушло. Растворилось в вареве из «правильного» воспитания, общественных стереотипов, страхов и сомнений. Наши мужские качества подавляли. Говорили: не лезь, не суйся, без тебя разберутся, только бы ничего не случилось... Они забыли, что мы воины, и воспитывали нас, как девочек!

И теперь у людей просто не хватает сил и мотивации оторвать мягкое место от дивана! Записаться в тренажерный зал, в секцию единоборств, бегать, да хотя бы делать утреннюю зарядку! Смотришь на парня, вроде и 25 лет еще нет, а уже пузо до колена. От кого-то за версту несет алкоголем или сигаретами, другие просто тихо жмутся в углу и трясутся от любого кипиша. Вот к чему приводит, когда мужчину воспитывают мягким, покладистым, «удобным», уберегают от малейших опасностей и советуют быть предельно аккуратным! Он в превращается в «желе»! Становится толстым, безынициативным, беззащитным, безвольным барашком, которым каждый будет пользоваться в свое удовольствие! Сначала учителя в школе, затем шеф на работе, а потом и жена!

Оглянитесь вокруг и увидите, что происходит самая настоящая катастрофа. Женщины становятся более мужественными, а мужчины – более женственными. Стремительно меняются идеалы. Принцип «как бы чего не вышло» становится превалирующим и просто на корню уничтожает все то прекрасное и благородное, что есть в мужчинах!

Но на самом-то деле ничего не изменилось.

Каким бы прогрессивным ни был век, какие бы технологии ни изобретались – мужчина никуда не уйдет от своей истинной сути и предназначения. Мужские качества всегда будут в цене.

Многие говорят: мне уже поздно меняться! Да никогда не поздно! Пока сердце бьется в груди – не поздно! Ты можешь начать хоть с сегодняшнего дня. Главное – решиться. Сказать себе: я могу, я буду бороться! Больше не хочу быть трусом и чувствовать себя ничтожеством. Я хочу быть воином! Хочу, чтобы мной гордились, уважали меня! Хочу отстаивать справедливость, защищать слабых, ставить на место всякую мразь! Потому что я мужик и у меня есть яйца!

А дальше – работа над собой! Упорная и кропотливая. Вытравить из себя этого маленького мальчика, ну или, по крайней мере, попробовать с ним договориться. Этот долгий путь потребует выдержки, силы духа, терпения. Почти наверняка он будет болезненным и не обойдется без сомнений и срывов. По крайней мере, так было у меня. Однако лишь этот путь приводит мужчину к счастью. Само следование пути уже делает счастливым!

Преодоление страха – это не только уверенность в себе! Не только возможность достойно принять бой и не сломаться под гнетом обстоятельств. Победив страх смерти, боли, травмы, увечья – всего, что мешает перед боем – вы добьетесь успеха в любой сфере. Страх сдерживает вас везде и всюду. Он прячется за сотней мыслей и сомнений: мешает открыть свое дело, познакомиться с красивой девушкой, отстоять свое мнение, решиться на то, о чем давно мечталось. Страх скрывается практически за каждой вашей неудачей. Ничто не мешает и не вредит вам так сильно, как страх!

Если вы хотите перестать бояться драки, превратиться из добычи в охотника, вам предстоит серьезно измениться. Повторюсь, это долгий путь. Если вы гробили себя всю сознательную жизнь, а теперь вдруг решили взяться за ум, то не ожидайте чуда.

Отбросьте фантазии, имейте терпение и в принципе не гонитесь за результатом. То, что вы делаете – долгосрочная стратегия, рассчитанная на несколько лет. Вам придется заняться спортом, единоборствами, начать правильно питаться, изменить режим, поработать над психологией и сделать еще тысячу важных дел. Иначе ничего не получится: страх – это не тот враг, которого можно взять голыми руками! Скажу откровенно: три года я только приводил себя в форму, а ведь это лишь начало пути! Запомните, главное – что путь приведет вас к цели. Неважно, когда это случится. Важно, что это в принципе случится! Не вставайте каждый день на весы, не отказывайте себе одним махом во всех удовольствиях – не пытайтесь получить все и сразу.

Все придет постепенно, шаг за шагом. И это произойдет естественно, без всяких потуг и терзаний. Сначала вы откажетесь от того, что себя изжило: алкоголь, сигареты, фаст-фуд... Потом вам, возможно, захочется сменить круг общения и сойтись с людьми, близкими по духу, затем – получить более осмысленную и одухотворенную работу, переехать на природу и дышать свежим воздухом, а дальше еще и еще... Вы будете следовать пути и меняться. Замечать новые возможности, новые идеи. Могут поменяться ваши взгляды, внутренние устремления, да все, что угодно!

То, что вы получите в итоге, может превзойти все ваши ожидания. И не потому, что у вас в руках такая прекрасная книга (хотя, я надеюсь, она вам пригодится), а потому что вы сами просто возьмете и перекуете линию своей судьбы! Все то, чем мы с вами будем заниматься по ходу повествования – это не просто борьба со страхом, улучшение физической формы и умение постоять за себя! Я предлагаю вам альтернативное будущее, которое вы можете создать собственными руками и которое будет зависеть только от вас!

Так что хватит плыть по течению и довольствоваться тем, что само идет к вам в руки! Пришло время взять то, что действительно хочется!

Станьте хозяином своей жизни! Если вам будет не страшно умереть,
Боже мой, да что в этом мире тогда вообще сможет вас остановить?!

Часть I. Что это значит – быть бесстрашным?

Глава 1. Как преодолеть страх смерти

Прежде, чем бороться со страхами, поймите, что хотите получить взамен. Это закон сохранения энергии – когда уходит одно, на смену ему всегда приходит что-то другое. Для многих становится проблемой сформировать некий идеальный образ, на который хочется быть похожим. Какой он, идеальный воин? Как он мыслит, как рассуждает, как ведет себя в тех или иных ситуациях, что им движет? Конечно, это не значит, что нам нужно становиться копией кого бы то ни было, даже самого благородного и смелого человека. Каждый из нас индивидуален, и в этом заключены вся прелесть и разнообразие Вселенной. Однако определенные ориентиры иметь необходимо. Просто для того, чтобы видеть цель.

Избавившись от страха, каждый приобретет что-то взамен. Что именно – решает только он сам. Лично мне в этом вопросе помогла информация о благородных воинах прошлого: самураях, викингах, рыцарях. Я черпал ее отовсюду: из книг, из тематических интернет-сообществ (в конце книги я приведу список источников, чтобы любой желающий мог с ними ознакомиться), из общения с мудрыми людьми – и проникался, впитывал информацию по крупицам и хотел еще и еще. Словно путника в пустыне, меня мучила жажда, и я никак не мог напиться. Философия воинов, их образ мыслей оказались мне настолько близки, что прекрасно легли на мое собственное восприятие мира. Картинка сложилась. Я понял, к чему нужно стремиться, чего я хочу достичь.

