

Юрий
Серебрянский



ШКОЛА
СПЕЦНАЗА



СМЕРШ

СПЕЦПОДГОТОВКА
И РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Юрий Серебрянский

СМЕРШ

СПЕЦПОДГОТОВКА И РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Минск

Книжный Дом

2005

№2152.

УДК 796.81
ББК 75.716
С32

Серия «Школа спецназа»
основана в 2005 г.

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

С32 Серебрянский Ю.
СМЕРШ. Спецподготовка и рукопашный бой / Ю. Серебрянский. – Мн.: Книжный Дом, 2005. – 256 с., ил.

ISBN 985-489-222-0.

Книга мастера боевых искусств Юрия Серебрянского является прекрасным методическим пособием для всех, кто готов встать на защиту нашей Родины. Автор раскрывает секреты подготовки легендарных бойцов «СМЕРШа» от «А» до «Я».

Для широкого круга читателей.

УДК 796.81
ББК 75.716

ISBN 985-489-222-0

© Текст. Иллюстрации. Серебрянский Ю., 2005
© Оформление. «Книжный Дом», 2005

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга рассчитана на сержантов, прапорщиков и младших офицеров, занимающихся специальной боевой подготовкой. Книгу можно также использовать для работы с молодежью в военно-патриотических, военно-исторических и военно-спортивных клубах.

Я адресую свою книгу людям, достигшим определенного уровня «пробужденности». И именно с ними я хочу поделиться почти всеми, прежде неизвестными тайнами подготовки разведчика-диверсанта.

Передача Знания может быть осуществлена либо аллегорическим путем, либо прямым путем. В этой книге я решил пользоваться прямым путем передачи Знания. Любить Бога, служить Ему, идти путем Знания – вот в чем состоит верховная мудрость. Но много на Земле сегодня такого знания, от которого мало пользы душе, или никакой пользы не бывает. И весьма безумен тот, кто использует знания такого рода. И чем больше, чем совершеннее знаешь, тем строже судим будешь за знания, если не прибудет тебе от него святости в жизни.

ВСТУПЛЕНИЕ

Великая Отечественная война 1941 – 1945 гг. – это героическая, трагическая и святая страница нашей истории.

Это была не просто война, в результате которой победитель лишает побежденного части территории, национального богатства, природных ресурсов. В этой войне решалась судьба Советского государства и всего Советского народа. В Библии нацизма “Майн Кампф” о судьбе, уготованной СССР, говорилось очень откровенно: “Это громадное государство на Востоке созрело для гибели... Речь идет не только о разгроме государства с центром в Москве... Дело заключается скорее всего в том, чтобы разгромить русских как народ, разобщить их”.

В условиях военных действий, развязанных фашистскими оккупантами на нашей территории, активизировалась не только Советская Армия в целом, но и ее агентурная и разведывательная сеть. Именно на Советскую контрразведку легла основная тяжесть усилий по мобилизации советских людей на отпор фашистским оккупантам.



Из программы действий советской контрразведки времен Великой Отечественной Войны:

“В занятых врагом районах нужно создавать партизанские отряды, конные и пешие, создавать диверсионные группы для борьбы с частями вражеской армии, для разжигания партизанской войны всюду и везде. В захваченных фашистскими войсками районах надо создавать невыносимые условия для врага и всех его пособников, преследовать и уничтожать их на каждом шагу, срывать все их мероприятия”.

В функции Советской разведки и Контрразведки входило следующее:

1. Охранять важные для жизни и безопасности населения страны объекты.
2. Выявлять дезертиров и шпионов.
3. Осуществлять разведку с воздуха.
4. Забрасывать диверсантов в тыл к фашистам.

Функции разведывательных отрядов были очень обширны: от помощи в эвакуации населения до работы в тылу противника, на оккупированной территории, а также разведка во время боевых действий на полях сражений – так называемая “полевая” разведка.



“Смерть шпионам!”

Именно так с 19 апреля 1943 года стала называть себя военная контрразведка Красной Армии. Если писать совсем правильно и официально — Управление контрразведки СМЕРШ НКВД СССР. Ко времени создания СМЕРШа уже осталась позади Сталинградская битва и стратегическая инициатива в ведении войны перешла к Советским войскам.

По ходу освобождения Советскими войсками оккупированных территорий из фашистского плена возвращались советские солдаты и офицеры. Кое-кого из них засылала как шпионов немецкая разведка.

Именно сотрудники СМЕРШа осуществляли “филтрацию” освобожденных из плена советских солдат, а также выявляли предателей на освобожденных Советской Армией территориях. За первые десять месяцев существования СМЕРШа в германские разведорганы и диверсионные школы было внедрено 75 агентов, причем 38 из них за этот период возвратились из тыла противника, успешно выполнив задания.

Вернувшиеся агенты предоставили сведения на 359 официальных сотрудников немецкой военной разведки и на 978 шпионов и диверсантов, подготовленных для внедрения в части Красной



Армии. 176 германских разведчиков, после переброски их на советскую сторону, были арестованы. Благодаря усилиям СМЕРШа, 85 немецких диверсантов после переброски в тыл Красной Армии сдались добровольно в руки нашей разведки. С 1 октября 1943 года по 1 мая 1944 года нашей контрразведкой были заброшены в тыл противника 345 зафронтовых агента, в том числе 50 перевербованных германских разведчиков.

Я хочу привести здесь яркий пример одной из "классических" операций СМЕРШа 1-го Прибалтийского фронта. Младший лейтенант Красной Армии Сергей Богданов попал в августе 1941 года в плен к фашистам. Находясь в плену, Сергей был завербован германской военной разведкой, после чего прошел обучение в Смоленске в немецкой диверсионной школе. Когда его перебросили в советский тыл, он явился с повинной в особый отдел. В июле 1943-го Сергей Богданов вернулся к немцам как герой, выполнивший их задание.

Немцы приняли его с радостью и назначили командиром взвода Смоленской разведывательно-диверсионной школы. За время "службы" Сергей склонил к сотрудничеству с советской контрразведкой пятнадцать агентов-диверсантов. А в октябре 1943-го Сергей Богданов перевел на сто-



рону партизан отряд из 150 (!) слушателей немецкой диверсионной школы. Да, СМЕРШ просуществовал всего три года, но помнят его до сих пор!

Сейчас очень много говорят и пишут о бойцах СМЕРШа. При этом речь обычно идет лишь о блестящих военных операциях, но не о том, благодаря чему эти операции были выполнены.

Благодаря чему бойцы СМЕРШа были способны решать задачи, недоступные для остальных подразделений Советской Армии?

Данная книга призвана заполнить этот пробел. Она представляет собой методическое пособие по базовой подготовке бойца СМЕРШа.

Глава 1

Спецподготовка

Боец СМЕРШа должен уметь:

1. Прыгать с парашютом на воду, на лес, прыгать с длительной стабилизацией падения, прыгать на горы со стрельбой и гранатометанием в воздухе. Прыгать со сверхмалой высоты – 100 – 200 метров. Прыгать с парашютом ночью.
2. Стрелять из любого вида огнестрельного оружия лежа, с колена, стоя, в движении, “по-македонски”. (Стрелять по появляющейся цели на звук, на вспышку, по интуиции, как днем, так и ночью.
3. Грамотно делать засаду, а при стрельбе с расстояния 100 метров попадать в гильзу от патрона калибра 7,62 мм образца 1908 года (боеприпас к винтовке СВД).
4. Подготавливать взрывные устройства для подрыва элементов конструкций из металла, подрыва элементов конструкций из кирпича, бетона.
5. Портить и уничтожать войсковую материальную часть, оборудование и имущество.

6. Разрушать железные дороги, железнодорожные станции и подвижные составы.
7. Расчищать и углублять русла рек и морских акваторий взрывным способом.
8. Ориентироваться на местности по карте, по компасу, быстро выходить к нужным объектам в любую погоду и в ночное время.
9. Владеть всеми известными видами маскировки и разведки.
10. Владеть навыками выживания в экстремальных условиях.
11. Владеть искусством приготовления ядов.
12. Владеть актерским мастерством перевоплощения.
13. Владеть альпинизмом.
14. Метать все, что втыкается: вилки, иголки, лезвия, тяжелые металлические пластины, камни, деревянные стрелки, топоры и т.д.
15. Мастерски владеть рукопашным боем.
16. Уметь отбиться от атакующей собаки.
17. Владеть искусством допроса военнопленных.
18. Уметь водить колесную и гусеничную технику противника.
19. Уметь скрыто проникать на хорошо охраняемые объекты в измененном состоянии сознания.



20. Уметь долго обходиться без воздуха, пищи и воды.
21. Уметь работать на переносной радиостанции в телефонном и телеграфном режиме.
22. Уметь указывать координаты противника по радио.
23. Уметь бесшумно снимать часовых.
24. Уметь подавлять психику противника.
25. Владеть магией, телепатией и гипнозом.
26. Уметь выполнять любые задания и оставаться при этом живым.
27. Уметь уходить с линии выстрела.
28. Уметь творчески подходить к выполнению любого задания.

Глава 2

Реальный рукопашный бой

Боец СМЕРШа должен всегда иметь при себе нож. При этом в первую очередь научите бойца правильному размещению и ношению боевого ножа. Ведь именно правильное ношение определяет удобство, быстроту и эффективность изгот-товки ножа к рукопашному бою. Когда ножны ва-шего ножа закреплены на поясе, попробуйте



следующие три варианта, предложенные мною для быстрого изготовления к бою ножа.

Первый вариант: закрепите ножны на поясе за спиной так, чтобы они были в горизонтальном положении. В этом положении нож вынимается из ножен рукояткой вправо.

Второй вариант: закрепите ножны к ремню в вертикальном положении с левой стороны от пупка. В этом положении вам будет очень удобно выхватывать нож правой рукой в положении прямого хвата.

Третий вариант: теперь закрепите нож справа от пупка, рукояткой вверх и немного влево. В этом положении вам будет очень удобно выхватывать нож правой рукой обратным хватом.

Когда вы выхватываете нож, отвлеките противника милой улыбкой, бросьте ему в лицо головной убор, любой предмет. А когда противник замешкается, атакуйте его ножом в самые уязвимые места на теле – шею, глаза и пах. Когда вы атакуете противника ножом сзади, накиньте ему на голову сверху какую-нибудь тряпку.

Лишая таким образом противника ориентации, вы одновременно не дадите ему возможности позвать на помощь, закрывая его рот через тряпку своей ладонью.



Перед тем как выхватить нож из ножен, вы можете отвлечь противника каким-нибудь вопросом, таким, к примеру: "Подскажите, пожалуйста, который сейчас час?". Как только противник отведет от вас свой взгляд, тут же его атакуйте.

Теперь прикрепите к ножнам шнурок и повесьте нож, как медальон, закинув его за спину. Шнурок естественно должен быть не длинным, а рукоятка ножа должна быть слегка ниже уровня воротника вашей рубашки. Такой способ ношения ножа требует ношения просторной и широкой одежды. При этом нож вынимается из ножен прямым хватом из-за спины сверху. Выхватывая нож таким образом, старайтесь нанести противнику хлесткий режущий удар в боковую поверхность шеи. Разрез должен как бы огибать шею спереди от левого к правому уху между нижней челюстью и кадыком. Если же вы наносите не режущий, а колющий удар, бейте во впадину чуть ниже кадыка (верхняя вырезка грудины). Такой конкретный удар повреждает блуждающий нерв и вызывает моментальную остановку сердца.

Для нанесения такого удара лучше всего подойдет кинжал или стилет с узким и не очень длинным лезвием.

Если у вас маленький нож, можно закрепить его на наружной или внутренней стороне пред-



плеча — рукояткой к ладони. При этом, естественно, конец рукоятки ножа должен находиться за манжетой.

Также вы можете закрепить нож рукояткой к стопе в нижней трети голени. Закрепленный так нож очень удобно метать из положения сидя или лежа. При этом помните, что нож из любого положения метается быстро и незаметно, чтобы враг даже не понял, что в него что-то летит.

Когда же вы просто режете или колете противника, то не суетитесь, не пытайтесь его запугать. Запомните: чем проще движение, тем оно эффективнее и тем меньше вы теряете времени.

Я встречал рекомендации перекидывать нож из руки в руку, вращать рукоятку между пальцами. Не делайте этого в скоростном рукопашном бою! Вы, кидая понты перед противником, практически стопроцентно потеряете нож! Во время такого маневра ваш противник может забрать ваш нож и им же вас убить. Ему будет достаточно сделать любое примитивное движение, чтобы ваш нож выпал из руки, вращающей рукоятку ножа, и воткнулся в вашу же ногу. Если противник одет в зимнюю одежду, вам придется довольно туго. Ведь не всякое пальто пробьешь даже профессионально поставленным режущим ударом. В этом случае опять же поражайте открытые участки



тела: шею, глаза, руки. Режущий удар по внутренней стороне запястья или локтевого сгиба повреждает двигательные сухожилия, артерии и нервы. При этом рука противника обездвиживается и смерть наступает через десять минут от большой потери крови.

Если вы хотите сломать волю противника, то проведите хлесткий режущий удар ножом по его надбровной дуге. От этого удара ваш противник буквально ослепнет от страха, боли и потоков крови, заливающих ему глаза. Если у вас есть отвертка или заточка, бейте противника в ухо — прямо в слуховой проход.

Наносите удар сильно и точно, строго перпендикулярно черепу.

При нападении сзади, убивая часового, бейте шилом в точку, где череп со стороны спины соединяется с шеей. Там есть небольшая такая впадина, но точно попасть в нее очень трудно. При таком ударе повреждается продолговатый мозг противника, а смерть наступает в одно мгновение от остановки дыхания и сердца. Помните: не зная, как нужно правильно убивать, вы никогда не сможете защититься от реального смертельного удара!

Снимая часового, помните, что шея — это самое уязвимое место! Любое ранение шеи может



оказаться смертельно опасным! Ведь в шее проходят такие магистральные сосуды, как сонная артерия и яремная вена, повреждение которых приводит к смерти противника в течение 3–5 секунд. Если вы подкрались к часовому сзади, то схватите его за каску или за волосы и резко дерните его голову на себя так, чтобы задрался подбородок. Одновременно наносите длинный и глубокий разрез, как бы огибающий шею спереди от левого к правому уху, между нижней челюстью и кадыком.

Для того чтобы отработать смертельные удары в область грудной клетки, необходимо моделировать реальные боевые ситуации. Для этого обычно используются добровольцы из числа осужденных, которых мы обычно называем куклами.

Чтобы поразить сердце в реальном бою, бить нужно слегка снизу и под углом к ребрам. Если угол вашего удара будет неверным, нож просто заскользит по ребрам противника, причиняя ему минимальные наружные повреждения. Гораздо легче ранить противника в сердце, если ударить его под самое нижнее ребро очень резким колющим ударом, по направлению снизу вверх. Отрабатывая реальный ножевой бой на “куклах”, помните, что даже при прямом проникающем ранении сердца бывают случаи когда раненый



противник сохраняет способность активно атаковать в течение пяти – семи минут.

Если вы хотите захватить противника живьем, нанесите ему колющий удар ножом в легкое. Удар через грудную клетку в легкое не является смертельным, но причиняет пневмоторакс – противник начинает тогда испытывать острую боль, резкую одышку и чувство страха. После такого удара изо рта противника пойдет кровь, сопровождающаяся непроизвольным кашлем. При этом скорая медицинская помощь практически всегда успевает спасти жертву после получения такого удара. Если противник подлежит уничтожению, можете нанести ему колющий удар ножом в печень. При этом очень важно знать, что печень прячется точно в правом подреберье, а не висит в животе, как думают многие “специалисты”. Через печень проходят крупные кровеносные сосуды, что делает ее ранение почти на сто процентов летальным для противника. Удар ножом в печень следует наносить спереди под правое нижнее ребро, по направлению вверх. После нанесения удара обязательно проверните нож в ране. Вы увидите, что изо рта противника пошла кровь – значит, жить ему осталось не более пяти минут.

Если ваш противник носит солнцезащитные очки, стащите их средним пальцем левой руки с



лица противника и зажмите центральную точку оправы между указательным и безымянным пальцами с одной стороны и средним пальцем с другой стороны. После этого мизинцем и большим пальцем направьте дужки очков к центру и нанесите удар по глазам противника по дуге вперед и вниз. Одновременно с этим нанесите противнику колющий удар ножом в самый низ живота, в точку, которая находится возле наружных половых органов, спереди, где начинается бедро. В этом месте проходит довольно крупная бедренная артерия, при повреждении которой кровь бьет, что называется, фонтаном и остановить ее бывает практически невозможно. После такого колющего удара ваш противник проживет не более пяти минут.

Ведя реальный рукопашный бой помните, что вся ваша тактика должна быть построена на заподлянках и целиком состоять из различных уловок, обманов и хитростей. К примеру: прежде чем в людном месте ударить противника ножом в пах или в живот, сделайте удивленное лицо и тихим голосом произнесите, указывая пальцем в сторону: "Осторожнее, товарищ, вас хотят ударить сзади по голове!" После того как ваш противник растеряется, атакуйте его ножом в шею или в пах. Тактика бойца СМЕРШа одна: "Бей



первым исподтишка!” При этом важно научиться искусству управления вниманием противника.

Внимание противника рассеивается разными способами: глупым вопросом, сияющей улыбкой, отвлекающими жестами. Если вы имсете напарника, пусть он отвлечет внимание вашего противника, а вы в этот момент нанесите ему колющий удар ножом под солнечное сплетение.

Удар в эту область на сто процентов летален, при условии, если вы точно туда попадете. От этого резкого, колющего удара травмируется брюшная аорта и блуждающий нерв. Смерть наступает практически мгновенно от паралича дыхания и остановки сердца. Если же вы хотите наказать, а не убить вашего противника, то в момент, когда он отвлечется, нанесите ему режущий удар ножом по области живота. При этом ваш нож не должен войти глубоко внутрь живота. Ранения в живот редко бывают смертельными, зато все они весьма мучительны.

Еще один классный прием – это когда мы бьем исподтишка ножом снизу в заднюю часть бедра противника – под ягодицу. При таком “сюрпризе” повреждается бедренный нерв и нога у противника отказывает.

Когда вам удалось зайти противнику за спину, лучшей мишени, чем подколенная область, и



не придумаешь. Удар должен быть одновременно и хлестким и режущим. При таком ударе поражается одним махом и артерия и нерв. Ваш противник умрет через семь минут от потери крови.

Подкравшись сзади, можно ударить противника ножом в почку. Это очень сильный и глубокий колющий удар. Он идет по направлению снизу вверх в поясницу, в точку чуть сбоку от позвоночника. В конце удара обязательно проверните острие ножа в ране. Нанося этот удар, захватите противника своим левым предплечьем за шею сзади, сдавите ему плотку и заставьте его прогнуться назад — на встречу вашему удару. При этом ударе противник испытывает сильнейший болевой шок, примерно через десять минут он умирает, так как при этом ударе повреждается почечная артерия. Если вы поссорились с противником, сидя за одним столиком в ресторане, ударьте его бутылкой по голове и быстро уходите с этого места.

Если же в момент, когда вы схватили бутылку, ваш противник успел достать финку, улыбнитесь противнику в лицо и скажите: "Ты что это, подумал, что я хочу тебя ударить?" — и в тот же момент сделайте вид, что опускаете бутылку на пол, возле столика. Как только противник спрячет нож, толкните на него столик и быстро бейте



в этот момент его по голове той же самой бутылкой.

Коллющий удар в ключичную впадину — это более профессиональный сложный удар ножом. Этот удар наносится сверху, а нож при этом следует держать обратным хватом, так чтобы лезвие было снизу кулака. Нанося удар ножом, нужно попасть во впадину над ключицей. После вонзания нож следует повернуть вокруг его оси, а после этого выдернуть его из раны с оттяжкой. Позади ключицы проходит подключичная артерия и нерв. При повреждении артерии смерть наступает через 5 — 7 минут от потери крови. В любом реальном бою нужно активно использовать любые подручные средства: тарелки, вилки, спички, кусок материи, кусок стекла и т.д. Если подойти к этому делу творчески и слегка напрячь свою фантазию, то оружие можно найти почти всегда. После любого реального поединка вам может пригодиться умение быстро бегать, короче, я хочу сказать: быстро сматывайтесь, ребята, если зарезали средь бела дня фашиста!

Для того чтобы не попасть в засаду, никогда не подходи к кучке людей, окруживших человека, жалобно стонущего на земле. Никогда не разнимай дерущихся людей, если они тебе не знакомы. Быстро убегай от женщины, которая голая



выбежала на улицу и просит разобраться тебя со своим мужем. Если в темном переулке к вам собирается подойти какой-то подозрительный человек, не позволяйте приближаться к себе ни под каким предлогом! Если противников много и они вооружены – убегай без оглядки!

Почему я учу тебя в первую очередь владеть ножом? Все дело в том, что оружие из металла по многим своим поражающим характеристикам в несколько раз превосходит твои конечности. И если ты честно хочешь у меня научиться настоящему воинскому искусству, прислушайся к моему совету: «Нож – твой друг, поэтому он должен быть всегда с тобой!»

Никогда не фехтуй ножом в рукопашном бою. Нож – это в первую очередь оружие возмездия и пресечения боя. Реальный рукопашный бой всегда скоротечен! Тот, кто не умеет дышать и двигаться, – погибает в первую очередь. В реальном рукопашном бою, если ты хотя бы чуть-чуть замешкаешься и не успеешь напасть первым, противник сразу же нанесет тебе серию смертельных ударов. Помни: нож у Бойца СМЕРШа должен быть всегда наготове, и пускать его в ход при появлении врага надо без особых сомнений.

Твоя задача в реальном бою простая: убить первым. Что же тебе делать, если противник ока-



зался чуточку быстрее тебя и уже пошел в атаку? Поражай режущими ударами его вооруженную конечность, а следующим ударом атакуй его шею или пах. Я обычно стараюсь просто уйти с линии атаки без блоков и подрезок. Я стараюсь просто сразу же воткнуть острое ножа в солнечное сплетение или в шею, а бью при этом под углом сорок пять градусов снизу вверх. При этом я не чувствую, что нож в моей руке – это некий инородный предмет. Я чувствую, что нож – это просто новая частичка моего тела. Я чувствую, что он меня слышит и понимает. Даже когда я ложусь спать, то кладу свой любимый нож под подушку или втыкаю его возле головы, в кусок дерева.

В реальном рукопашном бою есть три главных принципа – это скорость, точность поражения и простота атакующих движений. Если ты будешь соблюдать эти принципы ведения реального боя, ты сможешь выйти победителем из любой, казалось бы, безвыходной ситуации. При этом, научившись реально убивать врага ножом, ты быстро научишься убивать его и голыми руками, потому что практически все смертельные удары ножом совпадают по своим траекториям с ударами и защитами безоружной рукой.

Я уже рассказал тебе, как я обычно ношу нож. Но это полдела. Ты должен отработать любое



выхватывание ножа до уровня рефлекторного реагирования. Ты должен отрабатывать все виды выхватывания ножа не только стоя на месте, но и в кувычках, в прыжках и падениях, в том числе и с завязанными глазами. Ты должен сам придумать себе кучу всяких манекенов и чучел, с тем чтобы отработать максимально быстрые, внезапные и сильные удары реального боя. Ты должен достать нож из ножен с такой скоростью, чтобы колокольчик, пришитый к рукаву твоей рубашки, не успел зазвонить!

Отрабатывая удары резиновым ножом на своем товарище, постарайся не допускать большой паузы между двумя ударами. При этом нужно научиться соединять три-четыре удара ножом в одно простое движение. Одновременно с этим твои руки и ноги не должны быть без движения. Коротче говоря: режешь, бьешь и кусаешь — одновременно! Однако помни, что вспомогательные удары я делаю только для того, чтобы отвлечь противника от своего ножа!