Меня восхищало мужество этих людей! Благородный воин не думал о том, как сохранить себе жизнь и уберечься от ран. Он был готов броситься на врагов с мечом в руках, пусть их вокруг сотни, даже тысячи, и нет никаких шансов на победу. Не стыдно проиграть в бою – стыдно не принять бой!

«Мертвые сраму не имут», – об этом говорил и великий князь Святослав.

Когда ты бросаешься на врага – это уже победа: над страхом, над инстинктами, над своей человеческой сущностью.

Потому что так велит твой долг! Твоя честь! За тобой – сила твоего рода, за тобой – правда, ты отстаиваешь справедливость, и ради нее можно принести в жертву даже собственную жизнь!

Только бы не испытать величайший позор и не струсить! Потому что никогда себе этого не простишь, и жизнь твоя превратится в пытку. Каждый день ты будешь вспоминать это унижение, свое недостойное поведение и страх. Презирать себя! Грызть! И не находить себе прощения, ни малейшего оправдания! Ну и зачем нужна такая жизнь? Жизнь труса и предателя, жизнь недостойного человека, жизнь без радости, покрытая пятнами позора! По мнению Аристотеля:

«Для того чтобы испытывать страх, человек должен испытывать надежду на спасение того, за что он тревожится»

Воины не цеплялись за надежду сохранить себе жизнь. Они смирились с неизбежным, поэтому страх был им неведом!

«Никакое зло не велико, если оно последнее», – утверждал Сенека.

Для многих воинов своеобразной путеводной звездой становилась религия. Страшно идти в бой. Страшно умереть, получить рану, стать калекой, проиграть и испытать позор. Чтобы храбро броситься в бой, своих собственных сил недостаточно. И тогда люди обращаются к Богу. Они убеждают себя, что находятся под защитой высших сил. Эти силы уберегут от боли и страданий, спасут от гибели, и если даже человека убьют, ему гарантируется счастливая жизнь после смерти.

Самураи знали: после смерти будет другая жизнь. Викинги верили, что, умерев в бою, они попадут в Вальхаллу, где будут пировать, сражаться и наслаждаться обществом прекрасных женщин (валькирий). Христианские рыцари были убеждены, что после кончины их ожидает рай.

В Бхагавад-Гите сказано: «Как человек надевает новые одежды, сбросив старые, так и душа принимает новое тело, оставив старое и бесполезное. Тот, кто родился, обязательно умрет, и после смерти обязательно вновь родится. Поэтому не следует предаваться скорби, исполняя свой долг».

Религия помогает преодолеть страх смерти, вдохновляет и дает почву под ногами.

Конечно, довольно странно сводить такой мощный институт, как религия, к одному лишь спасению от страхов. Тем не менее, многие используют веру именно в таком контексте и находят в этом утешение. Воители разных эпох были довольно религиозными. Викинги считали, что именно благодаря поддержке Одина сумели разгромить англичан, а позже – захватить Париж. Знаменитая воительница Жанна д'Арк слышала некие голоса, которые направляли ее и помогали избавить страну от английских захватчиков. Верующим человеком был и наш легендарный полководец Александр Суворов.

Ты, русский, знаешь трех сестер – Веру, Надежду и Любовь; с ними слава и победа, с ними Бог!» – говорил он.

Да и сейчас религиозные люди есть в вооруженных силах и в различных силовых структурах. Встречаются они среди известных спортсменов, в том числе боксеров и участников боев без правил.

При этом не имеет значения, к какой именно конфессии относит себя человек, цель ведь одна: заручиться поддержкой некоего высшего существа, который отведет беду, ну или, по крайней мере, максимально облегчит твою участь.

Далеко не все религиозны изначально. Многие приходят к Богу, пережив какие-то сложные жизненные обстоятельства: потеряв близких, чудом сохранив жизнь или став свидетелями какого-то необычного события или явления. Бывает, что люди разочаровываются в одной вере и обращаются к другой.

Да, мы слабы, мы испытываем страх, наше тело можно уничтожить, но душа будет жить вечно. А раз так – для страха не должно быть места. Бог позаботится о нас. Нужно довериться ему, делать все от тебя зависящее и ни о чем больше не беспокоиться.

Бог знает, как для нас лучше, он спасет и подскажет путь.

По словам митрополита Антония Сурожского, в древности о смерти говорили как о рождении в вечную жизнь. Смерть воспринималась не как конец, не как окончательное поражение, а как начало. Но путь к вечности был бы навсегда закрыт для нас, если бы смерть не высвобождала нас из рабства на Земле. О том же говорил и Лев Толстой:

«Когда я думаю о смерти, мне радостно думать о том, как я проснусь к той жизни так же точно, как я просыпался к этой в раннем детстве».

Благородные воины, жившие в разных частях света в разные эпохи, были убеждены, что не стоит цепляться за жизнь из последних сил – гораздо важнее сохранить честь и достоинство, поступать в соответствии со своими идеалами, и не важно, к каким последствиям это приведет. С этим настроем люди были готовы идти на подвиги, умирать, вступать в неравный бой с противником. Потому что с ними Бог, а для Бога не существует никаких преград. Бог может все, а значит, смогу и я!

Стоит ли удивляться, что таких воинов боялись и уважали! Попробуй, одолей противника, для которого война – праздник, а гибель в бою – единственно достойная цель, которая открывает дорогу на Небеса...

А в нашем обществе все иначе. Мы постоянно беспокоимся, как бы чего не вышло, а что будет, если... А может, не стоит? Просчитываем последствия, оцениваем риск неудачи, что-то там в голове прокручиваем. Нам драться давно пора, а мы, как чертоты математики, все вычислениями занимаемся! В результате – замираем на месте и ничего не делаем. Прячем голову в песок! Авось, обойдет стороной! Авось, пронесет! Авось, само собой все наладится!

Было такое? Со мной – да. Неоднократно! Я ведь эту книгу задумал, прежде всего, для себя. Потому что надоело мне бояться. Ну не мог больше! Опротивело! От мыслей своих собственных тошнить начало. От слабости, малодушия, от безысходности. Я понял: если враги меня не сожрут, так я сам себя сожру к чертовой матери! Так уж лучше враги!

Как я себя успокаивал, как убеждал не горячиться... Вот никак я сейчас не могу подраться – ну совершенно это невозможно! Ведь завтра у меня такая важная встреча, а я туда с синяками заявлюсь... Это недопустимо! А вдруг меня побитым увидят дети, жена, тренер и решат, что если меня побили – значит, я слабый, никчемный и вообще ни на что не годен? А вдруг их там много, они отморозки пьяные, не соображают ничего, да еще и с оружием. А что люди вокруг подумают, если я на человека сейчас с кулаками брошусь – это же стыдно, неуместно, неудобно, так приличные люди себя не ведут...