Отрабатывать удары ножом можно на автомобильных крышках, на свободно падающих листах бумаги, на висящих на веревках палках и бревнах и т.д.

Снимая часового, ты должен научиться приближаться к нему подобно тени — бесшумно, так,



чтобы он до последнего момента ничего не видел, не слышал, и самое главное, не унюхал! Поэтому подкрадываться к часовому надо всегда с подветренной стороны. При этом ты должен научиться бесшумному и быстрому перемещению и сверхбыстрым шагам и бегу.

Для того чтобы освоить сверхбыстрый шаг, попробуй научиться ходить сверхмедленно. Походи так минут пятнадцать – двадцать. Затем попробуй, наблюдая за стопой, сделать шаг к какому-нибудь предмету так, как будто этот предмет магнит, а твоя стопа кусочек железа.

Есть еще один оригинальный способ мгновенного перемещения в пространстве. Представь, что, когда ты делаешь глубокий вдох, пространство (пустота) вытягивает тебя вперед. Добейся такого ощущения, а затем постарайся усилить его. Одновременно с этим попробуй сделать на одном вдохе как можно больше сверхбыстрых шагов. Когда-нибудь ты сможешь двигаться с такой скоростью, что просто не будешь видеть движение своей стопы – настолько оно будет молниеносным и легким!

Короче говоря: добивайся невидимости своих перемещений. Освоив сверхбыстрые перемещения, отрабатывай сверхбыстрые удары ножом. При этом помни: медленное движение заклады-



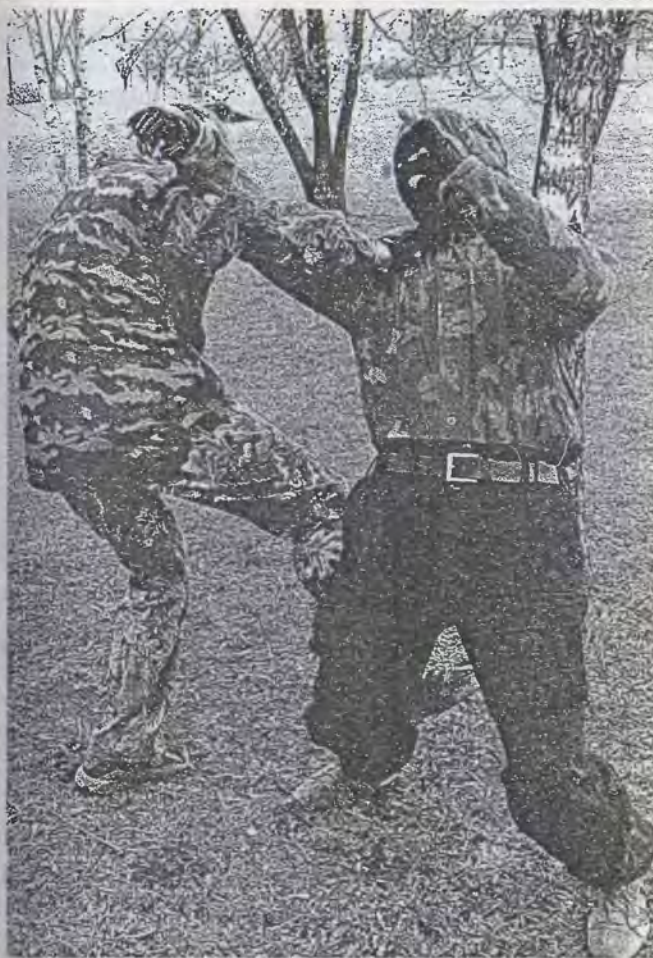
вадет фундамент для быстрого, а сверхмелленное — для сверхбыстрого!

В идеале выбирай такое место, чтобы часовой подошел к тебе сам. Когда он приблизится к тебе, отвледи его внимание, бросив в сторону камень или палку, заставляя его обернуться на шум.

Не теряй даже доли секунды и молниеносно его атакуй! Одной рукой закрой ему рот, а другой нанеси удар ножом, при этом ты должен уметь перерезать артерию на шее, не задевая трахею, иначе на шумишь. Ты должен научиться прекрасно, а главное, точно метать ножи. Только враг или тот, кто не был в разведке, может сказать, что нож метать нельзя. Это наглая ложь, запомни: если ты не умеешь хорошо метать ножи — ты не воин! Я обычно снимаю часовых так: первый нож бросаю ему в область поясницы, затем резко сближаюсь с часовым и добиваю его вторым ножом. Если у тебя нет двух-трех ножей, можешь метнуть ему в почку остро заточенный деревянный кол или топор.

Никогда не пытайся изобразить из себя пьяного перед часовым...

В этом случае он убьет тебя сразу и получит за это отпуск. И никогда не подходи к часовому, маскируясь под гражданского, он тебя все равно застрелит. Так, на всякий случай!



Я знаю около ста способов удушения человека руками и ногами, но больше всего мне нравится душить часовых удавкой. Потому что душить руками лучше тогда, когда хочешь взять часового в плен, а не убить.

Я рекомендую тебе сделать удавку из гитарной струны. Не забудь прикрепить по концам удавки ручки! Очень хорошо, если у тебя в руках окажется струна с напыленной на нее "алмазной" крошкой. Такая удавка входит в горло, как в масло! Она еще хороша и тем, что полностью лишает часового возможности закричать. Существуют два основных способа снятия часового с помощью удавки.

Первый: молниеносно приближаемся к часовому сзади и набрасываем ему струну на горло. После этого быстро поворачиваемся к нему спиной, обеспечивая тем самым перекрещивание концов струны, находящихся в наших руках. Резко дергаем при этом часового вниз — на себя, а сами начинаем скручивать свое тело по часовой стрелке, двигаясь по кругу. Через пять секунд часовой умрет.

Второй: молниеносно сближаемся с часовым и, набросив струну на горло, делаем руками резкий рывок на себя. Свой корпус при этом отклоняем назад, а коленом изо всех сил бьем



часового в область почки. После того как часовой упадет, завершаем его удушение на земле.

Я не советую вам полагаться на свою силу и пытаться свернуть шею часовому голыми руками. Откуда вы знаете, как его тренировали? К тому же любые варианты убийства голыми руками не гарантируют вам полное отсутствие шума, а мы с вами не имеем права на ошибку.

Если тебе поручили взять часового живьем или принести “трепача-стукача”, можешь сначала дать часовому по затылку чем-нибудь тяжелым. Неплохо также с размаху набросить в прыжке на него плащ-накидку, а после этого слегка его придушить. При этом нападать на часового ты должен не один. Помни: взять часового живьем тяжелее, чем просто убить, а после взятия его еще ведь надо доставить к особистам. Поэтому все члены твоей группы захвата должны хорошо отрепетировать свои действия перед акцией и довести их до автоматизма, буквально на уровне циркового трюка.

Главное при взятии языка – это не убить его и не дать ему возможности даже пискнуть. Именно поэтому сначала заткни часовому рот и отбери оружие. В этот момент твои друзья должны набросить ему на голову плащ-накидку и оглушить



его тяжелым, обмотанным тряпкой предметом, нанося удар сверху по голове. После того как вы оглушили часового, обязательно вставьте ему в рот кляп и крепко свяжите руки. Желательно при этом сильно запугать часового, так чтобы не пришлось его тащить на себе. Пусть идет сам. Если часовой пошел, но, услышав приближение своих, попытался “замычать”, нужно ударить его ребром ладони по кадыку, что полностью обеспечит молчание часового. Только не бейте сильно, этим же ударом можно убить!

Следующие ниже способы убийства часового и взятия языка менее эффективны, чем изложенные выше, но в бою могут очень даже пригодиться.

Способы убийства часового голыми руками:

- 1) Подкравшись сзади, сбейте часового лицом на землю и, оседлав его, резко начните скручивать ему голову встречными движениями своих рук. Для этого вы должны иметь очень сильные руки! При этом ваша левая рука должна толкать затылок противника от себя, а правая рука должна тянуть его подбородок на себя и резко вверх — в сторону.
- 2) Сбиваем часового с ног так, чтобы он упал на живот, лицом в землю. После этого,



оседлав его, захватываем кистями обеих рук подбородок часового и резко запрокидываем его голову назад – вправо и одновременно вверх. При этом правым коленом сильно давим влево и вперед на область шейных позвонков. Такой прием называется уничтожением часового путем перелома шейных позвонков.

Способы бесшумного взятия "языка":

- 1) Подкравшись к часовому сзади, зажми ему своей левой рукой рот и нос и резко запрокинь его голову назад – к себе. При этом резко ударь ребром своей правой стопы в направлении сверху вниз в подколенный сгиб его левой ноги. Одновременно с этим обхвати горло часового правой рукой так, чтобы локоть оказался под его подбородком. Теперь быстро души его правой рукой, а для усиления наложи кисть своей левой руки на запястье правой руки и усади противника на землю. Через 15 – 20 секунд он потеряет сознание.
- 2) Подкравшись к часовому сзади, просунь свою левую руку под его левую руку и положи свою левую ладонь ему на затылок. Одновременно с этим захвати своей правой кистью отворот его гимнастерки сле-



ва от его горла. Сильно нажимая левой ладонью на затылок часового, правой рукой затягивай его горло отворотом гимнастерки в направлении к себе через его правое плечо. Через 30 секунд он потеряет сознание.

Связывание "языка". Длина шнура, которым ты будешь связывать "языка", должна быть 1 метр 20 см. Положи "языка" на живот, лицом в землю и сядь на него сверху. Теперь загни одну из рук ему за спину и затяни на запястье этой руки веревочную петлю. При этом обмотай несколько раз шнур вокруг его запястья и подтяни к связанной кисти "языка" его вторую, свободную, кисть. Наложь свободную кисть на ту, которую только что связал, и обмотай разъединенные концы петли вокруг обеих рук. После этого свободные концы шнура затяни в узел. Все, парень упакован.

Глава 3

Уход от преследования с собаками и правила поведения при столкновении с собакой

Контрразведывательные органы противника могут очень быстро и правильно среагировать на

пропажу часового. Скорее всего они пойдут по твоим следам со служебно-розыскными собаками. **Помни: первыми в зоне поиска начинают работать собаки, а не люди!** При проработке следов в лесу собака обычно спускается с поводка. С помощью специального радиоприбора управление собакой может осуществляться по радио на расстоянии до 300 – 500 метров и более.

Уходя от погони, помни:

- 1) Жара снижает результативность работы служебно-розыскных собак;
- 2) Сильный дождь и гроза могут помочь тебе уйти от преследования.
- 3) Самые худшие результаты поиска собаки показывают в дневное время с 11 до 16⁰⁰.
- 4) В горной местности собаки теряют след чаще, чем на равнине.
- 5) Уходя от погони, обрабатывай свои следы, используя следующие вещества:
 - а) бензин и керосин;
 - б) хлорную известь;
 - в) нафталин;
 - г) калийную селитру;
 - д) борную кислоту;
 - е) перец и табак.

При столкновении с собакой действуй так:

- 1) В первую очередь не бойся.

- 2) Веди себя уверенно и не пытайся убежать.
 - 3) Если собака прыгнула, желая вцепиться в горло, выставь левую согнутую руку перед областью шеи. Как только собака вцепится в руку, наложи кисть правой руки на шею собаки сзади. После этого левая рука, которую ухватила зубами собака, совершает движение от себя – вверх и вбок. А правая рука делает очень резкий рывок на себя. Таким приемом я обычно ломаю собакам шею.
 - 4) Если собака атакует пах, бей ее кулаком в морду по линии, где собачья морда переходит ко лбу. Удар кулаком наноси перпендикулярно собачьей морде.
 - 5) Собака обычно смотрит на тот жизненно важный орган, в который собирается вцепиться. Знание этого закона природы может спасти тебе жизнь – ты успеешь увернуться от атакующей собаки.
 - 6) После того как ты уже увернулся, встреть собаку мощным ударом ноги в живот или шею.
 - 7) Когда атака собаки будет сбита, обязательно добей ее ножом.
- Чтобы уйти от погони, на маршруте движения можно сделать две-три петли всем составом



группы. Радиус каждой петли должен составлять около 300 метров. В этом случае ты можешь здорово запутать собак, а уходя по воде, да еще и по ветру, можешь вообще уйти от преследования.

Глава 4

Психофизическая подготовка бойца СМЕРШа

Делай все осозная, за что б ни взялся. И даже спи, осозная, то что спишь. Попробуй делать то, что никогда не делал прежде. Ну, например, пиши почаще разными руками, без творчества ни дня не проводи. Все делай с любовью и осторожностью и, прежде чем кому-то что-то сказать, подумай ровно семь раз! Ни одного Слова не произноси без мыслеобраза, запомни это и внеси в свою жизнь. Помни всегда, что твоя жизнь течет и сердце бьется в гармонии со всем живым на свете! Подними свой взор к звездному ночному небу и почувствуй в себе свое сродство с жизнью бесчисленных Миров и солнц. Почувствуй, что там высоко-высоко имеется вторая половинка твоего "Я". Почувствуй, что твое "Я" существует одновременно на Земле и в космосе! Сомк-



ни ладони перед сердцем и произнеси: “Мой дом — Вселенная”! Теперь протяни свои ладони к небу и скажи: “Я посылаю всем существам во Вселенной только светлые и радостные мысли, мысли поддержки”. Еще раз сомкни ладони перед сердцем и произнеси: “Я осознаю чувство Любви, которое охватывает все живое, это чувство дает мне Силу и ощущение родства с Великим Океаном Жизни!”

Теперь сотри с души все обиды, которые мешают тебе жить спокойно и счастливо.

Встань лицом на Восток и произнеси: “Я не буду лить слезы из-за оскорбленной гордости, из-за осуждения или нанесенной мне обиды, недружелюбного замечания, мелких досад, неудач и разочарований. Мое “Я” выше всего этого, все бывшее для меня — это пыль! Мой слух теряет свою чувствительность к личным обидам, потому что мое “Я” невозможно обидеть и унижить — оно Велико!”

Для расширения восприятия следует сначала рассмотреть объект в его подробностях, а затем, проанализировав подробности, можно рассматривать объект как целое.

Боец СМЕРШа — это человек воли. Скажите себе так: “Я держу в узде свои страсти, влечения, желания, чувства, ощущения и эмоции. Я человек воли, я господин своих мыслей. Я заменяю не-



ненависть в себе на любовь; зависть — на дружелюбие; мстительность — на всепрощение; похоть — на укрепление духа и тела. Я утверждаю над всем низким в себе свое Господство”.

Для того чтобы делать все в бою осознанно, скажи себе так: “Я равен каждому человеку. И я, и он, и все люди исходят из одного жизненного Источника. В глазах Абсолюта я равен даже самому богатому и сильному на земле. “Истина” — это вещи, какими их видит Бог. И, следовательно, воистину я и другой человек равны, мы одно целое. А всякое чувство самоуничтожения есть самообман, заблуждение, ложь, и ему нет места в Истине. Я забываю свою личность и позволяю Энергии течь свободно. Я пытаюсь разглядеть за личностью другого человека ту же Энергию, что течет во мне. Ведь за его личностью стоит то же жизненное начало, что и за моей личностью, не более и не менее. Оба мы едины в Истине. Я полностью осознаю свое “Я” и чувствую, как оно изливается наружу, принося мне подъем и чувство мужества. Бесстрашие — это мое Божественное наследие! Я самый сильный воин на земле!”

Теперь снимите напряжение в кистях рук так, чтобы можно было их трясти, как плети.

Потрясите сначала правую кисть одну минуту, потом две минуты растрясайте обе кисти. Те-



перь растрясите стопы ног, так же как растрясали кисти рук. После этого сформируйте кисти в кулаки и почувствуйте, что в каждом кулаке зажат маленький теннисный шарик. Представьте, что у вас над головой магнит и почувствуйте, как ваши кулаки всплывают потихоньку вверх к этому магниту. Повторите это действие 36 раз. После этого сядьте на стул с прямой спиной и на вдохе напрягите все мышцы своего тела.

На десятисекундной задержке дыхания силой воли удержите напряжение во всем теле. А на выдохе расслабьте все мышцы тела, освободите от напряжения шею и движением корпуса плавно раскачивайте голову вправо – влево, вперед – назад.

Повторите это действие семь раз. Теперь в положении лежа на спине раскиньте руки в стороны, а стопы ног соедините. Закройте глаза и представьте, что, начиная со стоп, растворились в воздухе ваши ноги. Затем растворилось все тело ниже пупка, затем исчезло все, кроме головы. Не открывая глаз, представьте, что смотрите себе в лицо, теперь посмотрите справа и слева на голову. На первых порах после выполнения этого упражнения можно немного поспать.

Удары, трудности, лишения с улыбкою в душе встречай. Они на жизнь твою ложатся тенью, а



ты будь мудрей и их не замечай. Не выдавай лицом ни грусти, ни радости, а вот и к месту анекдот: “Встретились через шестьдесят лет лицо и задница. Вот лицо и возмутилось: “Я такое морщинистое и пористое, а ты, задница, такая гладкая. Почему?” Помолчав секунду, задница ответила: “А потому, что я всю жизнь на все срала!”

Раз глаза – зеркало души, то заглянуть в свою душу, понять свое истинное “Я” можно, глядя в свои глаза. Естественно для этого вам необходимо зеркало. Подойдите к зеркалу, посмотрите в глаза своему отражению и не моргайте, сколько сможете. Для начала хотя бы полминуты. Потом закройте глаза и сомкните ладони перед сердцем. Прислушайтесь к своему состоянию.

Следующая практика очищает тело от темных энергетических сгустков, которые могут проявляться в теле бойца в виде различных опухолей и заболеваний.

Встаньте по стойке смирно и сделайте десять глубоких вдохов-выдохов. Теперь дышите спокойно, закрыв глаза, и представьте, как будто вы находитесь внутри светового яйца синего цвета. Теперь представьте, что у вас над головой висит белый искрящийся шар, размером с футбольный мяч. Вы должны увидеть, как из этого белого шара выходит яркий луч Света и проникает через сере-



дину вашего лба в ваше тело. Вы должны увидеть и почувствовать, как этот мощный искрящийся поток света заполняет все ваше тело, вытесняя все темные сгустки и каналы. Вы должны увидеть, что все ваше тело сияет и искрится изнутри. Почувствуйте, как этот поток яркого света наполняет вас Силой, Любовью, Радостью и Знанием.

Ложитесь на спину и положите на расстоянии вытянутой руки от своей головы ручные часы. Затем завяжите глаза черным платком и постарайтесь сосредоточить все свое внимание на том, как тикают эти часы. Попробуйте сосредоточить все свое внимание только на этом тиканье, отключая при этом все остальные звуковые помехи. Первую неделю занимайтесь так по 15 – 20 минут. Через неделю попробуйте положить часы чуть дальше и опять вслушивайтесь, как они тикают.

Тренируйте слух, ведь память на услышанное более устойчива и долговременна, чем память на увиденное.

Для того чтобы хорошо видеть в темноте, смотрите как можно дольше на угли, пылающие в костре, на звезды в ночном небе, на кончик пламени свечи в темной комнате.

Для обострения всех видов зрения пейте морковный сок! Жесткий массаж кончиков пальцев рук и ног тоже поддерживает зрение в тонусе.



Так же, как тренировка зрения и слуха, очень полезна боевая привычка привыкаться. Для этого полностью “отключите” усилием своей воли слух и закройте глаза. Лучше всего тренироваться в лесу, потому что в лесу обоняние тренируется быстрее всего. Ведь лес полон запахов! Попробуйте выделить из множества лесных запахов какой-нибудь один, очень слабый, и постарайтесь различить все его оттенки. Со временем вы научитесь находить врага в лесу по запаху оружейной смазки метров с 200! И это не фантастика.

Я советую вам пожить на природе и походить в одних трусах по лесу с завязанными глазами. Так вы научитесь прекрасно ориентироваться в лесу и разовьете свою боевую интуицию. Такая тренировка очень полезна для всех, кто хочет ощутить феномен осязания на расстоянии. Противника надо не только видеть и слышать, но и чувствовать!

Очень полезно ходить по бревну, висящему над пропастью, вырабатывать навыки скалолазания. Затем бревно следует заменить канатом. При этом бойца, идущего через пропасть, следует отвлекать и “обстреливать”.

На всех занятиях по физподготовке бойцов СМЕРШ надо использовать только такие упражнения, выполнение которых связано с опасностью



и риском. Благодаря им, бойцы научатся побеждать страх в самые трудные минуты боя. Главное правило во всех экстремальных тренировках – постепенность. Как научить бойца не бояться высоты? Сначала пусть прыгает с небольшой высоты, с крыши одноэтажного дома. Затем – со второго этажа высотного здания. Так, с каждой тренировкой, боец будет бояться высоты все меньше и меньше. Так он постепенно научится управлять своим страхом. А любая победа, как известно, начинается с победы над самим собой, над своей слабостью, страхами и сомнениями.

Поэтому очень важно тренировать бойцов в реальных условиях под действительным огнем. Нужно делать как можно больше упражнений по устранению боязни воды, огня, взрывов и высоты. Следует научить бойца плавать в обмундировании и с оружием, нырять в воду с трехметровой высоты с завязанными глазами. Обязательно научите каждого бойца уклонам и уверткам от летящего в него боевого ножа. Научите его терпеть любую боль, жажду, голод. Научите его не бояться вида своей или чужой крови. Научите его не обращать никакого внимания на трупный запах. Научите его на практике, как надо добивать раненого противника. Помимо преодоления препятствий и заграждений под огнем “противника”



надо широко практиковать приемы, воспитывающие дерзость в действиях бойцов СМЕРШа, — типа внезапных налетов на штабы, узлы связи, пусковые установки ракет. Одновременно с этим бойцы должны отрабатывать задания на выживание: ночлег в открытом поле, в лесу, приготовление пищи из местной растительности, дичи и живности. Бойцы должны владеть всеми приемами маскировки, должны уметь длительное время находиться без движения в любую погоду и в любое время года.

При воспитании психологической устойчивости главные усилия должны быть направлены на то, чтобы любые неожиданности для бойцов СМЕРШа стали привычными, чтобы неожиданность стала правилом, сюрприз — закономерностью, а внезапное изменение ситуации — обычным делом.

Настоящий боец должен уметь убивать. Начать можно с бродячих собак. Я знаю, многие будут возражать по поводу убийства бродячих собак. Но согласитесь, ведь так можно отработать еще один элемент воспитания психологической устойчивости. К тому же мясо собаки вполне съедобно, и на полевом выходе возможно приготовление мясного блюда. Однако не каждый боец захочет съесть это блюдо. А ведь преодоление



брезгливости – также немаловажный вопрос для выживания в экстремальных условиях. Чтобы выжить и продолжать выполнять поставленную задачу, боец должен научиться употреблять в пищу все, включая насекомых, лягушек и змей.

Глава 5

Основы инстинктивной стрельбы

Принцип инстинктивной стрельбы основан на “указательном” рефлексе, заложенном природой в каждом человеке. Ты можешь проверить это прямо сейчас. Для этого выбери какой-нибудь мелкий предмет типа спичечного коробка и, не раздумывая, укажи на него указательным пальцем правой руки. Если ты проверишь направление своего пальца он будет направлен точно на спичечный коробок. Это я и называю указательным рефлексом.

При работе с оружием тебе надо отрабатывать способность точно “указывать” стволом на мишень и удерживать его на мишени до момента выстрела. Конечно, для этого ты должен чувствовать ствол пистолета так же, как ты ощущаешь



свой собственный указательный палец. Практически оружие должно стать неотъемлемой частью твоего тела, продолжением твоей руки. Ты должен составлять со своим оружием единое целое.

Когда ты увидишь противника, стреляй первым! Не убьешь ты, убьют тебя.

Итак, когда ты обнаружишь противника, почувствуешь или увидишь его, сконцентрируй все свое внимание только на нем. Если ты правша, то пусть носок твоего правого ботинка развернется в направлении противника. При этом не расставляй ноги намного больше ширины плеч, а левую ногу выдвини на 5 см вперед. Любому бойцу свойственно как бы съеживаться под огнем противника. Поэтому слегка согни колени и перемести вниз центр тяжести своего тела. Для достижения устойчивого равновесия немного нагнись вперед, опусти плечи и тоже подай их немного вперед. Пусть твоя левая рука захватит полу верхней одежды над кобурой и рывком по диагонали влево — вверх откроет доступ к оружию. При этом поясная кобура должна находиться справа, а рукоятка пистолета должна смотреть назад. Конечное положение для кисти левой руки с одеждой — верхняя центральная часть груди. Когда твоя правая рука идет на рукоятку пистолета, очень важно, чтобы кисть как бы вбивалась энергичным движением



сверху вниз в рукоятку пистолета. При этом выемка в верхней части рукоятки должна приходиться точно посредине кожной складки между большим и указательным пальцами. Оружие и предплечье твоей правой руки должны находиться в одной плоскости! Теперь твой указательный палец ложится вдоль ствола пистолета, а большой палец проходит между оружием и телом, при необходимости открывая кобуру. На этом этапе не спеши обхватывать кистью рукоятку пистолета и не переходи к следующему движению, пока не достигнешь абсолютно устойчивой статичной позиции.

Только после этого начинай “выгребать” оружие из кобуры при помощи среднего, безымянного пальцев и мизинца правой руки. Траектория движения оружия имеет в момент “выгребания” два участка. Вначале ты поднимаешь оружие прямо вверх, пока ствол полностью не выйдет из кобуры. Затем оружие движется влево – вверх и ты его разворачиваешь на 90 градусов. Конечное положение пистолета – горизонтальное вплотную к верхней части груди, а насечка затвора возле кисти левой руки. При этом твой ствол будет направлен в сторону противника и параллельно земле, а рукоятка пистолета будет направлена горизонтально в правую сторону.



Твое правое предплечье должно быть направлено параллельно земле, а локоть левой руки должен быть немного опущен. Пусть твоя левая кисть отпустит полу одежды и обхватит затвор пистолета. При этом большой палец находится сверху и направлен в сторону ствола, а остальные пальцы внизу и направлены к груди. Обрати свое внимание на то, чтобы случайно не закрыть пальцами левой руки окошко для выброски гильз. Твоя левая рука прочно удерживает затвор и остается у груди, а правая рука выталкивает оружие вперед в направлении мишени и строго параллельно земле. Таким образом затвор пистолета отводится назад и затем выскальзывает из пальцев левой руки.

Запомни: нельзя возвращать затвор вперед левой рукой – затвор должен закрываться под действием собственной пружины. Твое оружие должно перемещаться вперед в центральной плоскости твоего тела, пока правая рука полностью не выпрямится. Затем пусть твоя левая кисть присоединится к правой и обхватит рукоятку пистолета. Левая рука должна быть полностью выпрямлена в локте!

Вот это и есть правильная хватка оружия в экстремальных условиях. Ведя инстинктивную стрельбу, ты должен как бы выжимать сок из ру-



коятки и удерживать свое оружие так, как будто оно весит несколько десятков килограммов.

Если ты верно выполнил все мои рекомендации, то твое оружие уже направлено точно в центр мишени. Если же ты ощущаешь, что это не так, скорректируй наводку: доверни свой корпус в пределах нескольких градусов на мишень или измени положение ступней ног. В итоге ты должен уметь автоматически “указывать” стволом пистолета на цель, перемещая или поворачивая все свое тело, образующее единую жесткую систему с оружием.

В инстинктивной стрельбе существует понятие “трех глаз”. Этими тремя глазами являются два собственных и дульный срез оружия, которые всегда должны смотреть в одном направлении. Когда ты научишься применять сказанное мною на практике, твой пистолет всегда будет автоматически нацелен на предмет, на котором ты сосредоточишь свое внимание. Мой метод инстинктивной стрельбы позволяет вести огонь даже в полной темноте – на слух. Начинать нажим на спусковой крючок ты должен только после достижения правильной хватки оружия. Только одновременно с тем, как ты окончательно “поймаешь” точное направление на мишень, ты одним плавным движением должен выжать спусковой



крючок. Если ты будешь выжимать спусковой крючок в две стадии, ты можешь промахнуться в бою, в стрессовой ситуации.

Обычно огонь из пистолета ведется короткими очередями по два выстрела в каждой. Наблюдение за целью и корректировка наводки производятся в промежутках между очередями. После того как твой пистолет подбросит силой отдачи, после первого выстрела, не старайся рывком опустить его обратно на мишень.

Поступая так, ты наверняка промахнешься и твое второе попадание уйдет вниз, возможно, даже в землю перед противником.

Ты должен позволить оружию самому вернуться на линию точного выстрела под действием силы тяжести и только после этого плавно выжать спусковой крючок.

Естественно, ты должен довести этот базовый прием до полного автоматизма, повторив его на тренировках в тире не менее 5000 – 8000 раз.

Такая тренировка позволит тебе быстро привыкнуть к своему оружию и идеально почувствовать направление ствола пистолета.

Ты можешь с самого начала своих тренировок располагать условные мишени вокруг себя в разных направлениях и на разных уровнях. Также ты можешь тренироваться с завязанными гла-



зами, поражая мишени по звуковому сигналу, по интуиции, по запаху.

Глава 6

Слово — это оружие

Слова и музыка имеют как целительный, так и разрушительный аспекты. С помощью правильно составленных предложений можно обездвигать противника в бою. Резким криком, исходящим из низа живота, можно сбить противника с ног и даже убить. Есть звуки, несущие в себе огромную космическую энергию. Древние индийские рукописи указывают на то, что вся вселенная зародилась священным звуком — “Су”. В мифологии японских боевых кланов указывается, что звук “Су” — это Бог, Правитель Священного центра Небес, а звук “Ом” дает материи форму и целостность.

Я советую тебе каждую тренировку на природе начинать с громкого произношения звуков А-О-У-Э-И. При этом во время произнесения звука “А” ты должен сосредоточить внимание на области шеи, а во время произнесения звука “О” обратить свое внимание на область сердца. Звук “У”



должен с гулом выходить из низа твоего живота, а звук “Э” должен провибрировать все тело.

Когда ты начнешь издавать звук “И”, то почувствуешь, что все тело наполняется огромной силой и энергией. Звук “И” представляет собой жизненную силу, он мощно вибрирует в теле и выходит из тела наружу, укрепляя и очищая твое биополе. Этим же звуком можно разрушить биополе противника, сковать его волю, передать ему свой страх. Применяя звук “И” в бою, главное — это на сто процентов верить в конечный результат, в то, что противник получит травму психики. Вера многократно усилит разрушительное воздействие звука “И”!

Следующее упражнение применяется для пробуждения и гармоничной работы всех чакр человека. Следующий ниже стих ты должен читать на едином продолжительном выдохе с одновременным расслаблением всех мускулов твоего тела. Этот стих читается не менее девяти раз, всегда на выдохе: “Господь-Пастырь мой; ни в чем не знаю отказа. Он поселил меня среди цветущих пастбищ; Он проложил путь к тихим водам. Он подкрепляет душу; направляет стопы по пути праведности во имя Свое. Я, будучи смертен, прохожу долиной царства теней, не страшась дьявола; ибо Ты надо мной, Учитель. Твой скипетр и Твой жезл



ведут меня, охраняя. Ты готовишь мне трапезу в присутствии врагов моих; ты освещаешь елеем чело мое; моя чаша льет через край. Истинная доброта и милосердие да последуют за мной во все дни жизни моей; и да пребуду я в Царствии Господа навечно”.

Следующий стих читается также на одном плавном выдохе не менее девяти раз. Этот стих исцелит твою душу и тело: “Сын Божий! Прими меня сегодня участником Твоей Тайной вечери, потому что я не выдам тайны Твоей врагам и не дам Тебе предательского поцелуя, как разбойник Иуда, но говорю, что я верую в Тебя, прошу, помяни меня, Господи, во Царствии Твоем. Господи! Пусть послужит мне причащение Святых Твоих тайн не в осуждение или в наказание, но во исцеление моей души и тела. Аминь”.

Третий стих послужит тебе прекрасной защитой от немочи и бед:

“Господи Боже, Пресвятая Богородица, Божья Мать-заступница, заступи нас, помилуй от болезни, от смерти, от пули, от огня, от врага, от всякой немочи. Спаси, Господи, Ты есть Бог Рода на Свете. Спаси, не дай погибнуть мне, во веки веков. Аминь!”

Для того чтобы выйти из финансового кризиса, используй следующий ниже стих. Он чи-



тается также на одном плавном выдохе и повторяется не менее девяти раз. “Я без страха и сомнения прочь гоню нужду, лишения. Свыше приходит, ныне я знаю, Манна Небесная, помощь Благая. Я – Рука Фортуны Божьей, щедро льющей сокровища Света. Изобилие ныне со мною, справлюсь я с любой нуждой!”

Чтобы быстро разрешить любую конфликтную ситуацию, посмотри противнику прямо в глаза и как бы сквозь них и произнеси в уме следующую формулу: “Свет тебе и Любовь, успокойся”. Повторяй эту формулу столько времени, сколько потребуется для лишения противника силы и агрессии, и обязательно сильно верь в конечный результат. Многим моим ученикам эта простая формула неоднократно спасала жизнь!

Для того чтобы укрепить свое духовное и физическое здоровье, ты должен ежедневно хотя бы по тридцать минут практиковать Иисусову молитву.

Практика.

И.п.: стоя, руки раскинuty в стороны, как будто держишь большой шар. На вдохе, когда воздух входит в тело, произнеси: “Господи Иисусе Христе, Сын Божий”. А на выдохе, расслабляя всю мускулатуру, произнеси: “Помилуй меня грешного!”



После этой практики встань лицом на Запад и произнеси вслух: “Отрицаюсь от тебя, сатана, и всех дел твоих, и всех ангелов твоих, и всей гордыни твоей и всего служения твоего”. После того как это скажешь, сначала дунь, а затем шпонь три раза на Запад.

Уединяясь на природе, произнеси неспешно вслух самому себе, заключая ум в слова, следующее: “Слава Тебе, Боже мой, за посланную скорбь, достойное по делам моим приемлю: помани мя Господи во Царствии Твоем!”

Так как сущность этого упражнения заключается в сосредоточенном внимании, то телу надо дать спокойное положение, с тем чтобы движения тела и происходящее от них разогревание крови не препятствовали твоему уму сосредоточиваться.

Лучшее положение для этого упражнения — поза лежа на спине с закрытыми глазами. Сказав молитву однажды, несколько секунд отдохни. Потом опять скажи и опять отдохни. Продолжай так молиться 15 — 20 минут, пока не ощутишь свою душу чистой и радостной.



Комплекс упражнений СМЕРШ № 1

Ты должен ежедневно тренироваться в естественных условиях, на природе, потому что она обладает силой всего живого на Земле. Отрабатывая удары руками и ногами на деревьях, ты быстро достигнешь необыкновенных высот мастерства.

Для отработки ударной техники ты можешь использовать только два дерева — дуб и березу. Дуб наполнит твоё тело знанием и силой, а береза даст скорость, красоту и пластичность.

Выбери молодой, среднего возраста дубок и встань к нему спиной. Прислонись к стволу областью позвоночника между лопаток и начни тереться по направлению вверх-вниз, вправо-влево, по кругу до появления сильного тепла в растираемой области твоего тела. Теперь коснись ствола дерева своим копчиком и начни им тереться, чередуя растирание с ритмичным постукиванием. Постукивания и растирания должны быть несильные. Они должны согревать твоё тело и доставлять тебе удовольствие.

Развернись лицом к стволу и прижмись к нему центральной точкой грудной клетки. Начни рас-



тирать центр грудной клетки, чередуя растирание с ритмичным постукиванием.

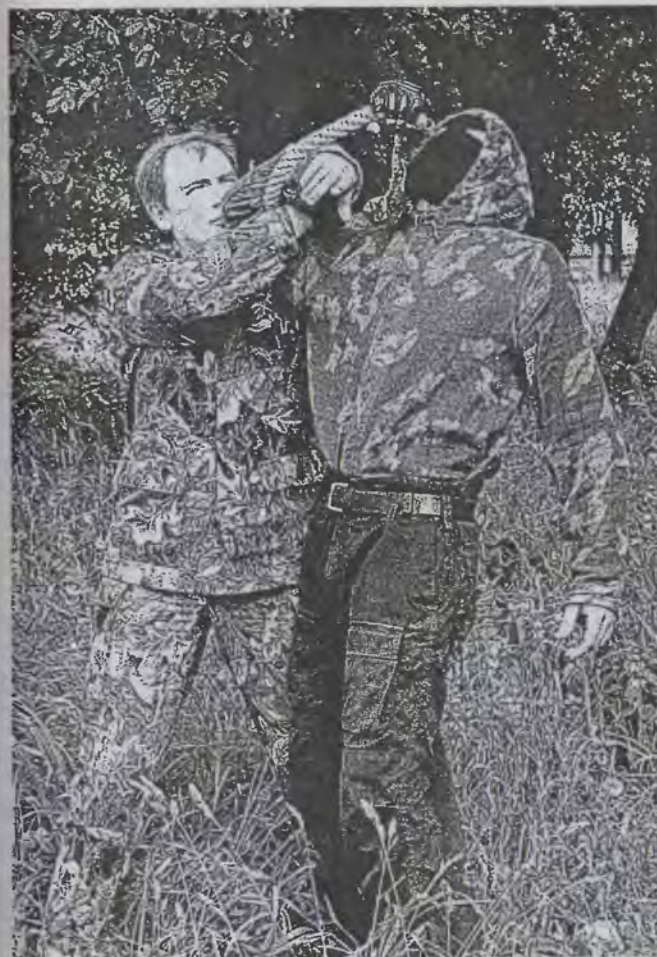
После того как грудь начнет пылать, похлопай ладонями по стволу дерева, а затем с силой разотри ими грудную клетку.

Повтори это действие не менее тридцати раз.

Теперь снова похлопай ладонями по стволу и разотри все тело: лицо, уши, шею, живот, почки, пах, ноги, руки. Когда ты почувствуешь, что все твоё тело согрелось, можешь начинать мягко постукивать любыми частями тела по стволу. Только обязательно чередуй постукивания с растиранием.

Научившись постукивать и растирать, переходи к надавливанию всеми частями тела на ствол дерева. В надавливании участвуют все части тела, суставы и мышцы. Начинай оказывать давление на различные участки ствола под разными углами сначала в полсилы, а затем все сильнее-сильнее.

После надавливания на ствол всеми частями тела, обхвати ствол дерева как можно сильнее, одновременно руками и ногами. Как можно сильнее сдави его в своих объятиях. Это упражнение выполняется одновременно с учащенным дыханием, вдох ты должен делать через нос, а выдох через рот. Учащенное дыхание используется в дан-



ном упражнении для того, чтобы уравновесить давление во всем теле и продышать мышечные зажимы. Упражнение выполняется от 2 до 5 минут, а затем делаются разнообразные прыжки со скакалкой и очень быстрые отжимания руками от земли, так как статическая нагрузка должна всегда правильно сочетаться с динамической.

После выполнения упражнений на скорость тебе будет необходимо быстро восстановить свои силы. Для этого сядь спиной к стволу дерева так, чтобы затылок обязательно касался ствола. Постарайся почувствовать, как энергия стекает со ствола дерева в твой затылок, а затем устремляется вниз по позвоночнику к области копчика. Наблюдая за потоками тепла, наблюдай одновременно за своим дыханием, но не пытайся его контролировать и регулировать.

Когда внизу твоего живота появится сильное тепло, попробуй одновременно со звуком "И" направить его наружу так, чтобы это тепло окружило твое тело и с помощью твоей веры приняло форму шара. На вдохе ты должен сосредоточиться на целостности и наполненности формы твоего тела. А на выдохе ты должен одновременно со звуком "И" направить энергию за границы своего тела для уплотнения формы энергетического шара вокруг твоего тела.



Теперь ты должен встать и начертить какой-нибудь палочкой на земле ровный круг. Встань в центр этого круга и начни медленно прыгать со скакалкой. Во время прыжков ты не должен вылетать за границы круга. Одновременно с прыжками ты должен громко и ритмично читать следующий древний текст, который очень важно заучить наизусть:

“На море, на окиане, на острове Буяне сидит добрый молодец с покоем.”

Выдают меня родные братья во княжью рать, одинокого, неженатого, а во княжеской рати мне по добру не жити.

Заговори меня своим молодецким словом.

Рад бы стоять во поле за тебя, горького сиротину, да крепка моя неволя, да горька моя истома.

Заговариваю я себя, раба (Имя...), идти на войну, потому как заповедал мне родной отец: “А будешь ты ратным человеком, ино будь сбережен: от топора, от бердыша (образно представляй!), от пицали, от татарские пики (все пролетает не задевая твоего тела!), от красного булата, от борца, единоборца, от бойца врага-супостата, от всей поганой татарской силы, от казанской рати, от бабьих зазор, от хитрой немочи, от всех недугов.

И будет тебе (прыжки ускоряются!) топор не в топор, бердыш не в бердыш, пицаль не в пи-



щаль, татарская щика не в пику, поганая татарская сила не в силу, казанская рать не в рать, черные божии люди не в люди, бабьи зазоры не в зазоры, хитрая немочь не в немочь, литовские богатыри не в богатыри, недуги не в недуги. Кручусь, верчусь от топоров, бердышей, пищалей, пик, бойцов, борцов, татарской силы, казанской рати, черных божих людей. Отмахнусь по сей век, по сей час, по сей день”.

После выполнения этого защитного звуко-вибрационного упражнения снова посиди минут 10–15, прислонившись затылком и спиной к стволу дерева.

Теперь начерти вокруг круга квадрат, а вокруг квадрата треугольник. Встань в центр круга и снова начни медленно прыгать со скакалкой, одновременно с этим читай следующий защитный звуко-вибрационный древний текст:

“Встану я, раб Божий (Имя...), благословясь, пойду, перекрестясь, из избы в двери, из ворот в ворота, в чистое поле, на восток, в восточную сторону, к Окиан-морю, и у того святого Окиана-моря сырой дуб крековастый, и на том святом Окиан-море стоит стар мастер муж. И рубит тот мастер муж своим булатным топором сырой дуб, и как с того сыраго дуба щепка летит, тако же бы и от меня, раба (Имя...), валился на сыру землю



борец, добрый молодец, во всякий день и во всякий час. Аминь, Аминь, Аминь.

И тем моим словам ключ в море, замок на небе, от ныне и до века”.

Это защитное звуко-вибрационное упражнение можно выполнять то ускоряя, то замедляя свою речь и скорость прыжков. Особое внимание ты должен обратить на особые, измененные состояния твоего сознания во время выполнения этого защитно-вибрационного упражнения.

Фигуры, которые ты чертил вокруг себя на земле, обладают своим знанием, напряжением, вибрацией и ритмом.

Треугольник имеет три стороны, которые представляют различные триединства: прошлое, настоящее и будущее, а также небо, землю и человека. Треугольник помогает управлять энергией неба и земли.

Круг – это символ бесконечности. Это ворота в бескрайний Океан Божественного Знания. Это символ совершенства и вечности.

Круг наделяет человека безграничным знанием защитных техник, ясностью, единством всех систем и совершенством.

Квадрат – символ земли, воды, огня и воздуха. Он дает человеческому телу правильную форму и алмазную твердость.



Круг, треугольник и квадрат – это самые совершенные пропорции геометрии. Я советую тебе помещать круг в квадрат, квадрат в треугольник, а все вместе взятое помещать в следующий круг. Поступая так, ты объединишь небеса (круг) с землей (квадрат), сам станешь центром всего этого (треугольник) и обретишь защиту (наружный круг).

Так ты познаешь Истину. А Истина – это то, что все люди пытаются найти. Для усмотрения Истины слова не нужны. Слова нужны для того, чтобы этой Истиной поделиться с другими!

После выполнения серии упражнений комплекса СМЕРШ №1, произнеси следующую молитву (Тропарь, глас 4-й):

“Небесных воинств Архистратизи, молим вас присно мы недостойнии, да вашими молитвами оградите нас кровом крил невещественныя вашей славы; сохраняющее нас, припадающих прилежно и вопиющих: от бед избавите нас, яко чиноначальницы вышних Сил”.

Кондак, глас 2-й:

“Архистратизи Божии, служителие Божественныя славы, Ангелов начальницы и человеков наставницы, полезное нам просите и велию милость, яко Безплотных Архистратизи”.



Благодарственный молебен Господу Богу св. Амвросия:

“Тебе Бога хвалим, Тебе Господа исповедуем, Тебе Предвечнаго Отца вся земля величает. Тебе вси Ангели, Тебе небеса и вся Силы, Тебе Херувими и Серафими непрестанными гласы призывают: Свят, Свят, Свят, Господь Бог Саваоф!

Полны суть небеса и земля величества славы Твоя. Тебе преславный апостольский лик, Тебе пророческое хвалебное число, Тебе хвалит пресветлое мученическое воинство, Тебе по всей Вселенной исповедует Святая Церковь, Отца непостижимаго величества, поклоняемого Твоего истиннаго и Единороднаго Сына и Святаго Утешителя Духа. Ты, Царю славы, Христе, Ты Отца присносушный Сын еси: Ты, ко избавлению приемля человека, не возгнушался еси Девического чрева. Ты, одолев смерти жало, отверзл еси верующим Царство Небесное. Ты одесную Бога седиши во славе Отчей, Судия приити вершился. Тебе убо просим: помози рабом Твоим, их же честною Кровию искупил еси. Сподоби со святыми Твоими в вечней славе Твоей царствовать. Спаси люди Твоя, Господи, и благослави достояние Твое, исправи я и вознеси их во веки, во вся дни благослови Тебе и восхвалим имя Твое во век и в век века. Сподоби, Господи, в день сей без греха сохрани-



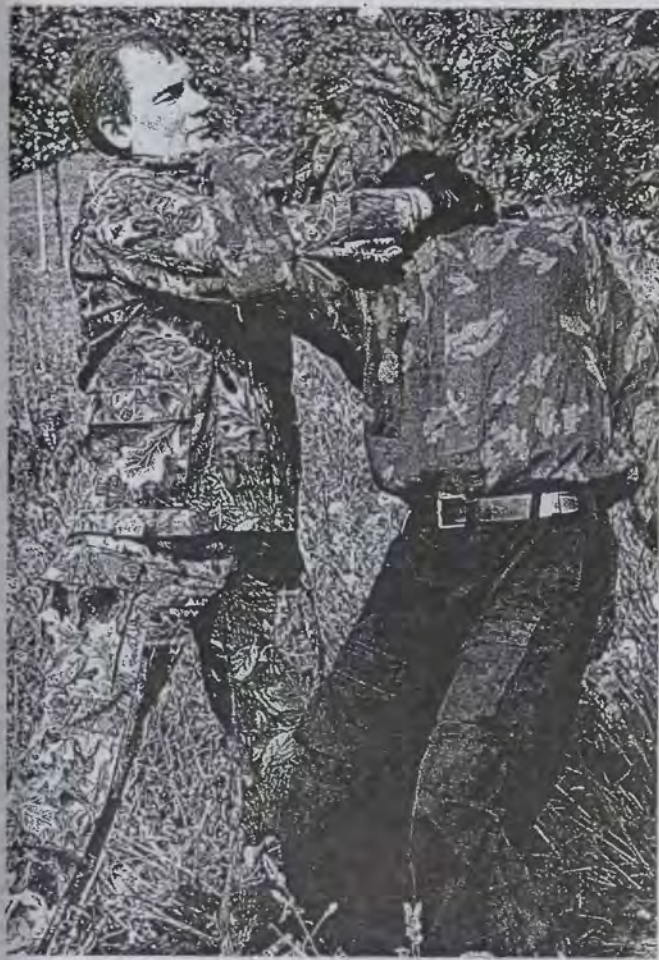
тисся нам. Помилуй нас, Господи, помилуй нас: буди милость Твоя, Господи, на нас, якоже уповахом на Тя. На Тя, Господи, уповахом, да не постыдимся во веки. Аминь”.