Не знаю, как у вас, а моя голова – настоящая мастерица по части страшных фантазий. Ей волю дай, она и до зеленых человечков додумается. И ладно бы только мысли. А еще ведь мы иногда убегаем. Или покоряемся сильному, утешая себя тем, что так выгоднее, безопаснее, спокойнее...

Да, для кого-то и это выход. Но к чему он приведет? К тоскливой, серой жизни где-то под лавкой. Покоряться обстоятельствам, покоряться сильным, жить жизнью униженного, забитого пса, который боится и собственной тени. Которого никто не уважает, и презирают даже собственные дети. Для него все дни как один – такие же серые и убогие, как он сам...

Кто в здравом уме захочет для себя такого? Ведь настоящий мужчина – это авантюрист и искатель приключений! Кто его остановит? Кого ему бояться? Какие такие последствия должны его пугать? Да просто смешно! Он выше этого! Он будет делать все, что хочет! Потому что рожден свободным! Для него нет ни правил, ни запретов, и на любые законы он смотрит свысока. **Он – сам себе закон, и сам себе власть.** Вот где настоящая жизнь, полная, яркая, насыщенная эмоциями! Вот где простор для фантазий и самореализации. Нет правил, нет шор, нет границ. Мир открыт, и в нем можно реализовать все, что угодно! Все в твоей власти – живи, твори, наслаждайся!

У советского поэта Давида Самойлова есть замечательные строки:

О, как я поздно понял,
Зачем я существую,

Зачем гоняет сердце
По жилам кровь живую,
И что, порой, напрасно
Давал страстям улечься,
И что нельзя беречься,
И что нельзя беречься...

Вот и благородные воины не думали о том, чтобы себя уберечь. Сама мысль об этом означала неминуемый позор. Воину было плевать на последствия, он оставлял для себя единственный вариант – бороться!

«Для человека, который исполнен решимости, не существует таких понятий, как правильность или уместность. Достаточно быть одержимым и быть готовым в любой момент проститься с жизнью. Если же всегда думать лишь о том, чтобы поступить правильно, в минуту решительных действий ты придешь в замешательство, и цель не будет достигнута», – говорится в Хагакурэ¹.

Это был другой образ мышления, другой уровень сознания. Воину было все равно, убьют ли его, проиграет ли он бой, останется ли калекой, потеряет ли деньги и состояние. Это было не важно. Главное – сохранить свое достоинство и поступать в соответствии со своим кодексом чести. Поэтому воины не думали о последствиях, не рассуждали, не путались в бесконечных мыслях и страхах. Они действовали смело и решительно. Так, как велел им их долг.

Знаете ли вы об ордене прокаженных рыцарей Святого Лазаря, который существовал в Средние века? Эти разлагающиеся люди, полужомби, едва стоявшие на ногах, рвались в бой и хотели умереть как мужчины! Их отвергло общество, им были запрещены любые контакты со здоровыми людьми, их держали в специально отведенных местах – лепрозориях. Казалось, все было против них. Они могли бы опустить руки и проклинать судьбу, отчаяться и забыться в вине, как предпочли тысячи других людей на их месте. Но они бились и сражались до последнего! Пока могли держать в руках оружие. Потому что были рождены воинами и хотели уйти, как воины! Это был их выбор, их путь!

«Тот, кто заранее не решил принять неизбежную смерть, всячески старается предотвратить ее. Но если он будет готов умереть, разве он не станет безупречным?», – говорится в Хагакурэ.

Воины следовали этому принципу, не думая о своей шкуре и, конечно, погибали в сражениях. В отличие от разного рода черни, которая до конца цепляется за свою жалкую жизнь и приспособливается к любым условиям, хоть к свалке, хоть к гнету – лишь бы жить! То же самое происходит и в природе: хорошей, благородной рыбе нужна чистая вода, простор, движение, а какой-нибудь ротан выживет в грязи и будет жрать даже собственную икру, лишь бы продлить свое существование.

Чтобы перестать бояться смерти, самураи медитировали на нее. Изо дня в день. Уединялись где-нибудь в тишине и представляли самые страшные картины: как их пронзают стрелы врага, как в них вонзается меч, как они падают со скалы – и многое-многое другое. В самых ярких красках они визуализировали свои страхи, чувства и эмоции. Шаг за шагом,

¹ Хагакурэ («Сокрытое в листе»), или Хагакурэ кикигаки («Записи о сокромом в листе») – это практическое и духовное руководство воина, представляющее собой собрание комментариев самурая Ямамото Цунэтомо. – *Примеч. ред.*

изо дня в день. Пока самурай не сливался с этим образом, не становился его частью. Смерть, страх травмы и любые другие сдерживающие обстоятельства просто теряли свою власть над воином. Они становились настолько привычны, что воспринимались абсолютно спокойно. Как прием пищи, прогулка и любое другое действие. Таковы особенности нашей психики – не имеет значения, случается ли что-то с нами в действительности или только в наших фантазиях. Реакции психики одинаковы. Это как бой с тенью: если мы натренируем себя в наших видениях, то и в реальной жизни будем действовать абсолютно также.

Но мало просто представлять смерть. Чтобы получить долгожданное освобождение, смерти нужно буквально желать, как бы безумно это ни звучало. Поэтому благородные воины ждали своей гибели, стремились к ней! Ведь она открывала путь на Небеса, дорогу к вечной жизни! Это, конечно, не значит, что они вели себя, как самоубийцы, и бросались голой грудью на вражеские копья. Безусловно, они стремились отправить на тот свет как можно больше врагов, но при этом спокойно относились к тому, что и сами могут не вернуться из этого боя...

Такой подход близок и для нашей культуры. Вот отрывки из воспоминаний митрополита Антония Сурожского:

«Однажды в юности я вернулся из летнего лагеря. Мой отец встретил меня и выразил беспокойство по поводу того, как прошел лагерь. «Я боялся, – сказал он, – что с тобой что-то случилось». Я с легкостью юности спросил: «Ты боялся, что я сломал ногу или свернул шею?» И он ответил очень серьезно, с присущей ему трезвою любовью: «Нет, это не имело бы значения. Я боялся, что ты потерял цельность души». И затем добавил: «Помни, жив ты или мертв – не так важно. Одно действительно важно, должно быть важно и для тебя, и для других: ради чего ты живешь и за что ты готов умереть».

Это опять-таки показало мне меру жизни, показало, чем должна быть жизнь по отношению к смерти: предельным вызовом научиться жить (как отец сказал мне в другой раз) так, чтобы ожидать свою собственную смерть, как юноша ждет невесту, ждать смерть, как ждешь возлюбленную, – ждать, что откроется дверь».

Конечно, нам кажется очень странным желать для себя подобного. Мы вообще плохо представляем образ мышления настоящих героев. Однако если задуматься, в этом есть философский смысл.

Не все то, что представляется нам ужасным, является таковым на самом деле. Во всем плохом есть что-то хорошее, и наоборот – все относительно.

На эту тему есть замечательная притча.