Глава 8

Комплекс специальных упражнений СМЕРШ № 2

Теперь ты должен найти в лесу “свою” березку. Для этого походи между деревьями с закрытыми глазами и обрати внимание на то, какое дерево тебя “позовет”.

Когда дерево “зовет” к себе человека, оно передает его телу свое тепло. Но вот в какой-то момент ты вдруг ощутишь на своем лице сильный тепловой луч, как будто в твое лицо заглянуло солнышко. Это тебя “позвало” твое дерево. Подойди к этой березке и прижмись к стволу серединой грудной клетки. Постой так минуты две, произнося в своих мыслях: “Здравствуй, березка!” Обрати свое внимание на то, что и березка с тобой поздоровается, только сделает она это, передав твоему телу свое тепло, а не слова. Теперь осторожно коснись ладонью ствола и почувствуй, как тепло из твоей ладони проникает через кору



дерева все глубже и глубже. Выполняя это упражнение, обрати свое внимание на энергетический столб внутри дерева и постарайся объединить свой энергетический поток с энергетическим потоком березки. Теперь положи обе ладони на ствол дерева и сделай через них медленный глубокий вдох, а выдох сделай через обе стопы. Когда ты почувствуешь, как тепло из твоих стоп начнет стекать в землю, мысленно произнеси: "Здравствуй, земля! Дай мне свою силу!" После этого вдох сделай через обе стопы, а выдох через свои ладони, которые лежат на стволе дерева. Повтори это упражнение не менее ста раз.

Затем протяни свои ладони к небу и мысленно произнеси: "Здравствуй, небо!" Небо тоже тебе ответит, и ты почувствуешь, как теплая энергия сначала вольется в твои ладони, а затем и в каждую клеточку твоего тела. Конечно, если твое тело будет при этом напрягаться, ты можешь ничего не почувствовать.

Постой с закрытыми глазами и послушай своими ладонями мелодию неба. Послушай небо каждой клеточкой твоего тела!

Теперь снова подойди к "своей" березке и, запрокинув голову, посмотри на ее вершину. Понаблюдай за движением листьев, за проплывающими высоко в небе облаками. Погружай свое



сознание все глубже и глубже в голубую бездну неба. Слейся с небом, растворишься в нем, стань небом!

Закрой глаза и почувствуй легкость и силу во всем теле. Встань так, чтобы солнышко светило в твоё лицо. Расслабь все мышцы и мысленно произнеси: "Здравствуй, солнышко!"

Почувствуй, как солнечные лучи как бы проходят сквозь твоё лицо и проникают в затылок. Пройдет минуты две-три и весь твой затылок заполнится теплом и светом. Запомни это ощущение и постарайся не отпускать его как можно дольше. Это упражнение омолаживает организм, делает тело сильным и очень пластичным. Постарайся научиться ощущать тепло и свет в затылке в течение всего дня!

Следующее упражнение наполнит все твоё тело легкой энергией, которая сделает твоё тело очень системным. И тогда через 9 месяцев ежедневных тренировок по моей системе ты сможешь летать и материализоваться в каком-нибудь определенном месте, а также дематериализоваться.

Сейчас ты получаешь не знание, которым обладают разные "гуру", сейчас ты познаешь Истину. Истина даст тебе шанс попасть в так называемый резонанс, когда микрочастица твоего сознания сможет достигнуть сверхсознания — Бога.



Любой, познавший истину просветленный человек становится Высоким Учителем.

Иди по лесной тропинке и, щелкая пальцами, громко распевай:

*“Заря, озарись, озарись, озарись!
Раб Божий (Имя), заре покорись!
Все озаряется, убогаотворяется.
Энергией Бога мозг насыщается!
Силой Богатырской тело наполняется,
Согревается, согревается.
Хворь из тела удаляется,
С Ветром в поле отправляется,
Крепкими замками замыкается”.*

Этот древний заговор читается громко во время ходьбы с ударением то на гласные, то на согласные звуки, то медленно, то быстро. Я обычно произношу его то громко, то все тише и тише, то опять громко. Заниматься этим упражнением надо с утра, перед восходом Солнышка.

Во время выполнения этого упражнения, прежде чем произнесешь какую-то фразу, попробуй сначала увидеть образ того, о чем хочешь сказать. Ты должен научиться произносить слова, опираясь на звуки собственного голоса, как бы описывая словами нужный тебе образ.

Старайся усовершенствовать любое из предложенных твоему вниманию упражнений. По-



пробуй во время ходьбы по лесу не просто читать заговор, но и одновременно с этим как бы видеть себя со стороны в большом прозрачном шаре. Посмотри на мир из шара! После этого посмотри на себя в шаре.

Напряжение, вибрация и ритм этого упражнения соответствуют твоим сверхвозможностям, сверхспособностям и сверхумению. Приветствую тебя, теперь ты тоже Великий Учитель!

После выполнения серии упражнений Смерш № 2 произнеси следующую молитву из псалма 67:

“Да воскреснет Бог, и расточатся врази Его, и да бежат от лица Его ненавидящи Его. Яко исчезает дым, да исчезнут; Яко тает воск от лица огня, тако да погибнут грешницы от лица Божия; а праведницы да возвеселятся. Господь Бог благословен, поспешит нам Бог спасений наших. Дивен Бог во святых Своих, Бог Израилев: Той даст силу и державу людем Своим. Аминь”.

Очень хорошо читать эту молитву, поставив стакан воды на левую ладонь и слушая левой ладоншкой небо. Бог ведь в небе! Когда ладошка согреется, быстро выпей эту воду, она одухотворит и освятит каждый атом твоего тела.

Наше же жительство — на небесах, откуда мы ожидаем и Спасителя, Господа нашего Иисуса



Христа, Который уничиженное тело наше преобразит так, что оно будет сообразно славному телу Его, силою, которою Он действует и покоряет себе все. А ты пребывай в том, чему научен, и что тебе вверено, зная, кем ты научен. Притом же ты из детства знаешь священные писания, которые могут умудрить тебя во спасение верою во Христа Иисуса.

Десять заповедей Божиих:

1. Я Господь, Бог твой; да не будет у тебя других богов пред лицом Моим.
2. Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли; не поклоняйся им и не служи им. (Имеется в виду – не служи другим злым Духам. Бог не видим, но вездесущ!.)
3. Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно (всуче). (Потому, что когда ты зовешь, Он всегда (!) приходит. Не отвлекай Его от других важных дел.)
4. Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а седьмой – суббота – Господу, Богу твоему(!). (Богу твоему! Да, Бог есть и в тебе! Это Истина, ведь Он вездесущий.)



5. Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле. (Заказывай для своих родителей молебны о здравии в Православном Храме!)
6. Не убивай (!). (Не имей такого в мыслях! Но если пришли тебя убить, защищайся всеми известными способами.)
7. Не прелюбодействуй. (Это совсем не о сексе! Имеется в виду, что все делай с любовью, откажись от ненависти к людям. Не иди против Любви!)
8. Не кради. (Да! Даже ценой собственной жизни. Береги честь смолоду.)
9. Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего. (Будешь врать, потеряешь все сверхспособности.)
10. Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего. (Не имей желаний, Бог тебе все даст!)

Проси у Бога Веру, острую, как клинок!

Господь Иисус Христос сократил все заповеди Бога-Отца до одной, самой главной:

“Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вто-



рая же подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя”.

А я тебе еще советую: “И заказывая молебн в Православном Храме о здравии, указывай имена всех врагов твоих!” Откажись от ненависти, раздели мир на добро и зло и встань на сторону Добра. Здесь Истина! И Я говорю тебе, о ученик, приди сюда. Конечно, ты можешь не поверить мне и тогда начнешь искать еще более сильное знание, но сильнее Моей Истины ты никогда ничего не найдешь!

Глава 9

Тайные знания

В древности наши прадеды широко применяли в бою то, что сегодня многие умники обзывают словом Магия. На самом же деле древние воины просто знали приемы управления временем и текущими в нем событиями. При этом они осознавали опасность вмешательства в Планы Бога и поэтому управляли реальностью через какого-нибудь посредника. Посредником между Богом и оператором Реальности мог стать любой предмет, например обычная нитка. Для того чтобы про-



изошло нужное оператору событие, он брал нитку, завязывал на ней узел и клал ее через порог, закрепляя действие заговором:

“Как етый вузил завязын, так у меня, раба Божьего (Имя), событие (такое-то) чтобы быстро сошлось!”

Древние воины знали, что носить на себе нить, пояс с узорами, завязанными особым узлом, уже само по себе важно, так как эти предметы имеют тайное защитное значение. Такие предметы являются оберегом, но защищают хозяина только от злых сил. Их невозможно применить против Добра. Любое завязывание пояса-оберега на узел сопровождалось особым тайным заговором:

“Завяжи, Господи, колдуну и колдунье, ведуну и ведунье, и упирцу на раба Божия (такого-то) зла не мыслити, от чернца и черницы, от красной девицы, от беловолосаго, от черноволосаго, от русоволосаго, от рыжеватога, от русобородага, от одноголазаго, разноглазаго и упорца”.

При этом любой заговор читался на длинном едином выдохе с образным представлением быстрого результата. На каждый узел заговор накладывался не менее десяти раз, на фазе убывающей Луны или в полнолуние.

Когда я жил со своим Учителем, он научил меня прислушиваться к шелесту трав и разговору

листьев. Он научил меня здороваться с Солнышком, Луной, с Ангелами и Господом Богом. Он открыл мои уши, и я стал слышать шепот Матушки-Земли. Мы с ним выстроили в горах Кавказа келью и уединились на четыре года от всех людей, отдав все свое время изучению целебных свойств растений. Целыми днями бродили мы с молитвой Иисусовой по горам и лесам, внимая голосу Матери-Природы. Общение с природой и молитва сделали для нас явными многие, не известные людям тайны природы. Так я и мой Учитель стали воинами Света. Слава о нас быстро облетела весь Мир. К нашей хижине в горах начали съезжаться Мастера Кунг-фу и Айки-До. Никому не было отказа в Истине и в Добрых травах.

Всем мы помогали и не брали за это никакой платы. В своей лечебной практике мы применяли в основном старинные заговоры. Любой заговор действует только тогда, когда его произносит Святой человек, верящий в Бога. Наши заговоры действовали всегда! Когда мы читали заговор, то выходили с больным человеком на вершину горы и вставали лицом к востоку. Все это мы делали на голодный желудок и на убывающей Луне. Любой заговор читается только в среду! Все обряды мы совершали, встречая или провожая Солнышко.

Иногда, читая заговор, мы клали больного в горный ручей или ставили под водопад. Чтобы больной не подслушал слова заговора, мы всегда проносили его шепотом, потому что только за тайное Бог дает явно!

Прежде чем произнести над больным заговор, мы здоровались с Матушкой-Землей, с небом, с ручейком, с Ангелами и Архангелами. Бывало, что во время нашептывания заговора наши больные левитировали.

Любой заговор — это древняя, узаконенная формула, поэтому, если поменять слова заговора местами, он перестанет действовать. Каждое слово заговора обладает огромной внутренней Силой.

Во время лечения мы применяли следующие виды заговоров:

- 1) Для любви всех людей.
- 2) От грыжи.
- 3) От нищеты.
- 4) От огнестрельного ранения.
- 5) От всех болезней.
- 6) От колдовства.
- 7) От врагов — видимых и невидимых.

Иногда мы применяли заговоры, нашептывая их над пиалой с водой, в которой лежали две старинные монеты, одна была серебряной, а вторая —



золотой. Затем больной выпивал воду и в скором времени выздоравливал. Мой Учитель иногда перечеркивал налитую в пиалу воду накрест острием ножа, но, к сожалению, не хотел мне объяснить для чего точно он это делает. Воду мы брали на заре у подножия восточной горы. Зоревая вода прогоняет демонов ночного мрака и обладает качествами Огня-молнии. Если зоровую воду налить в пиалу и подержать на левой ладони хотя бы пять минут, слушая небо, а затем ее выпить, можно вылечить многие психические заболевания и снять с себя сглаз. Иногда такой водой мы смачивали больному грудь, чтобы снять камень с Души. В древние времена если в деревне не было церкви, люди молились на заре над родниками и просили там у Господа силы и здоровья. И Он всегда им давал!

Особенно сильна зоревая вода в марте. Она очень долго хранит информацию, но ее нельзя зачерпывать против течения. Многие болезни мы лечили и Святой водой, смешивая ее с печной золою. Над такой водой мы нашептывали следующую мощную “Молитву от всех скорбей”:

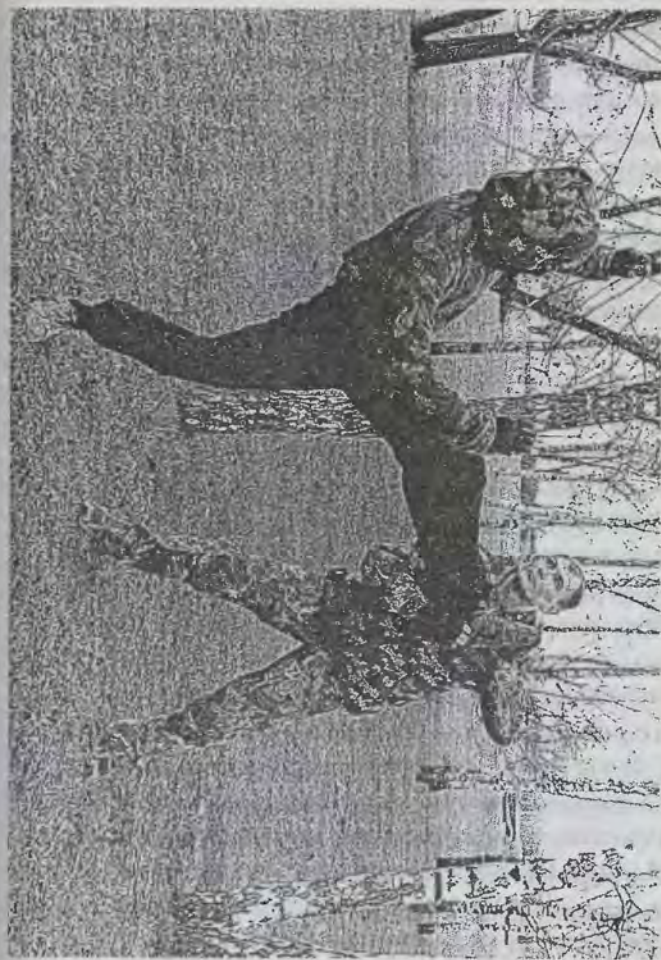
“О Пресвятая Госпоже Богородице, выше всех ангел, архангел, всех тварей, честнейше помощница еси обидимых, исцеляющейся надеяние, убогих одеяние, больных исцеление, грешных спасе-

ние, христиан всех поможение и заступление; спаси, Господи, и помилуй раба Божия (имя Больного) ризою твоею честною, защити, умали, госпоже, тебе безсеменного воплотившагося Христа Бога нашего. Да препояшет нас силою свыше невидимые враги наша. О всемилостивейшая госпожа Богородица, воздвигни нас из глубины греховныя, избави нас от глада, губительства, от труса и потопа, от огня и меча, от нахождения иноплемennых и междоусобной брани, от напрасной смерти, от нападения вражея, от тлетворных ветров и смертоносных язвы, от злой порчи, от духов нечистых, от всякого зла; подаждь, Господи, мир и здравие рабу твоему (имя больного), просвети ему ум и очи сердечные, еже ко спасению, сподоби его грешного, царствие Сына твоего Христа Бога нашего, яко держава его непоколебимая, благословенная и препрославленная со единоначальным его Отцом, со Пресвятым, Благим и Животворящим Его Духом, и ныне, и присно, и во веки веков, аминь”.

Также очень хорошо нашептывать над зоровой или Святой водой следующие старинные молитвы от всех напастей:

“Во имя Отца и Сына и Святаго Духа, аминь. И ставит около меня, раба Божия (имя), сам истинный Господь Бог Саваоф, Спас наш Иисус

Христос, царь небесный со Своею Пресвятою Матерью Богородицею, Девкою Мариею, и со всею небесною силою, со ангелами, со архангелами, с херувимы и серафимы со Апостолами и Пророками, и со Святителями, и с врачами-безсребрениками, с мучениками и мученицами, с страстотерпцами, с преподобными и с праведными, и со всеми Святыми, тын железный, врата медная, верей булатная, замок Пресветлого Рая, Ключ Небесного Царствия от земли до неба, от неба и до престола. И по земли, от востока до запада, от запада и до севера, от севера и до юга, со всех четырех сторон. И заграждает сам истинный Господь Бог Саваоф, Спас наш Иисус Христос, Сын Божий, Царь Небесный, меня, раба Божия (Имя), от всякого злаго, от лихаго человека и супостата: от угроватого, от возгриваго, от сопливаго, от шедливаго, от киловатого, от сутулаго, от старца и от старицы, от бельца и от белицы, от чернца и от черницы, от схимника и от схимницы, от женки долговолоски и от девки частоволоски, от черноволосых, от беловолосых, от русоволосых, от седоволосых, от пестрых, от рябых, от волшебников, от волшебниц, от колдунов, от колдунниц, от ведунов, от ведунниц, от кудесников, от кудесниц, от порчельников, от порчениц, от лихоглазых, от лихозубых, от лихокровых, от лихощерб-



ных, от Богоотступников, от Богоотступниц, от Богоотметников, от еретиков, от еретиц, от вещунов, от вещуниц и от всяких от злых, от диких, от порчей, от скорбей и от болезней, от щипоты и от ломоты, от 12 проклятых Иродовых дочерей, от злыя, от лихия, от лихорадки: от листоухи, от комухи, от лопухи, от каркуши, от пухоты, от хрипоты, от ломими, от знобихи, от гнятеницы, от огневицы, от трясовицы; от всякаго мечтания, сатанина угодия, затворяют Святые Верховные Апостолы, Петр и Павел, тын железный вратами медными и былотными верями, запирают и замком пресветлага рая, ключем небеснаго; и волшебнице, колдуну и колдуннице, ведуну и ведуннице, кудеснику и кудеснице, порченику и порченице, лихоглазому, лихозубому, лихокровому, лихошерстному, богоотступнику, богоотметнику, еретику и еретице, вещуну и вещунице, и злomu человеку, лихому супостату, помышлителью нашему, вовек по веку, отныне и до веку, и так бы не бывал на мне, рабе Божиим (Имя), тем злым, лихим притчам, скорбям и болезням, хрипотам и ломотам, и 12 проклятым Иродовых дочерям, злой лихорадке: Листоухе, Лопухе, Комухе, Коршухе, Коркуше, пухоте, хрипоте, ломихе, знобихе, гнятенице, огневице, трясовице и всякой вражьей неприязненной силе и

всякому мечтанию, сатанину угодию, в век по веку, отныне и до веку. И поставляет Господь Бог Саваоф, Спас наш Иисус Христос, Сын Божий, Царь Небесный, у того железного тына, у медных врат, святаго великаго святителя и теплаго заступника, и скорого помощника, Николая Мирликийского чудотворца; и Святый Великий Святитель Христов, теплый заступник и скорый помощник, Николай Мирликийский чудотворец, стоит у того железного тына и у медных врат, натягивает свой медный лук, накладывает булатныя стрелы, и стреляет, и отстреливает от меня, раба Божьего (Имя), всякия злыя и лихия притчи, скорби и болезни: щипоту, ломоту, и 12 Иродовых дочерей, злую, лихорадку: листоуху, лопуху, коршуху, комуху, коркушу, пухоту, хрипоту, ломиху, знобиху, гнятеницу, огневицу, трясовицу и всякую вражью неприязненную силу, и всякое мечтание, натанино угодие, стреляет и отстреливает от того от железнаго тына, от медных врат и отсылает вспять, откуда пришли, от проклятого сатаны, из преисподней бездны, изо ада; и назад вспять возвратитесь в преисподнюю, в бездну, во ад, к деду своему к проклятому сатане”.

А после этого заговора повтори быстро три раза: “Христос воскрес, ад пленися и проклятая сатанинская сила победися, и пред адавым зам-

ком не отмыкиваться и вратам не отвариваться, и так же бы впредь на мне, рабе Божьем (Имя), тем злым лихим притчам, скорбям и болезням, щипотам и ломотам и 12 проклятым Иродовым дщерам, злой, лихой лихорадке: листопухе, лопухе, коршухе, комухе, коркуше, пухоте, хрипоте, ломихе, знобихе, гнятенице, огневице, трясовице и всякой вражьей неприязненной силе, и всякому мечтанию, сатанину угодию, в век по веку, отныне и до веку; уповающих на Господа Бога Саваофа, Спаса нашего Иисуса Христа, Сына Божия, Царя Небесного, сотворившего небо и землю, белый свет, луну Божию и красное Солнце, утреннюю зарю и вечернюю, млад светел месяц и частыя звезды, и птицы небесныя, и рыбы морския, и праотца Адамы, и бабу Еву, и всю тварь небесную, Истинному Господу Богу Саваофу и Спасу нашему Иисусу Христу, Сыну Божию, Царю Небесному, и Его непобедимой, непостижимой и Божественной силе слава и держава, честь и поклонение; вси возрадуемся! В век по веку, отныне и до веку, всегда, ныне и присно, и во веки веков, аминь”.



Упражнения спецназначения и дыхательные практики

Комплекс № 1

Человек может стать Мастером рукопашного боя только в том случае, если он умеет правильно дышать.

Во время дыхания, при ходьбе, соблюдай следующие правила:

1. Вдох делается без сильного напряжения внутри тела, а выдох всегда сочетай с расслаблением конечностей.
2. Правильный выдох всегда сочетай с последовательным расслаблением: мышц нижней челюсти, задней части шеи, груди, живота, ног.
3. Можно во время выдоха читать какой-нибудь заговор или петь.
4. Твое дыхание всегда должно быть плавным и волнообразным.
5. Делая вдох, ты стремительно посылаешь свои мысли к самым пределам Вселенной, а на выходе возвращаешь из Космоса опять внутрь себя. На следующем вдохе ты вдыхаешь всю энергию ядра Земли и объеди-

няешь эту энергию со своей собственной. Так ты обретаешь Дыхание Жизни.

6. Дыхание закаляет тело и отшлифовывает дух.

Практика.

Выбери по интуиции тропинку в лесу и не спеша иди по ней вперед, выполняя следующую дыхательную практику.

Первые тридцать метров дыши так: шаг – вдох, следующий шаг – выдох. Вдох делай через нос, а выдох через рот. Вторые тридцать метров дыши так: два шага – вдох, следующие два шага – выдох. Постепенно растяни вдох на семь-восемь шагов, а на следующие семь-восемь шагов растяни выдох.

Выполнив это упражнение, отдохни, сидя у дерева пять-десять минут и переходи к следующему упражнению.

Во время ходьбы, на вдохе, напряги мышцы ног от кончиков пальцев до колена, а на выдохе сбрось это напряжение.

Повтори это действие тридцать-сорок раз. Иди дальше и теперь на вдохе подними волну напряжения до грудных мышц. На выдохе снова выдуй мышечное напряжение из тела. Повтори это действие также тридцать-сорок раз и отдохни, сидя спиной к дереву.