Жили-были в одной глухой деревеньке отец с молодым сыном. Жили они бедно, беднее прочих – на все хозяйство одна корова, но на жизнь не жаловались.

Был в той деревне как-то проездом путник. Остановился он у дома того бедняка с сыном, попросил ночлег да ужин на несколько дней. Хозяин принял гостя в доме, но так как сами они жили впроголодь, чтобы накормить странника, зарезал он свою единственную корову.

Вся деревня прознала об этом, и стали люди жалеть хозяина, что, мол, жил человек беднее прочих, а теперь еще и единственную корову забил. На что хозяин им отвечал: «Я не знаю, хорошо это или плохо».

Прошло несколько дней и собрался путник уезжать, а в качестве вознаграждения и платы за постой оставил хозяину дома свою кобылу. Прознали люди в деревне об этом,

стали сплетничать, что, мол, хозяин-то не сильно обеднел, теперь живет не хуже других. На что хозяин им отвечал: «Я не знаю, хорошо это или плохо».

Хозяин хорошо ухаживал за кобылой, чистил, кормил, нашел ей пару, да и стал лошадей разводить. Скоро появился у него уже небольшой табун. Стали они с сыном жить лучше прочих в той деревне, богаче.

А люди в деревне видели, как бывший бедняк богатеет, и злословить стали, как, мол, некоторых жизнь балует, да вот не всем так везет. На что новоявленный богач им отвечал: «Я не знаю, хорошо это или плохо».

А сын хозяина полюбил лошадей, но особенно ту, которую тогда путник в дар оставил. Катался на ней много, а однажды кобыла взбрыкнула, и упал сын хозяина, ноги повредил и стал инвалидом.

Вся деревня стала причитать, что, мол, за все богатство платить надо, и нет несчастнее отца. На что отец им отвечал: «Я не знаю, хорошо это или плохо».

И вот в краю том, где деревня была, приключилась война и всех молодых мужчин забирали в армию, только молодого сына хозяина, инвалида, оставили. Кровавая была война, и все мужчины погибли, остался только сын хозяина. И вся деревня причитала, и охала, и пеняла, что, мол, их дети погибли, а его сын жив остался. На что хозяин им отвечал: «Я не знаю, хорошо это или плохо...»

Человек может приспособиться к абсолютно любой ситуации и извлечь из нее выгоду.

Все, что с нами происходит, случается для какой-то определенной цели.

Пусть она не очевидна, но точно есть. И точно нужна, чтобы мы стали лучше, сильнее и успешнее.

Первый вопрос, который нужно задать себе: как я могу использовать новые обстоятельства с выгодой для себя? Какую пользу я могу извлечь из этого? И действовать в соответствии с этим намерением. Всегда видеть возможности! Всегда видеть точки прорыва! И тогда, что бы с вами ни случилось, в любом положении, хоть без рук, хоть без ног, вы обязательно найдете, как и за счет чего можно одержать победу!

Важно понять и прочувствовать, что даже если реализуются ваши худшие страхи, в этом не будет ничего плохого. Наоборот, может, хорошего будет больше, чем сейчас. Доверяйте Вселенной и не думайте, что вы умнее нее. И тогда страх не остановит вас. Он потеряет свою власть! Если хотите, чтобы ваш самый худший страх реализовался – это уже не сдерживающий фактор, а наоборот, самая настоящая мотивация! То, что пугало, будет гнать вас вперед.

Многие люди переживают, что погибнув, лишатся будущего, но никакого будущего нет. Есть только здесь и сейчас! По этому поводу отлично высказался Марк Аврелий:

«Наиболее долговечный и умерший, лишь начав жить, теряют, в сущности, одно и то же. Настоящее – вот все, чего можно лишиться, ибо только им и обладаешь, а никто не лишается того, чем не обладает. Поэтому самая продолжительная жизнь ничем не отличается от самой краткой».

Если вы не готовы к неизбежному, для вас всегда будет «еще слишком рано»: и в 10, и в 40, и даже в 100 лет. Жизнь – всегда один миг, сколько бы лет вам ни исполнилось.

Сама по себе жизнь не представляет ценности. Ценно лишь то, как вы жили, что вы оставите после себя, как изменился мир благодаря вашему появлению.

Можно дожить до 90 лет, умереть дряхлым стариком, и никто даже и не вспомнит, что был такой человек. А можно уйти в 25, но жить так ярко, таким огнем гореть и столько всего успеть, что память о тебе останется в веках!

Страх смерти усиливается от ощущения непрожитой жизни. Когда постоянно сдерживаешься, не реализуешь мечты и не следуешь за своим сердцем. Такой человек постоянно откладывает счастье на потом: потом реализую, потом буду наслаждаться – конечно, он до последнего будет цепляться за свою жизнь: ведь жил будущим и ничего не успел!

Достоевский в дневнике рассказывает о том, что случилось с ним, когда он готовился к казни, – как он стоял и смотрел вокруг себя. Как великолепен был свет, и как чудесен воздух, которым он дышал, и как прекрасен мир вокруг, как драгоценен каждый миг, пока он был еще жив, хотя на грани смерти.

«О, – сказал он в тот миг, – если бы мне даровали жизнь, ни одно мгновение ее я не потерял бы... Жизнь была дарована, – и сколько ее было растеряно!»

Возможно, именно поэтому философия самураев гласила, что каждый день, каждое мгновение может стать последним. Ты можешь больше никогда не вернуться в свой дом и не увидеться с близкими. **Откладывать жизнь просто некуда – надо жить здесь и сейчас!**

«Если мы каждый день проживаем с мыслью о том, что это, возможно, последний день нашей жизни, мы замечаем, что наши действия наполняются радостью и смыслом», – говорится в Хагакурэ.

Такой подход позволяет ценить каждую секунду своего существования. Зная, что в любое мгновение может прийти смерть, ты уже не будешь заниматься ерундой. Крепче обнимешь своего ребенка, реализуешь мечту, возьмешься за действительно важное дело, которое наполняет тебя. Тогда и смерти бояться не придется: а чего ее бояться? Ты уже многое успел, уже прожил не зря и оставил после себя яркий след.

Яркий след – это, кстати, совсем не обязательно что-то материальное, вроде книги или картины. Поступки, взгляды и идеи, которые вы транслируете окружающим – все это имеет не меньшую ценность! Каким вас запомнят? Чему научатся у вас? Какой мэссэдж вы несете?

Каждое наше действие – уже некое послание миру. Вот вы защитили девушку от хулиганов – вы дали понять нападавшим, что за злыми деяниями следует расплата. Вы дали понять девушке, что в этом мире еще есть справедливость. Вы показали всем свидетелям этой сцены пример поведения настоящего мужчины, и, возможно, кто-то из парней, увидевших это, бросит к чертовой матери сигарету и запишется в секцию единоборств, а женщины, вместо того чтобы пичкать сладостями подрастающего сынульку, оборудуют в доме турник и приобретут пару гантелей.

Даже если не совершать героических поступков, а просто жить по совести – это уже очень много!

Не брать взяток, не врать, не совершать действий, за которые будет стыдно, не молчать, когда вокруг творится зло. Все это – ваше послание миру! То, чему вы вольно или невольно учите других людей! То, что останется после вас...

Каждое наше действие несет смысл, о котором мы можем не всегда догадываться! Известный психолог Ирвин Ялом в своей книге «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти» упоминает очень любопытный эпизод.

«Барбара произнесла небольшую речь. Ей вспомнилась одна из любимых фраз матери: "Ищите меня в моих друзьях". Эта фраза имела силу: Барбара знала, что заботливость, мягкость и любовь к жизни, присущие ее матери, жили теперь в ней, единственной дочери. Произнося свою речь и оглядывая собравшихся, Барбара физически ощущала те или иные качества матери, которые передались ее друзьям. Те, в свою очередь, передадут их своим детям, а те – своим... "Ищите меня в моих друзьях" – какое утешение, какой надежный фундамент смысла жизни заключен в этой мысли! Вот извечное послание любому человеку: добрые дела остаются с нами до конца жизни и отзываются в последующих поколениях».

Еще одно важное психологическое качество, способное помочь в борьбе со страхом – вера в справедливость своих действий. **Вы должны сами для себя понимать, что проявляя агрессию, поступаете правильно, по совести, что иначе нельзя было поступить!** Потому что вы мужчина, воин, да и просто благородный, достойный человек, который не будет отсиживаться в сторонке, когда на его глазах творится беззаконие.

Вами всегда должна двигать идея! Ради чего? Во имя какой цели? Идея окрылит вас, зажжет ваши глаза и наполнит тело невероятной мощью!

Чем важнее мотив и чем лучше он чувствуется и осознается, тем выше будет ваша решимость, ваша готовность действовать! Правота, воля, вера в справедливость своих действий – все это является дополнительным источником бесстрашия, придает сил и мужества. Позволяет перешагнуть через боязнь и нерешительность, вытеснить его другими, куда более глубокими эмоциями!

Но это должна быть именно вера, то есть чувство, которое вы ощущаете всем сердцем, а не стереотип или вдолбленный постулат: я мужик, значит, должен поступить так и не иначе! Потому что разум вас в бой не поведет: разум будет искать спасения для вашей тушки, возможность любыми средствами избежать опасности – **в бой всегда ведет сердце!** Потому что внутри все горит и кипит от негодования, и вы просто не можете сдерживать себя и бросаетесь, очертя голову, в самое пекло!

Не требуйте от себя сразу запредельных результатов. Не ожидайте, что вы сможете быстро перестроиться на новое мышление. Я не знаю, сколько это займет времени, три месяца, полгода, год или даже больше. Знаю лишь, что, работая над собой день за днем, каждый сможет обрести власть над своими самыми страшными видениями. Обуздать их и использовать!

Это сложная, кропотливая работа, но она приносит свои плоды.

Любой навык, любые качества, которые вы хотите обрести, нуждаются в регулярной тренировке. Необходимо оттачивать свое мастерство так часто, как это вообще возможно.

Быть дисциплинированным и безжалостным к себе. Как великие воины прошлого, чьи имена навсегда вписаны в историю, и рассказы о которых трепетными, восхищенными голосами до сих пор передаются из уст в уста.

Глава 2. Боитесь поражения – что делать?

Это еще один страх, который часто останавливает людей. Сомнения в собственных силах обволакивают, словно тяжелые цепи, тут и с места сдвинуться сложно, не то, что драться!

Для начала давайте разберемся, откуда у этого страха «растут ноги». **Все проблемы родом из детства.** Даже если родители напрямую не давят на ребенка, что он должен учиться на отлично, ребенок прекрасно считывает реакцию. Пусть мама с папой говорят, что все нормально, ничего страшного не случилось, но если внутри себя они переживают обиду и разочарование – ребенок увидит это и сделает вывод, что ценен не он сам, а достигнутые им результаты. Вот он – болезненный удар по психике, который неоднократно аукнется в будущем. И страх поражения в драке – это тоже привет из прошлого.

Почти у каждого есть подобный страх, потому что все мамы и папы хотят, чтобы их дети стали самыми лучшими и самыми успешными, и, волей-неволей, подобные установки записываются на подкорку: мы должны стать лучшими, в противном случае подведем самых близких людей! А это недопустимо!

Наша задача – выбить из себя синдром отличника.

Эта пагубная установка: надо сделать или отлично, или никак – бред! **Да не сделаешь ты никогда на отлично, если несколько раз не попробуешь и не облажаешься!** Практика дает опыт, опыт дает результат.

Джек Леммон высказал однажды прекрасную мысль:

«Неудача редко останавливает вас. Что вас останавливает, так это страх неудачи».

Поверьте, все проигрывают когда-нибудь, даже самые великие мастера. Известный баскетболист Майкл Джордан сказал однажды:

«Я промазал более 9000 раз за свою карьеру. Я проиграл почти 300 игр. 26 раз мне было доверено совершить решающий бросок, и я мазал. Я терпел поражения снова и снова в своей жизни. И это именно то, благодаря чему я преуспел».

Невозможно быть самым сильным, самым ловким, самым отчаянным. Всегда найдется кто-то лучше. Но это не значит, что не надо пробовать и пытаться. **Просто не задирайте планку слишком высоко, не требуйте от себя слишком многого!** Совсем не обязательно всегда приносить из школы пятерки. Вовсе не обязательно заканчивать ВУЗ с красным дипломом. И каждый раз побеждать – тоже совсем не обязательно!

Самураи решали этот вопрос радикально.

«Подлинный самурай не думает о победе и поражении. Он бесстрашно бросается навстречу неминуемой смерти. Если ты поступишь также, то проснешься ото сна», – говорится в Хагакурэ.

Ценна не победа – ценна воля идти до конца!

Так называемая **тотальная решимость**. Несмотря на травмы и боль упорно лезть вперед и рвать врага зубами и ногтями, пока в вас теплится хоть малая толика сознания. Это деморализует противника, лишает его сил. Как бы он вас ни бил, как бы ни превосходил вас в опыте и мастерстве – но, уперевшись рогом, вы можете сломить его волю! Потому что вы

не сдаетесь. Вас можно убить или лишиться сознания, но только не заставить отказаться от борьбы!

Попробуйте атаковать кирпичную стену – ей вообще все равно, что вы с ней делаете. Она как стояла, так и будет стоять. **Станьте такой кирпичной стеной для вашего врага.** Да, и в этом случае вы можете проиграть бой, но никто и никогда не упрекнет вас за поражение. Даже внутренний голос. Если вы сделали все, что могли – за что себя винить?