Следующее упражнение выполняется, как и предыдущее, во время спокойной ходьбы. Только теперь на вдохе гони волну напряжения сверху вниз от затылка до пяток, а на выдохе гони волну расслабления от кончиков пальцев ног через мышцы живота до лицевых мышц. Во время выполнения любых дыхательных упражнений нельзя делать лицо напряженным. Любое напряжение лица неизбежно приводит к омертвлению и перенапряжению всех клеток и каналов во всем человеческом теле. Старайся в течение всего дня следить, чтобы уголки твоих губ были чуть-чуть приподняты! Опущенные уголки губ свидетельствуют о плохой работе почек. Вышеизложенные упражнения восстанавливают нервную систему. В результате выполнения этих упражнений ты приобретешь уверенность в себе и сможешь более успешно противостоять слепым силам внешнего мира. Так будет легче достигнуть главной цели в своей Жизни!

Зоревая гимнастика. Утренний комплекс дыхательных упражнений.

И.п.: лежишь на спине, ноги вместе, руки вдоль тела, ладони прижаты к полу:

1. Громко дышишь, вслушиваешься в шум дыхания. Вдох глубокий, с шумом носом, а выдох с шумом через рот.



2. В том же положении делашь глубокий вдох через нос, а на выдох ртом не обращаешь внимания.
3. В том же и.п. делаешь глубокий выдох ртом. Выдох делаешь громкий, а на вдох не обращаешь внимания.
4. В том же и.п. почувствуй, как волна мышечного напряжения прокатилась по телу от кончиков пальцев ног до головы, а на выдохе волна расслабления прокатилась от головы до пяток.
5. В том же и.п. почувствуй, как одновременно со вдохом волна напряжения побежала от лица к пяткам, а на выдохе волна расслабления пробежала от пяток к лицу.
6. Повтори упражнение № 5 и № 4 от 30 до 40 раз с более высокой скоростью чередования напряжения с расслаблением.
7. В том же и.п. гони шар мышечного напряжения на длинном вдохе из правого кулака через середину груди в левый кулак. Затем на выдохе расслабь все мышцы тела. После отдыха прогони шар мышечного напряжения через грудную клетку из левого кулака в правый кулак.
8. В том же и.п. на вдохе прогони шар мышечного напряжения из левой стопы, через низ

живота — в правую стопу. Отдохни десять секунд, после чего на вдохе прогони шар мышечного напряжения из правой стопы в левую.

9. В том же и.п. на плавном вдохе прогони шар мышечного напряжения из левой стопы в правую кисть. Отдохни десять секунд, после чего прогони шар мышечного напряжения из правой кисти в левую стопу.
10. В том же и.п. прогони на вдохе шар мышечного напряжения из правой стопы в левый кулак. Отдохни 10 секунд и на следующем вдохе прогони шар мышечного напряжения из левого кулака в правую стопу.
11. То же, что и в упр. 9, 10, только быстро и с закрытыми глазами.
12. Создай в уме образ полых костей и теперь дыши через них по следующей схеме:
 - а) Вдохни через обе руки с напряжением мышц рук, а выдохни через обе ноги с расслаблением мышц ног.
 - б) Вдохни через обе ноги с напряжением мышц ног, а выдохни через обе руки с расслаблением мышц рук.
 (Повтори упражнения “а” и “б” 30 раз.)
 - в) Теперь вдохни через две руки с напря-

жением мышц рук, а выдохни через солнечное сплетение.

г) Теперь вдохни через солнечное сплетение, напрягая эту область, а выдохни через обе руки.

д) Вдохни через правую ногу, напрягая ее, а после этого выдохни через левую ногу, расслабляя ее.

е) Вдохни через левую ногу, напрягая ее, а выдохни через правую ногу, расслабляя ее.

ж) Вдохни через левую руку и ногу, а выдохни через правую руку и ногу.

з) Вдохни через правую руку и ногу, а выдохни через левую руку и ногу.

13. Теперь сделай десять глубоких вдохов-выдохов! После чего сделай плавный вдох и удержи дыхание, не перекрывая воздух в горле.

На этой открытой задержке вызови чувство пульса:

а) в шее;

б) теперь в щеках;

в) опять в шее;

г) в середине грудной клетки;

д) в пупке;

е) в паху;



- ж) в кончиках пальцев рук;
- з) в локтях;
- и) в колеснях;
- к) в кончиках пальцев ног;
- л) во всем теле.

14. Повтори то же самое, что и в упр. 13, только теперь слушай пульс после открытой задержки дыхания на выдохе.
15. Снова сделай десять глубоких вдохов-выдохов.
16. И.п.: как при обычных отжиманиях от пола. Стоишь на кулаках, но при этом часто вращаешь плечевыми суставами вперед, потом назад, потом по траектории восьмерки.
17. Сделай отжимание с дыханием: на вдохе носом иди вниз, грудью к полу, а на выдохе через рот иди вверх от пола.
18. Примени такой же тип дыхания в приседаниях и упражнениях на пресс.
19. Встань спиной к стене, стопы вместе, пятки не отлипают от пола, а спина — от стены.
Дыши часто-часто, приседая так: 1 минута — вниз, 1 минута — вверх.
20. Медленное отжимание от пола на кулаках с учащенным дыханием: одну минуту

идешь грудью к полу, а вторую минуту идешь грудью от пола.

21. На одном плавном выдохе присядь четыре раза, ровно столько же присядь на плавном выдохе.

С таким же дыханием отожмись четыре раза от пола или прокачай четыре раза мышцы живота.

22. Сделай десять глубоких вдохов-выдохов. Теперь сделай неглубокий вдох и на задержке дыхания присядь ровно девять раз. Затем сделай еще десять вдохов-выдохов и на задержке дыхания после выдоха отожмись девять раз от пола на кулаках.

23. Сядь, скрестив ноги по-турецки, положи ладони на колени, расслабься и закрой глаза. Представь, что перед тобой стоит сам Господь Бог. Ощути его присутствие, ощути его вибрацию. Соедини ладони перед сердцем и представь, что сжимаешь золотой сияющий шар. Помести в шар свою проблему, которая мешает тебе жить спокойно и радостно. Обратись мысленно к Богу с тем, чтобы он решил твою проблему. Поверь в то, что только Бог тебе поможет. Теперь поднеси свои ладони к макушке головы и разведи резко ладони в стороны.

Представь, как золотой сияющий шар улетает вместе с твоей проблемой в Царство Божие. Попроси мысленно: "Господи! Реши за меня все мои проблемы". После этого забудь о своей просьбе и о шаре. Чем быстрее, тем лучше.

24. Встань спиной к стене так, чтобы и спина и пятки ее касались. Сделай глубокий выдох животом, а потом, расслабив его, разреши воздуху наполнить живот. После этого позволь входящему воздуху расширить твои ребра в стороны. Теперь позволь чтобы входящий воздух поднял твою грудь и плечи. На выдохе опусти сначала плечи, затем грудь, затем воздух покидает ребра и в конце выдоха сожми и подтяни свой живот. Повтори это упражнение 15 – 20 раз. Делай это упражнение ежедневно рано утром или поздно вечером.

25. Сядь, скрестив ноги по-турецки. Представь перед собой несколько ярких желтых кругов, расположенных в разных плоскостях в пространстве перед тобой. Выполняй вращения глазами по кругам, стараясь при этом не двигать своей головой. Двигай глазами медленно и плавно, без рывков и остановок. Сделав взглядом несколько



кругов по часовой стрелке, сделай несколько кругов и против часовой стрелки. Плавно переходи с круга на круг, с горизонтальной плоскости на вертикальную. Не спеши!

После выполнения серии дыхательных и специальных упражнений, произнеси следующую молитву: "Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да придет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого. Во имя Отца и Сына и Святаго Духа и ныне и присно и во веки веков.

Аминь! Аминь! Аминь!"

Глава II

Дыхательные практики и упражнения спецназначения

Комплекс № 2

1. Дыхательное упражнение, снимающее тревогу и страх.

Вдохни через нос как можно глубже, надувая при этом живот. Теперь задержи дыхание и дай

воздуху возможность вернуться в верхнюю часть легких, затем с силой снова надувай свой живот. Повтори весь цикл 3 – 4 раза на задержке вдоха, после чего резко с силой выдохни через рот, не надувая при этом щек. Повтори это упражнение 3 раза с промежутками в тридцать секунд.

2. Для того чтобы снять стресс или раздражение, визуализируй в области между пупком и позвоночником белый огненный шарик размером с маленькое яблоко. Теперь вдохни через обе ноздри и толкни воздух вниз. Задержи воздух внизу живота и сожми низ живота в мышечный узел. Сохраняя при этом сосредоточение на белом шарике, ты направляешь в него всю мышечную и мысленную силу. А так как белый шар является символом стихии воды, ты разовьешь в своем теле качества присущие воде: силу, всепроницаемость, текучесть, несокрушимость, спокойствие.

3. Расслабление суставов и связок

И.п.: сидя, ноги вытянуты вперед, руки на коленях:

- а) На вдохе вытяни руки над головой, раскрывая грудную клетку.
- б) На выдохе опусти руки до уровня груди, отводя локти назад.
- в) На вдохе раскрой пальцы рук и ног, разверни плечи и расширь зрачки.

г) На выдохе напряги все мышцы тела, пальцы рук и ног и крепко зажмурь глаза. При этом оттяни кончик языка вверх и назад и позволь своему телу завибрировать от напряжения.

Ровно семь раз выдыхай и вдыхай. Расслабляй тело с каждым вдохом и напрягай все мышцы с каждым выдохом.

В заключение опусти на вдохе руки на свои колени, после чего выдохни и напрягись. На следующем вдохе, с одновременным расслаблением всего тела, коснись лбом своих колен и положи пальцы рук на соответствующие им пальцы ног.

4. Растрясание конечностей

И.п.: сидя, ступни ног вместе, руки на коленях, тело прямое:

- а) На вдохе вытяни руки над головой.
- б) На выдохе плавно опусти кисти рук до уровня плеч и широко разведи свои локти в стороны, раскрывая подмышки.
- в) На вдохе встряхивай кистями и запястьями, держи спину прямо. На выдохе продолжай растрясать кисти рук. Продолжай выполнять это упражнение не менее тридцати минут.
- г) Когда все тело согреется, возмись руками за лодыжки и энергично их растря-



си. Освоив упражнение полностью, попробуй растрясать одновременно кисти и стопы.

5. И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела, ладони прижаты к полу:

- а) Вдыхаешь через обе ноги, а выдыхаешь через обе руки – от трех до пяти раз.
- б) Вдыхаешь через обе руки, а выдыхаешь через обе ноги – от трех до пяти раз.
- в) Вдыхаешь через лицо, а выдыхаешь через почки – от трех до пяти раз.
- г) Вдыхаешь через почки, а выдыхаешь через лицо.
- д) Вдыхаешь через пах, а выдыхаешь через сердце – от трех до пяти раз.
- е) Вдыхаешь через сердце, а выдыхаешь через пах – от трех до пяти раз.
- ж) Вдыхаешь через селезенку, а выдыхаешь через печень – от трех до пяти раз.
- з) Вдыхаешь через печень, а выдыхаешь через селезенку – от трех до пяти раз.
- и) Вдыхаешь через руки и ноги, а выдыхаешь через солнечное сплетение – от трех до пяти раз.
- к) Вдыхаешь через солнечное сплетение, а выдыхаешь через руки и ноги – от трех до пяти раз.

л) Вдыхаешь через сердце, а выдыхаешь через точку между бровями – от трех до пяти раз.

м) Вдыхаешь через точку между бровями, а выдыхаешь через сердце – от трех до пяти раз.

н) Вдыхаешь через волосы, а выдыхаешь через чашу таза – от трех до пяти раз.

о) Вдыхаешь через чашу таза, а выдыхаешь через волосы – от трех до пяти раз.

п) Вдыхаешь через уши, а выдыхаешь через глаза – от трех до пяти раз.

р) Вдыхаешь через глаза, а выдыхаешь через уши – от трех до пяти раз.

с) Вдыхаешь через темечко, а выдыхаешь через копчик – от трех до пяти раз.

т) Вдыхаешь через копчик, а выдыхаешь через темечко – от трех до пяти раз.

Заключительное дыхание: три раза вдыхаешь через руки и выдыхаешь через ноги, а затем три раза вдыхаешь через ноги и выдыхаешь через руки.

6. И.п.: лежишь на спине, ноги вместе, руки вдоль тела, ладони прижаты к полу.

Закрой глаза и представь напротив своего лица маленькое жгучее солнышко, размером с твою Голову. Представь, как это солнышко сво-

им жаром согревает твоё расслабленное лицо. Почувствуй, как это яркое и жаркое солнышко проникает в твою голову и как твоя голова наполняется сильным теплом и ярким светом. Войди в состояние любви и радости! Не выпускай солнышко за границу затылка, пусть твой затылок хорошенько прогреется. Слушай в области своего затылка Свет и Жар.

Слушай как можно дольше!

Закрой глаза и представь напротив своего сердца яркий огненный мячик-солнышко, размером с твою грудную клетку. Почувствуй, как это солнышко своим жаром согревает твою грудь, твоё сердце. Ощути, как веселые солнечные лучи наполняют твою душу теплом и Светом. Если на пути Света встретятся темные пятна, просто обрати на них своё внимание и позволь Свету выжечь эти пятна-болезни. Почувствуй, как солнышко медленно-медленно заполняет твою грудную клетку, как оно идет все ближе и ближе к позвоночнику. Ощути Жар между лопатками, но не давай выйти солнышку за границу позвоночника. Слушай в области спины Свет и Жар. Слушай как можно дольше!

В том же и.п. закрой глаза и представь напротив своего пупка яркое жгучее солнышко размером с твой живот. Почувствуй, как это солныш-



ко своим теплом согревает твой расслабленный живот. Ощути, как это яркое жгучее солнышко проникает в твой живот все глубже и глубже, выжигая своим Светом все темные пятна-болезни в твоём животе. Войди в состояние Любви и Радости! Не выпускай солнышко за границу копчика. Слушай в области своего копчика Свет и Жар. Слушай как можно дольше!

В том же и.п. закрой глаза и представь, что ты внутри огромного солнышка-шара и вокруг тебя полыхает огонь. Скажи мысленно так: “Я в огне!” Теперь представь у себя в области сердца огненный шарик и скажи мысленно: “Огонь во мне!” В этот момент посмотри как бы со стороны на свое тело, на огненный шарик в своей груди. Чередуя мыслеобразы “Я в огне” и “Огонь во мне” как минимум десять – пятнадцать раз. Это очень мощная и высокоэффективная энергетическая защита.

7. И.п.: сидя по-турецки с прямой спиной, спина касается ствола дерева.

Практика.

Подними на уровень лба крепко сжатый кулак левой руки и сосредоточь все свое внимание на следующей мыслеформе: “В мой плотно сжатый кулак вливается огромная Сила Великого Господа Бога, огромная Божественная Воля, Бес-

конечная Божественная мудрость. А теперь из моего кулака все вышеперечисленное растекается по всему моему телу. Я осознаю свое Родство с Ангелами и Архангелами, которые обладают этой Великой Божественной Силой, великой Волей, великой Мудростью. С каждым новым вдохом эта огромная Божественная Сила чувствуется в моем теле все сильнее, ярче и мое сердце наполняется огромной Любовью ко всем Сущим живущим на всех уровнях и планах Божественного Бытия”.

8. И.п.: сидя по-турецки с прямой спиной, спина соприкасается со стволом дерева. Эта практика выполняется рано утром или на закате солнца.

Практика.

Сначала сделай глубокий вдох, постепенно наполняя легкие снизу доверху, одновременно поднимая правое плечо и локоть.

Затем закрой правую ноздрю средним и безымянными пальцами, медленно и прямо выдохни нечистый воздух через левую ноздрю. Теперь опусти правую ладонь на правое колено, а средним и безымянным пальцем левой руки закрой левую ноздрю и выдохни нечистый воздух через правую ноздрю; продолжая менять стороны, полностью выполни шесть дыхательных циклов. В седьмой раз выдохни через обе ноздри, держа ладони на коленях. Теперь выдохни большую часть воздуха из

обеих ноздрей, наклонись вперед с прямой спиной и коснись лбом пола, полностью освобождаясь таким образом от нечистого воздуха. Поднимаясь в и.п. держи спину прямой, вдохни глубоко и прямо через обе ноздри, затем снова коснись лбом пола на выдохе, сделай всего три вдоха и выдоха.

Эта практика способствует устранению препятствий, связанных с телом, речью и умом, избавляет от многих болезней и провокаций отрицательных энергий.

9. И.п.: сидя по-турецки с прямой спиной, спина соприкасается со стволом дерева.

Практика.

Прими и.п. и вдохни глубоко через обе ноздри. Закрой левую ноздрю правым безымянным пальцем и сделай “грубый”, то есть не прямой и сильный выдох через правую ноздрю. Затем закрой правую ноздрю соответствующим большим пальцем и сделай “мягкий”, то есть прямой, медленный и глубокий вдох через левую ноздрю.

Сделай таким образом девять вдохов и выдохов. В результате твое дыхание станет очень сильным. Эта практика способствует успокоению мыслей и увеличению положительной энергии. После девяти вдохов и выдохов сделай сильный выдох через правую ноздрю и вдох через левую. Выпол-



ни задержку дыхания на вдохе, пока нейтральные потоки энергии не распространятся по всему телу.

10. И.п.: то же:

- а) Почувствуй и осознай, что вдохнул через центральные точки ладоней, а выдохни через обе стопы. Повтори это действие от трех до девяти раз.
- б) Почувствуй, что вдохнул через область солнечного сплетения, а выдохнул одновременно через руки и ноги. Повтори это действие от трех до девяти раз.
- в) Почувствуй, что вдохнул одновременно через руки и ноги, а выдохнул через область солнечного сплетения. Повтори это действие от трех до девяти раз.
- г) Почувствуй, что через грудь вдохнул, а через спину выдохнул. Повтори это действие от трех до девяти раз.
- д) Почувствуй, что спиной вдохнул, а грудью выдохнул. Повтори это действие от трех до девяти раз.
- е) Почувствуй, что вдохнул низом живота, а через почки выдохнул. Повтори это действие от трех до девяти раз.
- ж) Почувствуй, что вдохнул через почки, а выдохнул низом живота. Повтори это действие от трех до девяти раз.

- з) Почувствуй, что вдохнул через темя, а выдохнул через копчик. Повтори это действие от трех до девяти раз.
- и) Почувствуй, что вдохнул через копчик, а выдохнул через темя. Повтори это действие от трех до девяти раз.
- к) Почувствуй, что вдохнул всем лицом, а через почки выдохнул. Повтори это действие от трех до девяти раз.
- л) Почувствуй, что через почки вдохнул, а всем лицом выдохнул. Повтори это действие от трех до девяти раз.
- м) Почувствуй, что через печень вдохнул, а через селезенку выдохнул. Повтори это действие от трех до девяти раз.
- н) Почувствуй, что через селезенку вдохнул, а через печень выдохнул. Повтори это действие от трех до девяти раз.
- о) Почувствуй, что через правую почку вдохнул, а через левую почку выдохнул. Повтори это действие от трех до девяти раз.
- п) Почувствуй, что через левую почку вдохнул, а через правую почку выдохнул. Повтори это действие от трех до девяти раз.
- р) Почувствуй, что через мочевого пузырь

вдохнул, а через анус выдохнул. Повтори это действие от трех до девяти раз.

- с) Завершающее упражнение: почувствуй, что вдохнул через обе руки, а выдохнул через обе ноги, а затем — что вдохнул через обе ноги, а выдохнул через обе руки. Повтори это действие от трех до девяти раз.

После этого повтори всю “продувку” тела с напряжением внутренних органов.

Основные принципы работы с дыханием:

- 1) Непрерывность.
- 2) Ненапряженность.
- 3) Контроль без внимания.
- 4) Гладкий переход от вдоха к выдоху и от выдоха к вдоху.
- 5) Нос — вдох, рот — выдох.
- 6) Постоянная скорость вдоха и выдоха.
- 7) Ускоренный вдох — ускоренный выдох.
- 8) Вдох с замедлением — выдох с замедлением.
- 9) Напряженная задержка с перекрытием горла.
- 10) Открытая задержка — открытие тела на задержке после вдоха.
- 11) Завершающее дыхание: четыре удара пульса — вдох, четыре удара пульса — выдох.



Дыхательные практики и упражнения спецназначения

Комплекс № 3

Упражнения для глаз:

1. Направь взгляд вверх, затем вниз, затем вправо, затем влево. Повтори это действие семь раз, после чего закрой глаза и отдохни две-три минуты, массируя указательными пальцами глазные яблоки.
2. Вращай глазами по кругу 36 раз в левую сторону, а затем 36 раз в правую сторону и отдохни две-три минуты с закрытыми глазами, массируя их указательными пальцами.
3. Изменяй фокусное расстояние: смотри полминуты на кончик носа, а затем полминуты на удаленный объект. Повтори это упражнение пятнадцать-двадцать раз и отдохни пять-десять минут с закрытыми глазами, массируя из указательными пальцами.
4. Для того чтобы научиться подавлять противника своим взглядом, научись как можно дольше балансировать только на пятках. При этом поставь на стол какой-ни-

будь тяжелый предмет, можно взять бутылку с водой. Стоя на пятках, как бы зацепись своим взглядом за бутылку в тот момент, когда тебя потянет назад. Когда же, балансируя на пятках, ты почувствуешь, что тебя тянет вперед, как бы упрись своим взглядом в бутылку, которая стоит на столе. В этом упражнении ты отработываешь два вида взгляда: взгляд, опрокидывающий противника, и взгляд, тянущий из него энергию.

Побалансируй на пятках пять-семь минут, после чего закрой глаза и отдохни две-три минуты, массируя указательными пальцами свои глазные яблоки.

После выполнения этого упражнения открой глаза, разогрей под горячей водой ладони и легко, без усилий прикрой ими глаза, чтобы полностью загородить их от света.

Обновление резервных сил организма:

1. Пробуждение мышц.

С утра, прежде чем встать с постели, тебе необходимо “разбудить” мышцы всего тела, чтобы способствовать венозному оттоку. Для этого сделай глубокий плавный вдох через нос и медленно потянись, напрягая поочередно мышцы рук, ног, туловища,

а затем на выдохе расслабь все мускулы тела одним махом, ощущая приятную легкость. Если ты чувствуешь радость от выполнения этого упражнения, повтори его еще десять-пятнадцать раз. Если же у тебя повысилось артериальное давление, то делай потягивание только во время удлиненного выдоха, а в момент расслабления мышц сделай кратковременную задержку дыхания на выдохе. После этой задержки сделай плавный и спокойный вдох, подтягивая диафрагму. Повтори это упражнение от десяти до пятнадцати раз.

Если же артериальное давление у тебя понижено, то потянись всем телом на вдохе, сильно напрягая все мышцы тела (пик напряжения приходится на задержку дыхания на вдохе на две-три секунды). После задержки сделай резкий выдох и расслабь все мышцы тела. Повтори это упражнение семь – девять раз.

2. И.п.: сидя на полу, скрестив ноги по-турецки, правая пятка близко к паху, левая стопа поверх правой. На вдохе носом напряги ягодицы и область паха, втягивая задний проход. На выдохе через рот расслабь напряженные мышцы. Это упражне-



ние благоприятно воздействует на половые органы и устраняет импотенцию.

3. И.п.: лежа на спине, согнув ноги в коленях.

Подвигай тазом вправо-влево, не отрывая его от пола, все свое внимание направь на область копчика. Дыхание произвольное. Повтори это действие тридцать шесть раз с возрастающей скоростью. После этого подвигай из стороны в сторону тридцать шесть раз грудным отделом позвоночника, напрягая при этом ягодицы, чтобы не двигался таз. Затем прогнись в области груди без отрыва таза от пола и быстрым движением, опуская грудь, подкинь таз высоко вверх. Повтори это действие тридцать шесть раз.

Эффект от этого упражнения: упражнение способствует регуляции деятельности кишечника и сохранению гибкости позвоночника. Если это упражнение причиняет тебе сильную боль, значит оно тебе противопоказано.

4. Упражнение, которое помогает быстро бросить курить

В момент засыпания, когда ты очень сильно устал, произнеси в полудреме следующую формулу: "Я хочу бросить курить. Я

бросаю курить, потому что я волевой и целеустремленный человек. Я брошу курить легко и просто".

Одновременно с сеансами самовнушения ты должен сокращать количество выкуренных сигарет. Когда ты куришь, твой организм начинает испытывать острую нехватку витамина "С", поэтому ежедневно ты должен принимать как минимум один грамм этого витамина.

Если же после сеанса самовнушения тебя все равно потянет курить, выпей стакан апельсинового сока и глубоко подыши через нос.

5. Упражнения для улучшения общего и мозгового кровообращения:

а) И.п.: стоя, ноги вместе, руки по швам. В быстром темпе поднимайся восемь раз на носки. Дыхание свободное.

б) Теперь сядь на край стула. Медленно опуская голову и наклоняя туловище вперед, вдохни через нос, надувая живот.

в) Отклоняя голову назад и выпрямляя туловище, сделай выдох. Повтори это действие восемь раз в медленном темпе.

г) Сделай 5 – 6 медленных приседаний. На

выдохе через рот присаживайся, а на вдохе через нос вставай.

д) Теперь сделай упражнение на равновесие. Прими и.п.: держи тяжелую палку, выпрямив руки перед грудью. Теперь постой так, раскачиваясь взад-вперед с закрытыми глазами, балансируя на пятках. Наблюдай, как воздух то наполняет тебя силой, то выходит из тела вон.

е) Теперь, также с закрытыми глазами, вытяни палку перед грудью и поставь стопу перед стопой. В этом положении попробуй присесть, сохраняя при этом равновесие.

6. Упражнения для левитации:

а) И.п.: сидя по-турецки, ладони лежат на коленях. На выдохе расслабь все мышцы тела и перенеси все свое внимание на переносицу. Почувствуй, как во время очередного вдоха через нос некое теплое дуновение входит в тело через точку между бровями, а на выдохе почувствуй, как это теплое дуновение наполняет любовью и радостью твое сердце. Почувствовав жар в сердце, мысленно произнеси: "Мой разум и душа едины!"

б) В том же и.п. почувствуй, что твои руки

растворились в воздухе, что они стали невидимы для окружающих. Добейся четкого ощущения, что рук у тебя просто не существует!

в) В том же и.п. представь, что растворилось все тело, осталась одна голова. Как бы со стороны посмотри на свою голову – справа-слева, сверху, внимательно наблюдай, как твоя голова висит в пространстве, а на твоём лице – счастливая улыбка.

Почувствуй, что тело снова приобрело свою изначальную форму, посмотри со стороны, как появились руки, ноги и т.д. Ощути легкость, невесомость в каждой клеточке своего тела.

7. Упражнение для снятия стресса:

И.п.: сидя по-турецки, ладони лежат на коленях. "Круг Силы" – это когда на вдохе воздух входит через твою левую пятку и поднимается по левой стороне тела до твоего темечка, а на выдохе, как бы оттолкнувшись от темечка, вылетает через правую пятку. Получается полный "Круг Силы" – вдох по левой стороне твоего тела, а выдох по правой стороне. Повтори это вращение двадцать один раз.

8. Глубокий метод устранения блокировок каналов:

После выполнения любых специальных и дыхательных упражнений обязательно следует практиковать глубокий метод устранения блокировок каналов.

И.п.: сидя, ноги вытянуты вперед, руки на коленях:

- а) Сделай быстрый вдох и потянись руками вверх, над головой.
- б) Сделай резкий выдох, опусти руки и вытяни их за спиной, горизонтально к полу, ладонями вверх и одновременно с этим подтяни пятки к промежности, соединив ступни. Опусть лоб в десяти сантиметрах от пола, над ступнями.
- в) Резко вдохни и прими положение: лежа на спине, ноги вытянуты, руки вытянуты выше головы, продолжая тело.
- г) Резко выдохни, раскинь руки в стороны, близко к тазу, ладонями к полу и закинь прямые, сведенные вместе ноги так, чтобы они коснулись пальцами пола над твоей головой, как в йоге, в упражнении "Плуг".
- д) Резко вдохни и раскинь руки и ноги так, чтобы твои ладони смотрели в небо.



- е) На резком выдохе из предыдущего положения тела слегка ударь правой ладонью по сгибу левого предплечья, а правой стопой по области коленного сгиба левой ноги.
- ж) На резком вдохе проведи правой рукой по телу от сгиба левого локтя до середины грудной клетки, а правой стопой — от левого колена до точки, близкой к паху. После чего вернись в и.п. — “д”.
- з) Резко выдохни. Одновременно с выдохом левой ладонью хлопни по сгибу правого локтя и левой стопой по коленному сгибу правой ноги.
- и) На резком вдохе проведи левой ладонью по телу от сгиба правого локтя до середины грудной клетки, а левой стопой — от правого колена до точки, близкой к паху. После чего снова вернись в и.п., указанное в действии “д”.
- к) Резко выдохни и, обхватив колени руками, прижми их к груди.
- л) Резко вдохни, быстро встань. Поставь стопы на две ширины плеч и, вытянув руки вверх, медленно потянись.
- м) На резком выдохе опусти левую руку и коснись пальцами левой руки большо-

- го пальца правой ноги. В то же время подними прямую правую руку вертикально вверх (пальцы смотрят в небо). Сосредоточь свой взгляд на кончиках пальцев правой руки, а корпус разверни вправо.
- На резком вдохе прими положение “л”.
- н) На резком выдохе выполни предыдущее действие в противоположную сторону: пальцами правой руки коснись большого пальца левой ноги. Вытяни левую руку вертикально вверх, пальцами в небо. Корпус разверни влево, а взгляд сосредоточь на кончиках пальцев левой руки.
 - о) Резко выпрями спину и потянись на вдохе руками к небу.
 - п) На резком выдохе возмись за лодыжки кистями рук и коснись лбом коленей.
 - р) Сделай резкий вдох и, раскидывая руки в стороны, как крылья, выпрями спину.
 - с) Резко выдохни и сядь на пятки, обхвати стопы пальцами рук. Лбом коснись пола, спину не гни.
 - т) На резком вдохе перекались на ягодицы, а обе стопы подтяни к промежности и, выпрямляя спину, сложи их вместе. Од-

новременно с этим потянись руками в небо.

Повтори все действия с “б” по “т” еще два раза. После чего прими и.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела, ладони возле таза и прижаты к полу.

Почувствуй, что вдохнул через обе стопы, а выдохнул через обе ладони. Повтори это действие три раза. Затем почувствуй, что вдохнул через обе ладони, а выдохнул через обе стопы.

Повтори это действие три раза, после чего прочитай трижды на плавном вдохе двадцать второй псалом Давида из Ветхого Завета:

“Господь – Пастырь мой; ни в чем не знаю отказа. Он поселил меня среди цветущих пастбищ. Он проложил путь к тихим водам. Он укрепляет душу мою; направляет стопы мои по пути праведности во Имя Свое. Я, будучи смертен, прохожу долиной царства теней, не страшась дьявола; ибо ты надо мной, Учитель. Твой скипетр и Твой жезл ведут меня, охраняя. Ты готовишь мне трапезу в присутствии врагов моих; ты освещаешь елеем чело мое; моя чаша льет через край. Истинная доброта и милосердие да последуют за мной во все дни жизни моей; и да пребуду я в царствии Господа навечно”.

Глава 13

Дыхательные практики и упражнения спецназначения

Комплекс № 4

Базовые виды дыхания:

- 1) Медленный вдох.
- 2) Медленный выдох.
- 3) Быстрый вдох.
- 4) Быстрый выдох.

Четыре вида задержки дыхания:

- 1) Открытая задержка: после вдоха воздух задерживается без усилия, он не толкается вниз, а трахея не закрывается.
- 2) Задержка с вытеснением: задержка, в которой воздух вытесняют в определенном направлении: направо, налево или в центр тела. Задержка внизу живота, в которой воздух толкается вниз диафрагмой, является необходимым переходом между открытой и закрытой задержкой.
- 3) Закрытая задержка: после вытеснения воздуха вниз в определенном направлении воздух удерживается “запертым” диафрагмой, которая толкает его вниз. Важно со-

хранять при этом контроль над боковыми мышцами и мышцами живота.

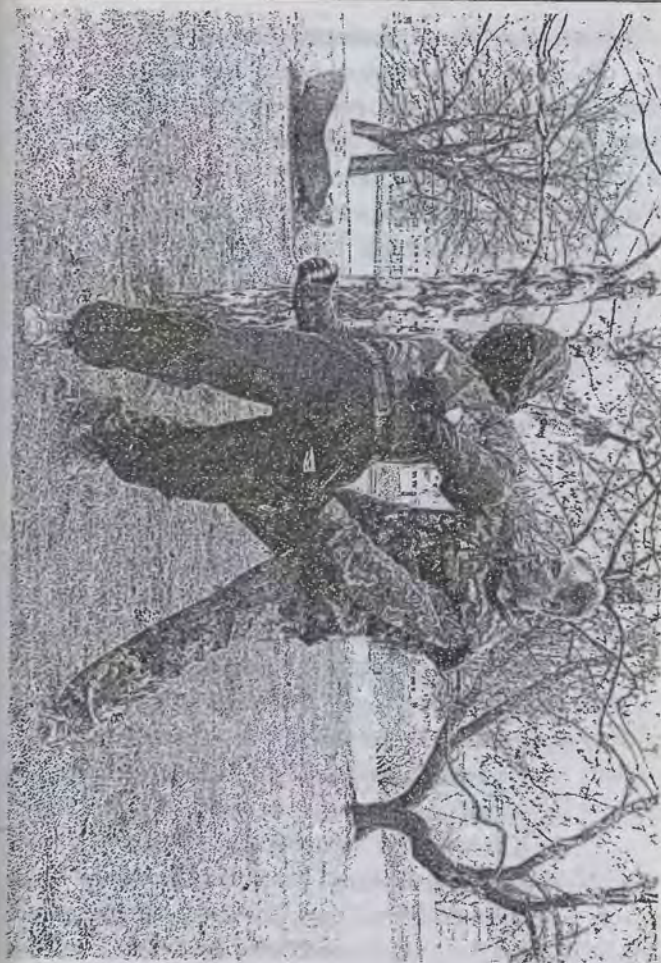
- 4) Задержка со втягиванием: задержка, в которой мышцы живота подтягиваются к позвоночнику.

Практика.

1. Медленный вдох.

И.п.: в позиции стоя, ноги параллельно, руки по бокам:

- а) Делай вдох на два счета: на счет раз твоя правая рука зажимает левую поверх локтя, а левая рука на счет два зажимает правую таким же образом (руки скрещены перед грудью).
- б) На выдохе опусти свои руки в скрещенном положении и опусти локти вниз, держа грудь открытой.
- в) Подними на плавном вдохе скрещенные руки над головой и хорошенько раскрой грудную клетку.
- г) Выполни в той же позиции открытую задержку и потянись вверх.
- д) Выдыхая, опусти руки по бокам вдоль тела.
- е) Потянись на вдохе руками вверх.
- ж) На выдохе верни через стороны свои руки в и.п.



Повтори это упражнение девять раз.

Эффект: это упражнение повышает интеллектуальные способности, очищает ум, улучшает здоровье и тонизирует основные органы.

2. Открытая задержка.

И.п.: в положении стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела:

а) На плавном вдохе потянись вверх, поднимая высоко-высоко руки.

б) Выдыхая, вернись в и.п.

в) На вдохе сформируй кисти в кулаки, так чтобы большие пальцы были под остальными пальцами, внутри кулака. При этом подушечка большого пальца соприкасается с основанием безымянного пальца. Такая форма кулака имеет свое древнее название – “Кулак бесогон” или “Священный кулак”. Теперь, скользя по телу, подними правый “Священный кулак” к середине правой подмышки, а левый кулак – к середине лба, в десяти сантиметрах от него. Хорошо поднимай при этом левый локоть вверх и в сторону от себя, выше уровня головы. При этом суставы пальцев левого кулака должны смотреть вниз по вертикали и находиться на центральной линии

тела, а запястье должно быть слегка расслаблено.

г) Во время открытой задержки двигай “Священным кулаком” левой руки против часовой стрелки – в направлении к задней части головы. Сделай полный оборот кулаком вокруг головы.

д) Сделай три вдоха-выдоха, поднимая руки над головой (для отдыха).

е) Теперь повтори все те же действия “Священным кулаком” правой руки.

ж) Чередуй действия правой и левой рукой не более девяти раз.

з) Теперь подними оба “Священных кулака” напротив своего лба и сделай ими оборот вокруг головы: левым против часовой стрелки, а правым по часовой стрелке, как будто повязываешь свою голову платком. Повтори эти действия девять раз.

Эффект от упражнения: второе упражнение помогает преодолеть болезни груди, плеч, суставов.

3. Задержка с вытеснением.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела:

а) На вдохе разведи свои руки в стороны,

будто крылья, после чего скрести ноги, так чтобы левая стопа находилась сверху правой.

- б) На выдохе плавно сядь, скрестив ноги так, чтобы левое бедро было над правым. При этом опусти свои руки так, чтобы большие пальцы рук находились на больших пальцах ног, а ладони на ступнях.
- в) На вдохе повернись и раскрой грудь в открытую сторону, держа спину прямой и вытесняя тем самым воздух влево на открытой задержке дыхания.
- г) На выдохе вернись в и.п.
- д) На плавном вдохе наклонись во время открытой задержки в противоположную сторону, держа свою спину прямой и вытесняя тем самым воздух вправо. Повтори все эти действия по девять раз в правую и левую сторону.
- е) После этого вытяни ноги вперед и подними руки. Одновременно с этим сделай глубокий свободный вдох.
- ж) Выдыхая, наклонись вперед, положи лоб на колени, а пальцы рук на носки ног. В этом положении часто-часто подыши так: вдох через нос, а выдох через

рот. Подыши так две-три минуты, ослабляя все мышцы тела от лица к ногам.

Эффект от выполнения этого упражнения: упражнение помогает преодолеть проблемы основных органов, нижней части спины, спинного мозга. Упорядочивается работа органов пищеварения, половых органов, улучшается кровообращение в области таза.

4. Быстрый вдох.

И.п.: сидя, ноги вытянуть вперед, руки на коленях:

- а) На вдохе встаем на колени и скрещиваем руки на уровне груди. Спина прямая.
- б) На плавном вдохе наклоняемся вперед – лбом к полу. Одновременно с этим вытягиваем пальцы ног вдоль пола. Получилось, что мы сели тазом на пятки, а подъемами стоп прижались к полу.
- в) На вдохе возвращаемся в положение “а”, стопы остаются в прежнем положении.
- г) На открытой задержке после вдоха опускаем скрещенные руки и прижимаем их к области пупка.
- д) Делаем активный выдох и наклоняемся со скрещенными руками вперед (спина прямая). Касаемся лбом пола.

Повторите это упражнение девять раз.

Эффект от выполнения этого упражнения: это упражнение укрепляет основные органы и упорядочивает их работу. Упражнение помогает преодолеть проблемы, связанные с работой сухожилий, мышц, суставов. Через месяц занятий этим упражнением движения вашего тела станут грациозными, красивыми и очень пластичными.

5. Быстрый вдох.

И.п.: сидим на полу, вытянув ноги, спина прямая:

- а) Вдыхая, вытяните руки и потянитесь.
- б) На выдохе сгибаем ноги в коленях и упираемся кулаками в пол (большой палец в кулаке!), кулаки создают опору чуть дальше таза, руки выпрямлены в локтях.
- в) Прижав подбородок к груди, быстро вдохните и одновременно подкиньте таз. У вас должна получиться опора на кулаки и носки ног. При этом, когда подкидывается таз, голова не откидывается назад, а подбородок слегка прижимается к груди. Сделайте в этой позиции закрытую задержку дыхания и толкните воздух вниз — к пупочному центру, напрягая при этом все мышцы тела.



г) Вернитесь в положение "б", медленно выдыхая воздух из легких.

Повторите это упражнение не более девяти раз. После этого медленно примите исходное положение и, выдыхая, наклонитесь вперед. Пусть ваша голова ляжет на колени, а пальцы рук на носки ног.

Эффект от выполнения этого упражнения: упражнение тонизирует спину, позвоночник, все суставы, делает дыхание легким и чистым, устраняет заикание.

6. Закрытая задержка.

И.п.: сидим, вытянув ноги вперед, спина прямая:

а) На вдохе разводим широко в стороны руки и ноги.

б) На выдохе скрестите ноги так, чтобы правое бедро было поверх левого. Одновременно с этим скрестите руки так, чтобы правая рука была поверх левой, а большие пальцы рук касались больших пальцев ног.

в) На плавном вдохе запрокиньте голову назад и выпрямите спину. Выполнив после вдоха открытую задержку дыхания, вращайте головой от открытой сто-

роны своей позы к закрытой, опуская левое ухо к плечу и вращая подбородком к груди.

г) Сохраняя задержку дыхания, сделайте полный оборот головой в противоположную сторону.

д) На плавном выдохе разведите руки и ноги в стороны и полностью расслабьте все мышцы тела. Повторите это упражнение девять раз в обе стороны.

е) Часто дыша – вдох носом, а выдох ртом, положите лоб на колени, а пальцы рук на пальцы ног и побудьте в этом положении 2 – 3 минуты.

Эффект от выполнения этого упражнения: упражнение помогает в решении проблем головного мозга, повышает интеллект, делает цепкой память, может помочь в преодолении депрессии.

7. Задержка со втягиванием.

И.п.: сидя, ноги вытянуты вперёд, руки на коленях:

а) На вдохе лягте на пол, руки вытяните за голову как продолжение тела.

б) На выдохе переведите руки в положение по бокам тела так, чтобы ладони касались пола.

в) На вдохе скрестите руки и заведите их

за голову (так же, как в первом упражнении “Медленный вдох”), чтобы все тело распрямилось, а носки ног вытяните вперед.

- г) Задержите дыхание после вдоха. Выполняя открытую задержку дыхания, на 20–30 см оторвите верхнюю часть тела от пола, оставляя руки сложенными над головой.
- д) Сохраняя задержку дыхания, сожмите мышцы живота, поднимая напряжение с вытянутыми носками ноги на 30 см от пола. Все тело должно быть напряжено и вибрировать.
- е) Выдыхая и расслабляясь, вернитесь в положение лежа.
- ж) Часто-часто дыша – вдох носом, а выдох ртом, положите лоб на колени, а пальцы рук на пальцы ног и побудьте в этом положении 2–3 минуты.

Эффект от выполнения этого упражнения: это упражнение избавляет от проблем, связанных с позвоночником и костным мозгом. Упражнение укрепляет и правильно выстраивает форму тела, что очень важно для всех, кто занимается боевым искусством.

8. Медленный вдох.

И.п.: сидя, ноги вытянуть, руки на коленях:

- а) На вдохе поднимите руки вверх, сохраняя спину прямой и разверните грудь. Одновременно с этим скрестите ноги, положив левое бедро поверх правого.
- б) На выдохе опустите руки вдоль боков тела, коснитесь запястьями пола, ладони смотрят в небо.
- в) Наклоните тело вперед с прямой спиной под 45 градусов.
- г) На вдохе возьмитесь пальцами левой руки за правую руку, чуть выше локтя. Большой палец правой руки спрятан под остальными, зажат в кулаке.
- д) Выпрямите тело и разверните грудь.
- е) Выдыхая и вытесняя воздух вниз живота, положите правый кулак на живот ниже пупка и поверните туловище влево.

Повторите всю последовательность в обе стороны по 9 раз.

Эффект от выполнения этого упражнения: это упражнение тонизирует всё тело и укрепляет нервную систему.

- 9. Примите удобную позу и закройте глаза. Теперь переключите всё внимание на окружающие вас звуки. Уделяйте достаточ-

но внимания каждому из них. Мыслеформа: “Я ощущаю все окружающие меня звуки”.

Выполнять это упражнение можно не только в специально предназначенное для этого время, но и между делом в течение дня.

10. Когда в поле вашего сознания начнут появляться мысли, прислушивайтесь к ним. Уделяйте внимание всему, что появляется в поле вашего внимания: звукам, чувствам, запахам, настроению, ощущениям тела. Пусть ваши мысли текут без остановок. Не принуждайте их, не давайте им оценки и не закликивайтесь на какой-то одной из них. Уделяйте каждой мысли, по возможности, одинаковое внимание.

11. Теперь обратите свое внимание на то, что ваш разум является источником всех ваших мыслей. Попробуйте отделить себя от своих мыслей и стать сторонним наблюдателем, не поддаваясь их влиянию. Продолжайте такое беспристрастное осознание своих мыслей и ощущение десять-пятнадцать минут, а затем сделайте для себя выводы из полученного опыта. У вас была возможность убедиться во время выполнения этого упражнения, что вы нечто

большее, чем мысли и ощущения. Вы — это теперь тот, кто переживает свои мысли, оставаясь при этом спокойным, расслабленным, беспристрастным и внимательным. Выполняя это упражнение, вы сможете более полно понять и принять себя.

12. Поставьте гимнастическую палку на указательный палец правой руки и сделайте два прыжка вправо-влево так, чтобы палка не упала. Затем поставьте палку на указательный палец левой руки и также попрыгайте. После прыжков вправо-влево прыгайте на 180° вокруг своей оси.

13. Возьмите мячик для игры в большой теннис.

а) Подбросьте мячик вверх перед собой и хлопните два раза ладонями — сначала перед собой, потом за спиной. Постарайтесь успеть поймать мячик. Повторите упражнением девять раз.

б) Ударьте мячиком о пол и сделайте прыжок на 180° вокруг своей оси, после чего поймите падающий мячик.

в) Держите мячик двумя руками за спиной. Подбросьте его вверх, через голову и поймите в воздухе впереди себя. Повторите это упражнение девять раз.

г) Завяжите глаза и, встав лицом к стене, метните мячик правой рукой, а поймите левой рукой. Затем поменяйте руки.

14. Завяжите глаза и войдите в подъезд. Забегите вверх до пятого этажа по лестничной клетке на задержке после вдоха. Затем отдышитесь и пробегитесь до десятого этажа на задержке после выдоха.

15. Забегав на десятый этаж, прыгайте с завязанными глазами вниз по ступенькам спиной вперед; так два пролета. После чего прыгайте два пролета лицом вперед.

16. Найдите кирпичную стену и, разбежавшись, запрыгните на нее под углом 45° . Пробегите по стене 5 – 6 шагов, затем отдохните и попробуйте пробежать по стене десять шагов.

После выполнения четвертого комплекса упражнений спецназначения, встань лицом на Восток и произнеси следующую молитву оптинских старцев:

“Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день. Дай мне всецело предаться воле Твоей Святой. На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Какие бы я ни получал известия в



течение дня, научи меня принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все святая воля Твоя.

Во всех словах и делах моих руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой. Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая.

Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение дня. Руководи моею волею и научи меня каяться, молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать, благодарить и любить всех. Аминь”.

Глава 14

Дыхательные практики и упражнения спецназначения

Комплекс № 5

1. И.п.: лежа на спине с прямыми ногами, руки вдоль тела, ладонями к полу.

Практика.

Сделайте глубокий вдох через нос и, разделяя выдох ртом на счет “раз, два” сядьте,

стараясь пальцами рук дотянуться до пальцев ног, а на счет “три, четыре” ложитесь в и.п., делая вдох через нос. Выполните это упражнение двадцать один раз, после чего снова примите и.п.