Не забывайте также о том, что и поражение может научить многому. Порой оно дает больше, чем победа. После победы вы радостны и расслаблены, после поражения – обеспокоены, мотивированы, заряжены стать лучше! Иногда после поражения люди меняют всю систему подготовки, ищут новую школу единоборств, лучшего тренера и добиваются существенного прогресса. Не будь этого поражения, они и дальше, условно говоря, ехали бы на мертвой лошади. И какой в этом был бы толк?

Даже если вы проиграли 10 схваток из 10, это не значит, что вы проиграете следующий бой! Нет прошлого, нет будущего, есть только здесь и сейчас. Каждый бой – нечто новое, уникальное, и в нем может произойти все, что угодно! **Не таскайте за собой груз прошлых неудач!** Не таскайте за собой маму и папу, которые учили вас быть самым лучшим.

Расслабьтесь, отбросьте все мысли, освободитесь! Не думайте о результате, вообще ни о чем не думайте!

Об этом очень хорошо написал Андрей Кочергин в своей книге «Мужик с топором»:

«Оставьте за собой право на промах! Ваш покорный слуга стал мастером спорта России по стрельбе и даже рекордсменом Министерства обороны не потому, что маниакально стреляет больше двадцати лет, а потому что однажды тренер мимоходом сказал мне: «Андрей Николаевич, ты знаешь, что любой классный стрелок имеет право на промах?»»

Очень хороший подход к страху поражения описан в книге Джона Кэссиди про жонглирование для новичков. Много времени Джон уделяет не тому, как правильно жонглировать, какие существуют техники и подходы – он учит просто ронять шарик. Из раза в раз, снова и снова. По его мнению, страх сковывает нас, мешает раскрыться. Мы начинаем вести себя неестественно, и у нас ничего не выходит. Но как только мы привыкаем к тому, что уже тысячу раз роняли этот шарик, мы не видим ничего страшного в том, чтобы сделать это в тысячу первый раз. И тогда случается чудо! Мы перестаем сопротивляться ошибкам, расслабляемся, и все складывается хорошо.

Получайте удовольствие от всего, что делаете. Вот что действительно важно: кайф, радость, азарт от процесса, а совсем не результат. Он может быть любым. Забудьте о нем! Просто наслаждайтесь!

Если обуздать мысленный поток не удастся, попробуйте некий промежуточный вариант. Гипнотерапевт Алексей Ланской в нашей с ним переписке поделился весьма любопытной методикой.

«Представь себе бегуна на дистанции. Бежит себе человек. Если у него в голове крутится: «Пробежать дистанцию быстрее всех, победить и вообще побить рекорд товарища Табуреткина», – бежать будет очень тяжело. Психика в такой ситуации занята обработкой громадного количества совершенно ненужной информации. Энергия тратится впустую. Вместо этого человек замещает все это простой задачей: «Держать дыхание ритмичным и ноги легкими». Все. Смена цели кардинально меняет его состояние на то, в котором у него есть все шансы действительно побить рекорд.

Внутри боя мыслей нет. В идеальной ситуации. Ни планирования, ни расчета, ни стратегии. Ничего. Есть рефлекс.

Вот тебе пример ситуации. Возникает передо мной противник – спортивный товарищ выше меня ростом весом под 100 кг. Настроен агрессивно. Если я начну в себе разворачивать всякие штуки типа «сейчас я его порву на пиксели, по земле размажу» – сразу возникают контробразы, анализ вероятностей, ненужные оценочные переживания. И вполне может случиться, что как только я позволю себе какие-то мысли и анализ – коленки подогнутся, ибо всегда есть вероятность, что товарищ порвет на пиксели меня – вон у него руки какие! И тут я заменяю себе целевую установку: не надо побеждать, не надо быть красивым, смелым и так далее. Надо просто влить ему удар в голову. И пусть он меня съест и убьет – мне просто надо влить ему удар в голову.

На такой задаче психика мобилизуется и включается иной режим. И суть не в том, буду я этот удар бить, не буду – в бою работают рефлекс, и там я буду делать то, что в меня заложено тренировками. Но вот входить в бой я буду с совершенно четкой установкой».

Когда вы понимаете, что схватки не избежать – прочь все мысли! Вам нужно нанести ему удар в голову! Просто сделайте это, остальное – не важно!

Это не значит, что нужно рассчитывать лишь на один удар. Совсем нет! Не должно быть такого – ударил один раз и стою, жду, курю бамбук. Даже если 100 человек до этого падали от вашего удара, это не значит, что упадет и 101-й. Никакой самонадеянности, никаких «авось» в бою быть не может. Нужна серия, град ударов. Бейте, пока противник оказывает хоть какое-то сопротивление. Но именно начало поединка, вход в бой должен быть с настроением на один простой удар. А дальше – понеслась! Используйте все, чему вас учили и дожимайте врага!

Прочь все мысли, соберите всю волю в кулак – и бейте противника, пока он оказывает хоть какое-то сопротивление.

Глава 3. Как развить состояние осознанности

Именно оно позволяет меньше думать. Осознание – это момент, когда мы понимаем все, что с нами происходит. Для начала научитесь просто медленно ходить. Не бежать сломя голову, решая на ходу какие-то проблемы, а просто медленно идти, пребывая при этом в состоянии полной осознанности, здесь и сейчас. Договоритесь с самим собой: вы не на совещании у босса, не в ресторане с друзьями, не решаете проблемы жены или ребенка, не говоря уж о глобальных катаклизмах. Не важно, что было час назад и что будет еще через час. Вы просто не спеша идете по дороге и все! **Чувствуете, как воздух наполняет ваши легкие, как одежда облегает тело, слышите пение птиц – это и есть состояние осознанности, момент здесь и сейчас.**

Осознанность позволяет взять на себя ответственность, понять, что все зависит только от нас самих, и почувствовать, что такое настоящая жизнь!

Это очень наглядно описывает в своем дневнике Лев Толстой:

«Я обтирал пыль в комнате и, обойдя кругом, подошел к дивану, и не мог вспомнить, обтирал ли я его или нет. Так как движения эти привычны и бессознательны, я чувствовал, что это уже невозможно вспомнить. Так что, если я обтирал и забыл это, то есть действовал бессознательно, то это все равно, как не было. Если бы кто сознательный видел, то можно было бы восстановить. Если же никто не видел или видел, но бессознательно; если целая жизнь многих пройдет бессознательно, то эта жизнь как бы не была».

В каждый момент мы должны понимать, что с нами происходит. Только так мы можем адекватно реагировать на все происходящее! Заменять убеждения, которые нас ослабляют, теми, что наполняют силой.

Ну, например, если я выхожу на улицу, а на дворе снег, метель, холодина, – первое, что я чувствую: «Вот же черт, ну и отвратительная сегодня погода! Что ж так не везет!» Важно, чтобы эта мысль не пронеслась на автомате, погрузив вас в печальное состояние. Нужно включить осознанность.