Теперь приподнимите немного ноги и, выпрямив их в коленях, опишите ими небольшие круги влево и вправо по 21 разу. Дышите через рот. Закончив упражнение, свернитесь калачиком и полежите две минуты на правом боку, стараясь при этом расслабить все мышцы тела.

2. И.п.: сидя на стуле, лицом к спинке, руками держимся за спинку стула.

Сидя на стуле, вращаем тазом по кругу справа налево по часовой стрелке 21 раз, затем 21 раз против часовой стрелки. На выдохах втягиваем живот.

И.п. то же. На вдохе вытягиваем позвоночник, прогибаясь и откидывая голову назад, а на выдохе выгибаем спину дугой, как кошка, и наклоняем голову вниз. Делаем это упражнение 21 раз. Затем повторяем его с завязанными глазами.

3. Сидя на стуле, сделайте два глубоких вдоха. После третьего неглубокого вдоха задержите дыхание на 2 – 3 секунды, а после

выдоха на 3 – 4 секунды. Повторите это действие два раза. Отдохнув тридцать секунд, одновременно с глубоким вдохом встаньте со стула и поднимитесь на носки. Поднимая руки вверх, захватите воображаемый, туго натянутый канат. Во время выдоха старайтесь, напрягая мышцы рук и ног и немного сгибая их, как бы тянуть канат вниз. Окончив выдох, сядьте на стул и расслабьте все мышцы. Повторите это упражнение девять раз.

4. Из того же и.п., сидя на стуле, сделайте вдох через нос. На выдохе встаньте и тяните канат, воображая, что он справа. Теперь тяните канат, воображая, что он слева от вас. Сильно напрягайте при этом мышцы рук и ног! Повторите это упражнение девять раз.
5. Встаньте лицом к стене на расстоянии среднего шага. Обопритесь ладонями о стену на высоте плеч, сгибая руки, сделайте вдох, разгибая – выдох. Повторите это упражнение от 300 до 500 раз.
6. Стоя лицом к стене, согните правую ногу и упритесь стопой в стену. На вдохе, сильно напрягая мышцы, как бы сдвигайте стену ногой. На выдохе расслабьте все мышцы

тела и опустите стопу на пол. То же самое сделайте левой ногой. Повторите это упражнение 30 – 40 раз.

7. Лежа на спине, медленно напрягите все мышцы тела. Оставаясь в напряженном состоянии, медленно вдохните как бы левой стороной тела. Начиная с левой пятки, доведите воздушную струю до макушки, а выдохните узкой струйкой через рот (упражнение выполняется с закрытыми глазами!). На выдохе почувствуйте, что воздух покидает ваше тело как бы по правой стороне, начиная с макушки он устремляется вниз и выходит через правую пятку. После выдоха не дышите 3 – 4 секунды.
8. Лежа на спине с закрытыми глазами, вдохните через правую ноздрю (левую прижмите большим пальцем левой руки) и выдохните медленно воздух через рот узкой струей. Во время выдоха обратите свое внимание на область солнечного сплетения. Чтобы лучше почувствовать во время выдоха разогрев, положите правую ладонь на область солнечного сплетения. С каждым выдохом вы будете ощущать тепло от своей ладони все сильнее и сильнее. Затем направьте тепло из правой ладони в печень,

в селезенку, в область паха, в сердце, в мозг, в копчик, в почки, в позвоночник.

9. Упражнения для улучшения функционирования желудочно-кишечного тракта

И.п.: лежа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными за головой руками, глаза закрыты:

- а) Дышите диафрагмой, постепенно ускоряя темп. Дышите так 5 – 7 минут.
- б) После того как вдохнули диафрагмой, выдыхайте воздух частями, за счет резкого сокращения мышц брюшного пресса. На каждый выдох произносите звук “чя”.
- в) На первом вдохе надуйте живот, а на следующем вдохе втяните живот. Таким образом, на первом вдохе ваша диафрагма опустится, когда ваш живот надуется. А когда ваш живот сдуется, ваша диафрагма, наоборот, поднимется.

10. Упражнение для укрепления сердечной мышцы

Вы должны знать о том, что приседания не только укрепляют мышцы ног, но и тренируют легочную и сердечно-сосудистую систему. Таким образом, увеличивая количество приседаний и усложняя их выпол-

нение, можно укрепить не только мышцы и связки ног, но и сердечную мышцу. Такое же положительное влияние оказывают и подскоки. Для того чтобы приседания принесли еще больше пользы, как можно чаще меняйте исходное положение ног:

- а) Приседайте, когда расстояние между стопами полшага.
- б) Приседайте, когда расстояние между стопами больше ширины плеч.
- в) Приседайте, когда пятки сомкнуты, а носки развернуты.
- г) Приседайте, когда правая нога впереди левой на полшага.

Начинайте с девяти приседаний. Каждый день добавляйте по одному приседанию.

11. Утренний дыхательный комплекс “Бод-рость”.

Встав утром с постели, очистите легкие от застоявшегося за ночь воздуха. Для этого встаньте во весь рост и выпрямитесь. Сделайте медленно глубокий вдох через нос и напрягите все мускулы. Резким сокращением диафрагмы и межреберных мышц выкиньте с криком: “Ха!” застоявшийся воздух из тела. Повторите это упражнение десять – пятнадцать раз.

Далее используйте принудительную вентиляцию. Для этого постарайтесь сделать глубокий выдох. После выдоха зажмите нос и старайтесь не дышать как можно дольше. Сделайте теперь глубокий вдох через рот и нос одновременно. После этого вдоха снова задержите дыхание и постарайтесь не выдыхать как можно дольше. Свежий воздух, стремясь выйти наружу, разгладит все складки в ваших легких и заглянет туда, куда раньше не заглядывал. Повторите это упражнение от 10 до 15 раз.

12. Следующие упражнения омолаживают организм, делают тело и лицо красивыми. Эти три упражнения выравнивают и очищают от препятствий линию судьбы, укрепляют энергетическую оболочку вокруг вашего тела. Выполняя эти три упражнения, вы начнете излучать вокруг себя особую “харизматическую” энергию симпатии к людям, животным, ко всему миру. И по Закону Соответствия вы начнете получать симпатию от людей, животных и мира. На правое ваше плечо сядет теперь птица удачи, а на левое – Богиня Магии. Смерти не будет! Все силы Великой Вселенной одадут вас своей благосклонностью.

Практика.

- а) И.п.: стоя, руки по швам, ноги на ширине плеч, спина прямая. Руки вытяните вперед перед грудью. Ладони поверните тыльными сторонами друг к другу. На вдохе медленно разводите прямые руки в стороны, как будто гребете или пробираетесь сквозь густой тростник. На открытой задержке, после вдоха, разверните свои ладони. На плавном выдохе совершайте обратное движение, как будто закрываете створки тяжелых ворот. Ладони при этом смотрят друг на друга.

Важные моменты:

Ладони ведут себя как кисточки. Они как бы немного отстают от рук (находясь под 90 градусов к запястью). Вы как бы очищаете ими изнутри стенки вашего биополя, вашего энергетического яйца.

При движении рук вы соединяете импульс действия с силой противодействия, то есть выполняете движение и одновременно сопротивляетесь этому движению. Старайтесь делать это упражнение с умеренной нагрузкой на движение и сопротивление, чтобы не очень сильно болели связки и суставы плеч и локтей.

Степень любых усилий при выполнении этого упражнения ограничивайте состоянием комфорта.

Цель всех трех упражнений. Движения, сочетающие в себе действие и противодействие, прекрасно растягивают и укрепляют мышцы. Более того, при долгой практике этих движений люди начинают чувствовать особую энергию, стоящую за силой физической.

б) И.п.: как и в упражнении "а".

Руки вытянуты перед грудью, ладони обращены вверх. На вдохе начинайте поднимать их по дуге в позицию выше головы. Ваши ладони опять, словно две кисточки, полируют ваше энергетическое яйцо изнутри. На задержке после вдоха разверните ладони вниз. На выдохе опускайте ваши ладони не ниже уровня паха. На задержке дыхания после выдоха, снова разверните ладони и сделайте ими на вдохе движение вверх.

Упражнение "б" делается, как и упражнение "а" – 10 – 15 минут.

в) И.п.: как и в упражнении "а".

Руки опущены вдоль бедер, тыльные стороны ваших ладоней смотрят на бедра. На плавном вдохе поднимаем руки по дуге

вверх в плоскости тела (в плоскости, проходящей через плечи и тазовые кости). На задержке дыхания после вдоха ладони разворачиваются. На выдохе ладони делают по дуге обратное движение вниз в плоскости вашего тела.

Эти упражнения ваша первая ступенька на пути к овладению левитацией и телепортацией.

13. Упражнение для левитации.

Поднимите вашу правую руку вверх и послушайте ладошкой небо. Медленно опустите расслабленную руку вниз и прислушайтесь к ощущениям, возникающим при падении вашей ладони. Почувствуйте под ладошкой сопротивление воздуха. Позвольте вашей руке свободно вытягиваться и падать. Во время падения руки отключите полностью все мышцы, контролирующие ее падение. Обратите внимание на то, что, чем более четко вы слышите вибрацию неба и звезд, тем более плотным становится пространство, рассекаемое вашей ладошкой. С каждой минутой ваша рука будет взлетать, вытягиваясь все выше и выше, а ее падение будет с каждой минутой становиться все более медленным и плавным. Рука взлетает, и мы слушаем ла-

донью небо и звезды. Рука падает, и мы слушаем под ладошкой напор воздуха. Упражнение выполняется не менее 30 минут, попеременно то правой, то левой рукой. Занимайтесь настойчиво и уже через пять-шесть месяцев ежедневных тренировок на природе вы поймете, что левитация – это не сказки, а реальность, которую надо “пощупать” своими руками.

14. Упражнение для выхода из тела в Астрал. В течение пятнадцати дней думайте о том, что вы можете с легкостью покинуть свое тело и оказаться в гостях у Высокого Учителя. Каждый день думайте так: “Прошел еще один день, значит, через четырнадцать дней я выйду из тела. Прошло тринадцать дней, значит, через двенадцать дней я выйду из тела”.

Хочу вас сразу же предостеречь: не выходите из тела до тех пор, пока четко не поймете, зачем вам это нужно. Попав на астральный план, не прикасайтесь к металлическим предметам, которые заземлены.

Прежде чем покинуть тело, вы должны четко знать, за какими Знаниями и к кому вы идете. Напоминаю: любой выход из тела без опытного проводника очень опасен!

15. Тибетская практика “Очищение ума”.

Сидя на стуле с прямым позвоночником, визуализируйте центральный канал.

Центральный канал начинается с макушки головы. Он проходит через середину позвоночного столба и заканчивается в точке на 5 – 7 см ниже пупка. Центральный канал имеет ярко-синий цвет. Затем посередине центрального канала, за пупком, визуализируйте слог “ХУМ” синего цвета. Этот слог и цвет – символы природы ума. На вдохе центральный канал становится шире, приблизительно со стержень шариковой ручки, а слог “ХУМ” увеличивается в размерах. На выдохе центральный канал становится чуть толще волоса, а с ним уменьшается в размерах и слог “ХУМ”. На задержке дыхания после вдоха, центральный канал и слог “ХУМ” достигают наибольшего размера. Затем на выдохе они уменьшаются. Такая визуализация быстро убирает все препятствия на вашем духовном Пути. Благодаря ей происходит очищение тела от негативной энергии. В этой практике есть один очень важный момент. Когда вы вдыхаете через нос, ваше дыхание должно быть медленным и долгим. Внача-

ле вы медленно вдыхаете через нос, затем задерживаете дыхание. Вообще, прежде чем делать любую задержку дыхания, я бы посоветовал вам сделать серию очень спокойных и глубоких вдохов-выдохов. Ведь без такой “вентиляции” легких невозможно глубоко вдохнуть. Закончив вдох, вы должны слегка вытолкнуть воздух вниз и осуществить внизу живота мышечный узел, слегка сжимая при этом задний проход. После этого сильно подоприте свои бока ладонями так, чтобы большие пальцы рук смотрели вперед. Это помогает держать спину прямой и натянутой. Выполняя задержку после вдоха, держите все свое тело в легком растягивающем напряжении. Теперь о слоге “ХУМ”. Необходимо никогда не забывать о нем в течение всей практики, которая длится 40 – 50 минут. Практикуя, вообразите, что слог “ХУМ” – это мощный магнит.

Сделав вдох и короткую задержку дыхания, сосредоточьте свое внимание на слоге “ХУМ”. А затем через кожу вокруг пупка сильно подтяните к слогу “ХУМ” мощный поток воздуха. В то же время подтяните живот к позвоночнику и силой воли втяните

воздух через кожу вокруг пупка, направляя его в середину слога “ХУМ”.

После задержки воздуха на вдохе, тихо, с вибрирующим звуком произнесите слог “ХУМ”, делая выдох через рот и нос одновременно. Если вы будете практиковать правильно, звук “ХУМ” будет создавать сильную вибрацию, проходя через нос и рот одновременно. Не забывайте о визуализации слога “ХУМ” за пупком! Благодаря этой древней практике, можно очистить все свои кармические следы, а заодно с этим и кармическое дыхание.

16. Следующее упражнение очень хорошо восстанавливает биоэнергетику организма, лечит пораженные внутренние органы, раскрывает вертикальные энергетические каналы.

И.п.: стоя с прямой спиной, ноги на ширине плеч:

- а) Стать лицом на Восток и согнуть руки в локтях, ладонями в небо. Ладони не поднимать выше уровня головы.

Делаем плавный вдох, впитывая энергию золотого цвета одновременно через темечко и через обе ладони. Энергия, входя через ладони и темечко, образо-

вывает в солнечном сплетении яркий, горячий энергетический шар. На задержке дыхания после вдоха опускаем этот энергетический шар в область, которая находится чуть ниже пупка, внутри тела. На плавном выдохе выпускаем энергию через копчик и обе стопы в землю. Повторяем это действие 30 – 40 раз. Когда энергия входит в тело, стараемся услышать, какие звуки она издает. А когда энергия принимает форму шара, очень важно ощутить, какой привкус появился во рту в этот момент. Одновременно с этим вы должны почувствовать тепло, идущее от потоков энергии, и увидеть, какими цветами переливается энергетический шар внизу вашего живота.

- б) В том же и.п. делаем вдох и впускаем энергию одновременно через копчик и обе стопы. Направляем ее вниз живота, где она образует энергетический шар. На задержке дыхания после вдоха переводим образовавшийся энергетический шар в солнечное сплетение. На плавном выдохе выпускаем энергию через темечко и обе ладони одновременно. Повторяем это действие 30 – 40 раз.

- в) Делаем непрерывный вдох и в той же стойке слушаем непрерывный поток золотого света, который входит через темечко и обе ладони, а выходит через копчик и обе стопы. Слушаем золотой поток 15 – 20 минут.

После выполнения пятого комплекса упражнений спецназначения встаем лицом на Восток и произносим следующую молитву (Псалом 90):

“Живый в помощи Вышняго, в крове Бога Небеснаго водворится, речет Господеви: заступник мой еси и прибежище мое, Бог мой, и уповаю на Него. Яко Той избавит тя от сети ловчи и от словесе мятежна: плещма Своима осенит тя, и под криле Его надеешися: оружием обыдет тя истина Его. Не убоишися от страха нощнаго, от стрелы летящия во дни, от вещи во тьме преходящая, от сряща и беса полуденнаго. Падет от страны твоея тысяща, и тьма одесную тебе, к тебе же не приближится: обаче очима твоима смотриши и воздаяние грешников узриши. Яко Ты, Господи, упование мое, Вышняго положил еси прибежище твое. Не приидет к тебе зло, и рана не приближится телеси твоему, яко Ангелом Своим заповесть о тебе, сохранити тя во всех путех твоих. На руках возмут тя, да не когда преткнеша о камень ногу твою: на аспида и василиска наступиши, и попе-

реши льва и змия. Яко на Мя упова, и избавлю и: покрыю и, яко позна имя Мое. Воззовет ко мне, и услышу его: с ним есмь в скорби, изму его и прославлю его: долготу дний исполню его и явлю ему спасение Мое”.

Глава 15

Дыхательные практики и упражнения спецназначения

Комплекс № 6

Упражнение № 1. Трехфазное дыхание

Предлагаемая здесь система дыхания не придумана. Ее три фазы полностью совпадают с дыханием спящего человека. Это упражнение следует применять после любых психических или физических нагрузок на организм человека. Практика трехфазного дыхания позволяет ввести деятельность всех систем организма человека в оптимальный режим выживания.

Понаблюдайте, как спящий человек спокойно выдыхает через слегка сомкнутые губы и после короткой остановки легко и быстро вдыхает носом. Таким образом, его дыхание складывается из

трех моментов: выдох, пауза, вдох. Эти моменты принято называть фазами. Вот такое трехфазное дыхание мы и будем осваивать без фанатизма, маленькими шагами.

Первая фаза – выдох, выполняемый через рот. Он должен быть длинным, упругим и ровным. При этом, расслабляем на выдохе все мышцы тела сверху-вниз, от лица к ногам.

Вторая фаза – пауза. Это очень важный этап дыхания, определяющий оптимальность газообмена при различных состояниях организма. Именно пауза определяет количество воздуха, необходимое для вдоха. Пауза должна быть естественной и приятной.

Третья фаза – вдох. Вдох проводится автоматически носом, не затягивая воздух через силу, почти бесшумно.

Чтобы избавиться от чрезмерного контроля за дыханием, вообразите весь процесс упрощенно: вы выдохнули и ждете, когда появится естественное желание вдохнуть. Тогда воздух за счет движения ребер и диафрагмы сам войдет в ваши легкие и заполнит их, насколько потребуется. Чтобы подчеркнуть естественность третьей фазы, я заменил слово “вдох” понятием “возврат дыхания”. Теперь три фазы будут выглядеть так:

1. Выдох: идет через слегка сомкнутые и поджатые с легким усилием губы.
2. Пауза: ожидаем естественного желания вдохнуть.
3. Возврат дыхания.

Упражнение № 2

И.п.: сидя на краешке стула. Устройтесь удобнее на стуле и поставьте на стол перед собой зажженную свечку. Положите свою левую кисть на левое колено, ладонью в небо.

Представьте у себя на ладони яркий огненный шарик, а в этом шарике представьте себя. Помните, как в сказке про мальчика с пальчик? Почувствуйте, какой жар идет от огненного шарика, в котором сидит ваша маленькая копия. Теперь постарайтесь почувствовать, что вы – это пламя свечи, которая стоит на столе и наблюдает, как вы сидите на стуле с огненным шариком в левой ладони, а в шарике сидит ваша маленькая копия. Это упражнение очень мощное, поэтому не выполняйте его чаще двух раз в месяц!

Упражнение № 3

И.п.: ноги вместе, носки врозь, руки по швам.

Выдох делается через сомкнутые и слегка поджатые губы, пауза должна быть естественной и

приятной, она заканчивается, когда появляется желание вдохнуть. Вдох плавный и прямой, без напряжения.

Быстрый вдох через нос сопровождается одновременным подъемом на пятки ног и подъемом кистей рук к плечам. Руки при этом сгибаются в локтях, но локти остаются внизу у живота. Пальцы раздвигаются и принимают форму кошачьих когтей. На плавном выдохе медленно опускаем стопы и руки, возвращаясь в и.п. Повторить 7 раз.

Упражнение № 4

И.п.: ноги вместе, руки по швам.

Резкий вдох с расширением в спину сопровождается наклоном корпуса под углом 60° вперед с одновременным выбросом вперед рук и подъемом на пятки. Возвращаемся в и.п. тремя короткими выдохами с поэтапным выпрямлением в пояснице и опусканием рук на каждом выдохе. Повторить 7 раз.

Упражнение № 5

И.п.: ноги вместе, руки по швам.

Делаем через нос резкий вдох с одновременным подъемом рук через стороны вверх. Вверху руки соединяются хлопком обратных сторон ладоней, то есть ладонями наружу. При этом полу-

чается небольшой прыжок, при котором стопы ставятся на ширину плеч. После чего стопы без паузы приходят в и.п.

Одновременно с резким выдохом “ХА!” руки приходят в и.п. — по швам и сильно напрягаются, а кисти сжимаются в кулаки. Все мышцы тела в этот момент сильно напряжены. Возникнет такое ощущение, что ты вбиваешься в землю, как свая.

Упражнение № 6

И.п.: ноги вместе, руки по швам.

На вдохе руки резко выбрасываются вперед (в положение римско-нацистского приветствия). Одновременно с этим встаем на пятки, носки отрываются от земли. Делаем открытую задержку дыхания на вдохе (не зажимаем горло!). На выдохе делаем одновременный шлепок ладонями: левой ладонью по области селезенки, а правой ладонью по области печени. Выход делаем со звуком “ХА!”.

Упражнение № 7

И.п.: как для отжиманий, упор лежа.

На резком вдохе выбрасываем прямые руки далеко вперед. Ладони рядом, позвоночник прямой. Остаемся в этом положении от одной до трех минут, после чего возвращаемся в и.п.

Внимание! В момент, когда тело находится долго в статике, старайтесь его продышать. Во время частого дыхания (вдох носом, выдох ртом) выдох делайте через напряженные мускулы, пытаясь их расслабить. Попробуйте сделать это упором спиной к земле, раскидывая руки в стороны — крестом.

Упражнение № 8

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки висят перед грудью, ладони обращены к земле, расстояние между кистями 3 — 5 см.

Держите руки свободными перед собой. При этом дайте им мысленную команду: “Разойтись!” Почувствуйте, как ваши руки разошлись в стороны, и вы не приложили к этому действию никаких мышечных усилий. Подберите для выполнения этого упражнения какой-нибудь яркий образ. Представьте себе, например, что ваши кисти отталкиваются так, как отталкиваются друг от друга однополярные магниты. Для того чтобы ваша воля заставила руки расплыться в стороны, надо снять препятствия между волей и организмом. Найдите в себе внутреннее равновесие! Ощутите комфорт. Стараясь найти в себе состояние внутреннего расслабления, при котором получается желаемое идеомоторное движение, вы учитесь

управлять состоянием своего сознания. Это является ключом ко всем сверхспособностям! Только в состоянии внутреннего комфорта ваша воля начнет влиять на автоматику движения. При этом реализация желаемого идеомоторного движения будет свидетельствовать о том, что искомое состояние найдено. Иначе это движение не получится. Попробуйте выполнять это упражнение как с открытыми, так и с завязанными платком глазами. Если руки расплываются с трудом, попробуйте две-три минуты проделать растрясание кистей. Это упражнение выполняется от 10 до 15 минут без фанатизма.

Упражнение № 9

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки висят перед грудью, ладони обращены к земле, расстояние между кистями 40 – 50 см.

Сначала разведите руки в стороны, а затем настройтесь на их обратное автоматическое движение друг к другу. Я думаю, это упражнение у вас получится легче, чем предыдущее, оно нужно для того чтобы развить желаемое состояние “внутренней связи”. Совместите это упражнение с предыдущим и почувствуйте, как при выполнении автоматических движений, что ваши руки как бы тянет какая-то сила. При этом ваши физические

телесные ощущения будут свидетельствовать о глубине наступающей психической релаксации и развитии связи ума и тела.

Расхождение и схождение рук надо повторить как можно больше раз, добиваясь при этом непрерывности движения и ощущения левитации рук. В моменты, когда руки как бы застревают, можно зевнуть, улыбнуться или вздохнуть для снятия напряжения. Помните: с помощью идеомоторного движения вы ищете чувство левитации вашего тела. Я так и называю это упражнение: “Охота за легкостью”.

Выполняйте это упражнение с радостью, занимайтесь им как танцем, чтобы душа запела.

Упражнение № 10

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки по швам.