В первую очередь признайтесь, что чувствуете сейчас. Ага, раздражение, неудовлетворенность, разочарование, злость, обиду. Задайте себе вопрос: зачем мне эти эмоции? Разве они делают меня сильнее? Помогают или обогащают меня? Нет! Ни в коем случае!

А раз так, почему бы не поменять свое отношение к ситуации? Да, ветер и холодина, но я вышел из дома. Меня не остановить никому. Любые препятствия лишь закаляют мою волю и делают меня сильнее. Я не отступлю, я полезу вперед, и мне все равно, какие испытания пошлет судьба.

Совсем другой расклад получается, согласитесь. Ваша картина мира складывается именно из убеждений.

Не обстоятельства делают нас сильными или слабыми, а наше отношение к ним.

Так что все в ваших руках. Просто измените отношение, и вместо того, чтобы сосать из вас энергию, любая ситуация будет наполнять вас силой! Но поменять убеждения и эмоции можно только тогда, когда вы их осознаете. Вот для чего нужна осознанность!

Благодаря этому состоянию вы перестаете отождествлять себя со своими желаниями, эмоциями, мыслями и страхами. Вы начинаете воспринимать их как нечто постороннее. Да, разнообразные факторы могут по-прежнему воздействовать и влиять на вас, но они уже не

являются частью вашей личности. А значит, поддаются управлению и контролю, позволяя вам самому выбирать свое отношение к тем или иным вещам! Наполнять себя мыслями и чувствами, угодными вам, а не воспринимать мир на автопилоте!

Вот что пишет об этом Ошо:

«Я могу механически поднять руку, абсолютно неосознанно. Я могу поднять руку в полной осознанности, протекающей через мою руку. Попробуйте! Вы почувствуете разницу. Когда вы осознанны, ваша рука будет подниматься очень медленно, очень тихо, и вы почувствуете, что рука наполнена осознанностью. А когда рука наполнена осознанностью, ваш ум будет без мыслей, потому что вся ваша осознанность ушла в руку. Теперь не осталось энергии думать.

Когда вы поднимаете руку автоматически, механически, вы продолжаете думать, а ваша рука продолжает двигаться. Кто двигает рукой? Ваш робот. Двигайте ее сами! Делайте это в любое время дня, в любой момент, что бы вы при этом не делали. Заберите управление у этого робота. Вскоре вы сможете стать хозяином робота».

Возможно, у вас не получится с первого раза. Осознав, что трусит, не каждый человек может сразу переключиться на смелость. Однако, зная механизм, понимая принцип его работы, вы обязательно добьетесь прогресса. Вы будете понимать, что с вами происходит, увидите и в полной мере примете свои слабости, а в дальнейшем сможете дистанцироваться от своих чувств и переключите рубильник. Все приходит с опытом и тренировками. Постепенно, шаг за шагом.

Достичь осознанности помогает состояние расслабления. Еще один хороший способ – погрузиться в легкий транс. Попробуйте, например, прислушаться к звукам вокруг вас: сначала поймите один (стрекочет кузнечик), потом другой (поет птица) и слушайте их одновременно. Или вытяните вперед обе руки и выставьте вперед указательные пальцы. Одним пальцем подвигайте вверх и вниз, а другим попробуйте совершить круговые движения – тот же самый процесс можно выполнять и в голове. Уверяю вас: для мыслей просто не останется места!

Глава 4. Живите без скелетов в шкафу

Помимо презрения к смерти и поражению, воину необходимы и другие черты. Например, быть честным, всегда говорить правду. Философ Владимир Янкелевич писал на этот счет следующее:

«Страх, как и ложь – есть тяготение к простому решению».

И это действительно так! Страх и ложь идут вместе, рука об руку. Это путь тупого, примитивного животного. Благородный человек хорош именно тем, что регулярно преодолевает себя. И это наполняет его новой силой, гордостью за себя и свои поступки!

Казалось бы, очень простое дело – говорить правду, но по статистике за 10 минут разговора человек врет около трех раз. А что означает ложь? То, что приходится держать в голове различные сценарии событий. Одному ты сказал одно, другому – другое. Учитывая, что обманывать приходится часто, посчитайте, сколько сил уходит просто на то, чтобы ложь не вскрылась! А если добавить сюда тревоги, что нас вычислят и разоблачат? Это колоссальная энергия, направленная на абсолютно непродуктивные действия.

В идеале, во вранье не должно возникать необходимости. Человеку, поступающему благородно, по совести, не стыдно за свои поступки. Наоборот, он имеет все основания ими гордиться. Попробуйте и вы жить по такому принципу.

Хватит юлить, скрывать, обманывать, хитрить. Это опустошает вас, высасывает силу, которую можно пустить на тренировки, медитации и добрые мысли.

В человеке пропадает огромный потенциал, о котором он даже не догадывается. Воспользуйтесь им себе на благо и почувствуйте, как становитесь гораздо сильнее.

Конечно, жизнь регулярно подталкивает нас к краю пропасти. Соблазняет деньгами, красивыми женщинами, перспективами роста, да хоть даже калорийной пищей – сделай один шаг в сторону и получишь удовольствия, которых раньше не знал. Только один раз. Никто и не узнает... Но это химера! Там, где случился один раз, случится и второй, и третий, и десятый. Один негативный поступок тянет за собой другие. **Преступив черту однажды, ты гарантированно летишь в пропасть.** Уверен, каждый сможет привести подобные примеры из своей жизни. Каждый когда-нибудь да шел на сделку с собственной совестью, думая, что это временно, ненадолго, а потом попадал в такой круговорот, что и сам не знал, как оттуда выбраться. Мучился, страдал, судорожно искал выход и бездарно растрачивал жизненную энергию!

Поэтому даже если один раз, даже если никто не узнает – НЕТ! Будьте выше этого! Не нужно хитроумных жульнических схем, вранья, переживаний, как бы вас не обнаружили и не слили – это удел жалких, недостойных людей. Не должно быть скелетов в шкафу! Чтобы никто не мог манипулировать вами и нанести удар в слабое место. Да и чтобы вы сами не терзали себя переживаниями и не ходили изо дня в день по краю пропасти, а вели спокойную, достойную жизнь, впитывали знания, учились и никакие тревоги и страхи не отвлекали вас от этого процесса!

Постарайтесь вести себя достойно, по-мужски. **Не совершайте поступков, которые вас не красят, унижают как мужчину, которые вы сами считаете неправильными и неэтичными.** Такие поступки подрывают вашу собственную веру в вашу мужественность и приводят к самокопанию, а значит, трате энергии и сил. Вместо того чтобы идти по жизни легко и уверенно, вы, как в болоте, увязнете в сомнениях, душевных терзаниях, и тот внут-

ренный стержень, который должен вести вас за собой – будет подвергаться постоянным деформациям и в итоге расколется. Не позволит в критических ситуациях поступать мужественно, решительно, потому что неоткуда черпать силы! Внутренние резервы будут истощены тревогами и сомнениями!

Не допускайте этого.

Придерживайтесь единой линии поведения, несмотря ни на какие обстоятельства. Будьте собой, какие бы соблазны и испытания не подбрасывала судьба.

Знаю, что это трудно осуществимо, но постарайтесь максимально снизить свою зависимость от материального мира. Любая зависимость ослабляет! Еще Ницше писал:

«То, чем я владею – владеет мной».

На какие только гнусности не идут люди, боясь лишиться источника дохода, а также всевозможных заводов, домов и пароходов. Как сильно их выбивают из колеи скачки курсов валют, царапина на любимом авто или пятно на модном костюме! Чем больше ваша зависимость от мира денег и вещей, тем больше у вас слабостей, которыми может воспользоваться враг и которые регулярно воздействуют на вас, даже без всякого участия врагов. **Помните об этом и не заикливайтесь на вещах!** Для физического выживания нужно не так уж и много. Лучше чувствовать себя спокойным и твердым как гранитная плита, чем, как кощей, чахнуть над золотом и приходить в ужас от любой неурядицы.

Об этом замечательно написал в одной из своих статей Алексей Басов:

«Сегодня, да и всегда, вероятно, как только люди получали хорошую, комфортную жизнь, они успокаивались и готовы были быть терпимы ко всему тому, что терпеть нельзя».

К примеру, взять страну, где мы живем. Самая деятельная прослойка ее населения тем или иным образом получала комфортную жизнь и неплохие материальные перспективы. И что, они дураки? Отнюдь нет. Они прекрасно понимают, что страна их предков катится в жопу, что все разворовано, что предан народ и он скоро перестанет существовать вообще... Но они не станут ничего делать, потому что им даны комфорт и благополучие. «Народ» тоже получил свою дешевую колбасу, в общем, довольно сытое стойло и пойло, а посему будет терпеть что угодно, любое издевательство и надругательство над собой и здравым смыслом вообще».

И то же самое и в Европе, и в Штатах и т. д. ТО ЖЕ САМОЕ. Элита продалась за комфорт, массы – за дешевое стойло и пойло... Такова общая тенденция, возможно, это и определяет эпоху под названием кали-юга, когда люди продали свое будущее за настоящее, и в душе прекрасно понимают это, и кошки немного скребут... но делать они не будут ничего, будут все терпеть, пока, разумеется, не придет неизбежное...

Лично мне не на что жаловаться в этой жизни и нечего желать, жизнь достаточно щедра, и можно жить и радоваться. Более того, я понимаю, насколько перспективно безнадежен этот «мир» и сам по себе человеческий вид – слишком слабый, слишком не мудрый, слишком маломощный. Ради которого и делать что-то крайне мало перспективно, если не сказать глупо. И гораздо разумнее быть в философской абстракции ко всему и заниматься поисками идей и решений, лежащих вообще за пределами вида homo sapiens. И борьба за сам этот вид, за эту деградировавшую белую расу, возможно, – просто устаревшая программа, хотя она сидит «в подкорке» крепко, так как поколения предков занимались войной за эту территорию и эту расу».

Безусловно, истинный Героизм лежит за пределами какой-либо материальной необходимости и тривиального смысла вообще. Возьмите, к примеру, личности аса – барона фон Рихтгофена или Юкио Мисимы, которым посвящены наши картины и главы книг. У Красного Барона было абсолютно все: от знатного происхождения, отличного родового поместья и блестящих перспектив до вполне удовлетворенных личных амбиций величайшего аса, но он продолжал летать, даже тогда, когда болезненная рана на голове открывалась и кровь заливала ему глаза... И, разумеется, он погиб.

У Юкио Мисимы было все, о чем он мечтал: он был богат, знаменит, удовлетворил все свои амбиции... но он не мог смотреть, как Япония превращается в потребительское дерьмо... поэтому и предпринял заранее ясную ему абсолютно безнадежную попытку «госпереворота», просто по сути, чтобы убить себя. Возможно, они оба, как и вся истинная Элита, считали чем-то унижительным для себя жить в комфорте, жить ради тех целей, которые просто мечта для всех... но не для Них. Все, о чем мечтают массы – это детский лепет, это цели, описанные в романах Достоевского вроде «Подростка». По сути это цели для слабоумных, которые думают, что достижение каких-то материальных благ вообще может что-то решить».

Нет, быть богатым совсем неплохо. Плохо, когда при принятии решения вы руководствуетесь корыстью, а не совестью. Плохо, когда вы дорожите деньгами и своим положением настолько, что готовы ради них на очевидную подлость и недостойный поступок. Да или хотя бы даже на сомнения и страхи! Если вы были Человеком, вы Человеком и останетесь. С деньгами и без них. Все очень просто.

Наслаждайтесь красивой жизнью, но не привязывайтесь к ней и не тряситесь над всеми этими мирскими забавами. Сегодня это есть, завтра – нет, да и пусть!

Важно лишь то, что вы есть и КАКОЙ ВЫ есть... Только это! В конце концов, есть нечто гораздо более ценное и значимое, чем деньги. Что именно – каждый должен понять для себя сам, как поняли это легендарный Красный Барон и Юкио Мисима.

«Пока Героизм властно „в чистом виде“ доминирует над „кормушкой“, воины остаются воинами и могут быть самими собой хоть тысячу лет, – продолжает Басов. – Но как только для них станет важным „золотой телец“, они деградируют и постепенно поглощаются теми, кого покорили. Так бесславно нашли свой конец ВСЕ воинственные культуры: их не смогли победить на поле сражения, но „коррозия“ духа уничтожила их, как обычная коррозия уничтожает мечи, оставшиеся без дела».

О том же говорится и в «Хагакурэ»:

«Когда молодые люди занимают свое внимание денежными вопросами, меркнет героический блеск в их глазах, и они начинают смотреть на мир подлыми взглядами карманных воров».

Кто-то скажет, что деньги нужны на тренировки. Занятия в тренажерном зале, боевые искусства – все это требует вложений. Так-то оно так, да не совсем.

Скажем, в тучные годы я тратил на тренировки весьма приличные деньги: персональный инструктор в зале обходился мне в 15 тысяч рублей в месяц, плюс индивидуальные занятия по ММА – еще 16 тысяч, сюда же включите еще абонемент в фит-

нес-клуб – около 30 тысяч за полгода. Прямо скажем, я жил на широкую ногу и ни в чем себе не отказывал.

Однако наступили смутные времена, жизнь меня малость поприжала. Работы не стало, деньги приходили от случая к случаю. И что теперь? Возвращаться к старому образу жизни и развалиться на диване? Вот уж нет! Я договорился с одним из бойцовских клубов о бартере: я тренируюсь у них бесплатно, а взамен веду и раскручиваю их социальные сети. А еще нашел в своем районе муниципальный физкультурно-оздоровительный комплекс с тренажерным залом. Абонемент туда стоил 1200 рублей в месяц.

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.