Теперь руки опущены. Перенесите все внимание в правую руку, в кончики пальцев. Настройтесь на то, чтобы рука стала “всплывать”. Этот прием может получиться легко после предыдущих двух упражнений, при любом затруднении просто растрясите как следует правую кисть. После знакомства с этим упражнением вам будет, я думаю, интересно время от времени проверять себя: всплывает рука или нет. При этом, когда рука

всплывает легко, возникает масса новых приятных ощущений. В первый раз эти ощущения настолько неожиданны, что невольно вызывают улыбку. Тогда начинаешь верить в то, что левитация реальна, и с каждым занятием убеждаешься в этом все больше и больше. А дальше, со временем, начинаешь понимать, что реальна и телепартация.

Упражнение № 11

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая.

Если одна ваша рука стала всплывать быстро и легко, то через несколько секунд после всплытия правой руки, прикажите всплыть и левой руке. Пусть ваши руки всплывают синхронно, пусть поднимаются, как крылья орла. Для того чтобы усилить эффект от выполнения этого упражнения, делайте автоматические движения руками, стоя на коленях с закрытыми глазами.

Помогите себя приятными образными представлениями. Представьте себе, например, что руки – это крылья! Крылья несут вас! Вы высоко-высоко над землей! Чистое небо! Вы летите навстречу яркому, теплему Солнцу! Позвольте открыться дыханию. Позвольте себе дышать свободно. Ощутите состояние легкости, невесомости.

Это воспоминания нашего детства, когда мы так часто летали во сне! Это состояние внутренней Силы и Свободы! В первый раз это чувство свободы может захлестнуть вас, вызвать эйфорию, но затем это чувство радостного окрыления станет привычным, а уверенность в своих сверхспособностях станет естественной частью вашей Сущности. При выполнении всех упражнений со всплытием рук вы почувствуете автоколебания тела. При автоколебаниях тела руки можно опустить и просто покачаться на волнах этого гармонизирующего биоритма, как покачивается ребенок на качелях. Когда вы найдете свой ритм, покачивание тела в пространстве станет красивым, гармоничным. Глаза при этом могут быть как открыты, так и закрыты – как вам приятнее. Прием с автоколебаниями тела очень хорошо тренирует координацию. А человек с хорошей внутренней координацией, как известно, меньше других поддается внешним влияниям. Такой человек обладает большей самостоятельностью мышления, быстрее находит выход в самых сложных ситуациях. Поэтому автодвижения тела, направленные на развитие координации, формируют и устойчивость к стрессу.

Для того чтобы “включить” автоколебания тела, можно прибегнуть еще к одному приему. В

этом приеме покачивания телом делаются намеренно механически. Вы просто подтадкиваете слегка корпус так, как вам приятнее, например, вперед-назад или круговыми движениями. Руки при этом можно опустить, сложить на груди или держать, как удобнее. После нескольких повторов это упражнение начинает получаться очень легко. Главное при этом – найти приятный ритм колебаний. Это такой ритм, из которого как бы не хочется выходить.

Во время выполнения этого упражнения снимается нервное напряжение и возникает чувство глубокого душевного и физического покоя, внутреннего равновесия, а мысли начинают течь ровно и спокойно. Во время выполнения автоколебаний очень часто появляется страх упасть. Этот страх упасть при расслаблении всегда живет внутри человека и пытается руководить его жизнью. Но при правильном выполнении автоколебаний человек начинает замечать, что можно очень глубоко расслабиться и при этом не упасть. Со временем страх перед падением уйдет навсегда. Человек, который не боится упасть, может начать управлять своей судьбой, для этого на упражнении по левитации рук накладывается программа желаемых возможностей, способностей и умений.

Упражнение № 12

Это упражнение называется “прогуживание”. Оно применяется для ментальной чистки и раз-
вибрирования тела. Упражнение прекрасно снимает психические блоки и мышечное напряжение.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки по швам.

Правая рука кладется на голову, ладонью на темечко, одновременно с полным вдохом через нос. На выдохе произносим громко: “Ммммамммыла рамму”. Звуки при этом как бы “тянутся”, а ваша правая ладонь “слушает” вибрацию в черепе. Слушаем вибрацию в черепе 5 – 7 минут. Затем снова сделайте полный вдох через нос, а подушечки указательного и среднего пальца левой руки прижмите к точке между бровями. На выдохе тянем звук: “Мммм”, одновременно легко ударяя пальцами по лбу. Помычите так 5 – 7 минут и снова сделайте полный вдох через нос, а указательные пальцы правой и левой руки мягко приложите к крыльям ноздрей. На выдохе тянем звук “Мммм”, одновременно то зажимая, то отпуская ноздри. Помычите так 5 – 7 минут и снова сделайте полный вдох через нос. При этом подушечки указательного и среднего пальца мягко надавливают на верхнюю губу, а уголки губ расходятся в стороны. На выдохе тянем звук “Вввв”, одновременно слегка ударяя подушечками паль-

цев по верхней губе. После чего пальцы ударяют по нижней губе и тянем звук “Зззз”. Теперь положите правую ладонь на сердце и сделайте полный вдох через нос. На выдохе тянем звук “Жжжж”, одновременно похлопывая ладонью по груди. Главное при гужении прочувствовать вибрацию внутри тела.

После выполнения шестого комплекса упражнений спецназначения встань лицом на Восток и произнеси Молитву за неверующих и презритель веры:

“Господи, обрати к Тебе сердца врагов наших, и если уже невозможно ожесточенным обратиться, то положи преграду зла их и защити от них избранных Твоих”.

Глава 16

Боевая биоэнергетика

Упражнение № 1

Иногда бывает, что ты чувствуешь, как кто-то пытается “подключиться” к твоему сознанию, проще говоря, “просканировать тебя, прочитать твои мысли”. Я хочу научить тебя защите от подобных воздействий. Сядь на край стула и вдохни через

руки и ноги, направив энергию в свое солнечное сплетение. На задержке вдоха энергия должна образовать энергетический шар в твоем солнечном сплетении. На выдохе направь энергию из своего солнечного сплетения в биополе, окружающее твое тело. Представь, как вокруг твоего тела образуется яркое огненное яйцо. Сцепи пальцы рук в замок, ноги вместе, колени и стопы прижаты друг к другу. Глаза слегка прикрыты. Если в голову все равно кто-то “лезет”, сожми стенки своего биополя и приблизь его к своему телу. Добавь яркости и уплотни своей энергией огненное яйцо. На несколько минут приведи свою психику в пассивное состояние. Эта энергетическая практика защищает от любого “подключения” почти мгновенно!

Упражнение № 2

Иногда ты планируешь какую-нибудь секретную операцию и вдруг начинаешь чувствовать на себе чье-то пристальное внимание, хотя в кабинете никого нет. Как только ты почувствовал, что кто-то тебя “сканирует”, быстро запусти в свой процесс мышления дезинформацию. Так и только так ты собьешь вражеского оператора-телепата с толка, внесешь в его рассуждения путаницу, от которой у него может “поехать крыша”.

Упражнение №3

Для того чтобы обнаружить разведгруппу противника и разгадать его планы, ты должен овладеть настройкой на прием нужной тебе информации из общего биоманнитного поля. Это осуществимо путем полного или частичного освобождения сознания в процессе дисциплинированного мышления. При этом твое мышление должно быть направлено силой твоей воли к четко намеченной цели: найти разведгруппу противника. При этом тебе может помочь яркая эмоциональная окраска мышления: "Как будет круто, когда я нащупаю этих гадов!"

Такая яркая эмоциональная окраска поможет включить в поиск все нервные узлы, все энергетические каналы твоего тела. Все это ускорит процесс считывания нужной тебе информации из общего биоманнитного поля. Помни: именно побуждения эмоционального характера придают силу оператору во время взаимодействия с общим энерго-информационным полем.

Практика.

И.п.: лежа на спине, глаза закрыты, ладони развернуты к небу, ноги вместе.

Осознай свое тело. Для этого на вдохе напряги сначала ноги, а на выдохе их расслабь. Это поможет осознать тебе сначала твои ноги. Затем, на-

пряги на вдохе свои руки, а на выдохе их расслабь. Это поможет осознать тебе твои руки. Таким образом осознай все свое тело, перебираясь от живота к шее, голове. После этого вдохни через руки и ноги одновременно и направь энергию в свое солнечное сплетение. Сконцентрируй все свое внимание на ярком огненном шаре в области солнечного сплетения. Через пять – десять минут одновременно с глубоким вдохом отдели от большого энергетического шара в солнечном сплетении яркую маленькую энергетическую горошину и направь ее в область твоего междубровия. Перенеси все свое внимание на эту горошину и одновременно размышляй о том, что она уже нашла разведгруппу противника. Поверь мне: мысль всегда опережает действие!

Представь, как эта яркая золотая горошина покинула твое тело и устремилась на поиски нужных тебе людей. Ты связан с этой горошиной, потому что это частичка твоей энергии. И куда бы не прилетела эта золотая горошина, ты будешь через нее все видеть и слышать. Раскинь свои руки и ноги в стороны, чтобы усилить энерго-информационный обмен и скажи мысленно так: "Сейчас-сейчас я вас увижу! Увижу ваши наглые морды. Узнаю ваши подлые планы!" Почувствуй, как это важно для тебя – найти этих гадов. Вызови

внутри чувство восторга, которое придет к тебе, когда ты их найдешь. Не допускай даже малейших сомнений в своем успехе. Ты увидишь их! Ты узнаешь их планы! Устал сегодня, – продолжай искать завтра. Не перенапрягай воображение, не спеши, у тебя все получится!

Почувствовав усталость, отдай себе четкий приказ: “Спать!” Повторяй это упражнение два-три вечера.

Упражнение № 4

И.п.: лежа на спине, глаза закрыты, руки и ноги раскинуты в стороны.

Вспомни какой-нибудь яркий, интересный момент из своей жизни. На самом интересном месте резко переключи внимание и направь свои мысли на свое тело. Как бы забудь то, о чем тебе было так приятно вспоминать. Затем через пять минут снова попытайся вернуться в свое приятное воспоминание, а на самом интересном месте резко оборви его и направь свои мысли на свои руки и ноги. Это упражнение поможет тебе овладеть мышлением так же хорошо, как ты владеешь своими руками и ногами. Любые чужие мысли станут для тебя Открытой Книгой! Умение управлять своими мыслями, своевременно давать им ход, направлять в другое русло, запрещать при необхо-

димости их развитие, – все это окажет тебе неоценимую помощь в любом виде психической деятельности, сохранит здоровье, продлит твою Жизнь, сделает тебя разведчиком экстра-класса. Помни всегда, что твой мозг – это всего лишь орган приспособления, которым может и должно командовать твое сознание.

Упражнение № 5

И.п.: лежа на спине, глаза закрыты, руки и ноги широко раскинуты в стороны.

Расслабься и направь все свои мысли на знание, которым ты хочешь овладеть, или на человека, о котором ты все хочешь узнать. С предельной ясностью и четкостью сформируй определение интересующей тебя информации.

Направь все свои мысли на то, что тебе известно об этом человеке или о данном объекте. Удерживай объект в своем сознании стойко и цепко. Старайся осознать в поле своего мышления появление нужной информации на интересующую тебя тему. Будь готов к тому, что эта информация сильно тебя удивит. Почувствовав легкую усталость, медленно, постепенно отвлекись от интересующей тебя информации и отдай себе четкий приказ: “Спать!” Благодаря этому упражнению ты можешь получить любую информацию о пред-

мете не только в настоящем времени, но и в будущем. Ты можешь получить информацию как о своем будущем, так и о будущем близкого тебе человека.

Упражнение № 6

Мне в последнее время приходит много писем с вопросом: “Как быстро овладеть левитацией?” И поэтому давайте освоим простое, очень простое упражнение. На протяжении двух недель периодически думайте на тему: “Как я могу преодолеть плотность гравитационного излучения?” и “Что я буду при этом чувствовать?”

Может случиться так, что вы получите информацию, которую сможете осмыслить лишь по прошествии некоторого времени, путем длительного размышления над ее сущностью. Хотя чаще всего ответ проявляется мгновенно, как какое-то Событие. Поэтому будьте осторожны, задавая вопросы! Что же касается выходов в Астрал, хочу дать вам еще один совет: “Не делайте это из любопытства, от скуки, ради приятных ощущений”. Любой человек, конечно же, может развить в себе эту способность при условии, если он будет этого сильно желать или будет сильно осознавать необходимость такого Астрального выхода из тела. Для начала человек, решившийся на Астральное

путешествие, должен сказать себе так: “Если Астральное путешествие возможно, то через месяц я “раздвоюсь” и в то время, как мое тело будет лежать на диване, мой информационно-энергетический комплекс выделится”. После этого человеку, который решился на выход из тела, нужно будет фиксировать в своем дневнике: до дня выделения осталось столько-то дней. При этом не важно, верите вы мне или не верите, просто в день, который вы наметили, выделение произойдет! Если вы хотите облегчить себе процесс выхода в Астрал, то в день, предшествующий ночи эксперимента, вы с утра должны держать себя на голодной диете. Затем вы должны четко “запрограммировать” свой маршрут и прочувствовать необходимость побывать в определенном, интересующем вас месте или в теле того или иного Учителя. После путешествия по Астралу, вернувшись в тело, не смотрите на яркие источники света, в окно. Вернувшись в тело, полежите некоторое время с закрытыми глазами, укрепляя своей волей в памяти все, что произошло с вами во время Астрального путешествия. И еще один “хороший” совет для тех, кто все же решил выйти в Астрал: “Никогда не ждите чего-то плохого. Думайте, что все будет прекрасно, потому что мысль опережает действие!”

Упражнение № 7

Все вы, конечно же, видели боевики о легендарных шпионах-невидимках ниндзя. Теперь все будет зависеть от вашего воображения. Представьте напротив себя вооруженного до зубов ниндзя. Представьте его как можно реальнее! Какого он роста и телосложения? Какое имеет при себе холодное оружие? Все это надо ярко, образно увидеть. Сейчас он на вас нападет. Почувствуйте опасность, исходящую от его фигуры!

Вот он атакует вас ножом в грудь. Уворачиваясь, выбейте ногой нож из его руки. Он понял, что в ближнем бою вы опасны, поэтому в ход пошел самурайский меч-катана. Уходите в кувырок, делайте перекаты по земле, высокие прыжки из положения сидя на корточках, всевозможные сальто и маятниковые движения телом. Двигайтесь быстрее его меча, опережайте его мысли, пусть его меч находит всегда пустоту там, где мгновение назад была ваша рука или нога. Ищите пустоту в его атаках. Уходя в пустоту, помните: она втягивает и дает ускорение.

Затем усложните это упражнение и уворачивайтесь от двух, трех, десяти противников. Помните: совершенствованию техники рукопашного боя нет предела! Еще больший эффект от этого упражнения вы можете получить, занимаясь в

лесу, на поляне в период полнолуния. Представляя невидимого противника, никогда не представляйте его лицо, так как это смертельно опасно! Попробуйте метать в невидимого противника невидимые предметы, например огненные шары. Попробуйте сбивать легкие видимые предметы, к примеру пластиковые бутылки, невидимыми огненными шарами. Сидя по-турецки, смотрите как бы со стороны, как вы ведете реальный поединок с несколькими противниками. Добивайтесь ярких ощущений, представлений и впечатлений. Это соответствует напряжению, вибрации и ритму, а также Янтре, тантре и мантре. Когда воин сможет, как в зеркале, увидеть себя сидящим напротив, он сможет перенести 70 процентов своей энергии в своего воображаемого двойника. Тогда он сможет ходить где угодно, делать что угодно и быть по своему желанию как видимым, так и невидимым. Конечно же, в этом ему может помочь тайная мантра: “Шунья-рула, Рула-шунья”. Что переводится так: “Пустота – это форма, а Форма – это Пустота”. Для того чтобы понять, как передать свою энергию своему двойнику, попробуйте сделать следующее: представьте себя во всех подробностях, сидящим в золотом шаре. Почувствуйте, что вы – это на самом деле тот, кто сидит в шаре. Сделайте стенки шара более яркими,

плотными и на время забудьте себя, сидящего за стенками шара. На стенках шара вы можете создавать, по вертикали и по горизонтали, огнем своего воображения нужные вам события прошлого, настоящего и будущего. И опять в этом вам помогут ощущения, представления и впечатления.

“Что заставляет нас подняться до небес? – Скажу наверняка: один лишь только интерес!”

“Идут года и мы от Века из Шуньи лепим человека. Отрадно результат своей нам практики увидеть, когда из человека Шунья выйдет!”

Упражнение № 8

Перед любым выходом в Астрал, перед любой дыхательной практикой вы должны поставить себе энергетическую защиту:

- а) Представь перед собой столб сияющего белого огня, идущий в полуметре от носков ног в небо и произнеси: “Архангел Михаил впереди меня!”
- б) Представь у себя за спиной, в полуметре от пяток, столб сияющего белого огня, идущий по вертикали от земли в небо и произнеси: “Архангел Михаил позади меня!”
- в) Затем визуализируй такие же два энергетических столба, одновременно вспыхнув-

ших справа и слева от себя, и произнеси: “Архангел Михаил справа и слева от меня!”

- г) Представь столб сияющего белого огня, идущий от твоих пяток к ядру земли, и произнеси: “Архангел Михаил внизу меня!”
- д) Теперь представь огненный столб, уходящий от твоего темени в небо, и произнеси: “Архангел Михаил сверху меня!”
- е) Визуализируй, что одновременно все столбы огня сливаются и образуют вокруг тебя сияющее ослепительно-белым светом огненное яйцо, и произнеси: “Архангел Михаил вокруг меня! Аминь! Аминь! Аминь! Помоги и заступись, Архангел Михаил!”

После того как это произнесешь, соедини обе ладони перед сердцем и постой несколько минут молча с закрытыми глазами.

Прислушайся к состоянию своего сознания. Минут через пятнадцать разогрей на сковороде полпачки соли и поддержи над горячей солью свои ладони. Когда ладони нагреются, потряси кистями так, как будто стряхиваешь с них капельки воды.

Продлав очистку энергетических каналов, произведи омовение рук, ног и лица и произнеси, встав лицом на Восток: “Именем Господа нашего

Иисуса Христа я изгоняю из своего тела все темные энергии и отсекаю все темные каналы. Именем Господа нашего Иисуса Христа я запрещаю кому бы то ни было управлять моим сознанием и чувствами. Господи! Иисусе Христе, сын Божий, помоги мне стать чистым и светлым, как солнце! Аминь! Аминь! Аминь!”

Упражнение № 9

Встаньте по стойке смирно, ноги врозь, руки вдоль тела, взгляд прямо перед собой, лицом на Восток.

Сделайте десять глубоких вдохов-выдохов.

Теперь успокойте дыхание и расфокусируйте свой взгляд. Визуализируйте, что вокруг вас энергетическое яйцо синего цвета. Теперь представьте, что у вас над головой висит белый искрящийся энергетический шар. Шар проплывает чуть-чуть вперед, и из него выходит яркий луч белого Света, который проникает в ваше тело через область междубровия. Почувствуйте, как мощный искрящийся поток белого Света заполняет все ваше тело изнутри, вытесняя все темные сгустки и каналы. Посмотрите как бы со стороны на то, как сияет и искрится все ваше тело. Этот поток Света наполняет вас Силой, Любовью, Радостью, Знанием. Желательно выполнять это упражнение

только в утренние часы. Практикуя боевую биоэнергетику, держите свои успехи в тайне, иначе можете потерять все достигнутое.

Упражнение № 10

Если вы почувствовали, что кто-то вас сканирует или зомбирует, встаньте лицом на Восток и произнесите: “Я воин Бога, славлю Иисуса Христа, сына Божьего, пострадавшего за род человеческий! Именем Иисуса Христа я отрицаю власть людей, обстоятельств или вещей дурно влиять на меня. Я утверждаю Святую реальность, силу и свое господство над всем этим. Иисус Христос – вот истинный господин моего мира мыслей!”

После прочтения пятнадцатой главы моей книги, умой лицо свое и руки и помолись Господу нашему так:

“Расшири меня в любви, дай мне вкусить сердечными устами, как сладко любить и в любви растаивать и носиться. Одержим любовью, хочу вознестись выше себя, в избытке горячности и изумления. Хочу петь песни любви, хочу за Тобою, Возлюбленным Господом, в высоту проникнуть. Изумевает в хвале Твоей душа моя, празднующая Тебе любовью. Хочу Тебя любить больше себя, о Господи! И себя – ради Тебя одного любить хочу, и всех в Тебе любить, кто по правде

Тебя любит, о мой Бог, как велит закон любви, от Тебя просиявший”.

Глава 17

Искусство выживания.

Бессмертие реально!

1. Принципы выживания разведывательно-диверсионных групп.

Для того чтобы группа реально выполнила задание в тылу противника, она должна состоять только из людей, являющихся друг для друга действительными друзьями. Действительный друг – это тот, кто:

- а) знает, что такое правильные действия и что такое неправильные действия;
- б) делает все возможное (объясняет, полагается и т.д.), вплоть до принуждения вас или разрыва отношений с вами, для того, чтобы побудить вас совершать правильные действия и отказаться от неправильных.

Для того чтобы в разведгруппе не было предательства, нужно так подбирать членов группы, чтобы мнения о правильности у каждого члена

группы, исходя из которых ими принимаются все решения в жизни, были одинаковыми.

Отсюда следует, что каждая разведгруппа, мнения членов которой о правильности, исходя из которых ими принимаются все решения в жизни, отличаются, обязательно начнет разрушаться. Процесс разрушения такой разведгруппы будет идти тем интенсивнее, чем в большей степени эти мнения отличаются друг от друга. И если действия разведгруппы не являются правильными для каждого из ее членов, эти действия будут разрушать разведгруппу: люди начнут предавать друг друга.

Для того чтобы выжить в бою, каждый разведчик должен осознать простую Истину: “Бессмертие возможно только для человека, имеющего действительное намерение его достичь. Действительное – это значит “видимое по объективным действиям” человека. Такой человек делает что-то и узнает, как получить желаемое. Для того чтобы получить желаемое, нужно постоянно находить моменты Истины”.

Один из моментов Истины гласит:

“Пусть вечно живут самые-самые мудрые из людей – это правильно! И пусть все остальные живут столько, сколько они на самом деле хотят!”

2. Личное выживание.

Безвыходных ситуаций для разведчика не бывает, он выживет в любом бою, если его целью и смыслом жизни станет бесконечное продолжение жизни, то есть бесконечное выживание.

Выживание человека невозможно без способности осознавать последствия своих действий для собственного выживания. Значит, все то, что уменьшает способность разведчика учитывать влияние своих действий на свое собственное выживание, является неправильным, потому что создает условия для усиления влияния на действия человека "программы выживания человечества". Разница между программой выживания человечества и вашей личной программой огромна, так как "программа выживания человечества" ведет только к смерти.

Для того чтобы выживать в любой ситуации по индивидуальной программе, нужно найти для себя оптимальный режим работы тела. Это такой режим, при котором система восстановления тела успевает полностью выполнять все свои функции и обеспечивает бесконечное выживание

организма. Для того чтобы найти свой оптимальный режим выживания, разведчик должен справиться со следующими ниже задачами:

- а) Найти то, чем можно управлять в теле по своей воле, то есть "рычаги управления" питанием, движением, речью;
- б) Найти единый критерий правильности совершаемых действий, то есть признака того, насколько помогает или вредит какое-то действие выживанию тела.

С каждым годом человеческий мозг теряет контроль над скоростью размножения клеток и над свойствами появляющихся клеток.

Так появляется старость и слабость!

При этом, когда мозг и нервная система тела постепенно теряет управление клетками тела и процессами, происходящими в теле, в том же теле может включиться какая-то другая "нервная система", которая, возможно, полностью обновит весь погибающий организм.

Для того чтобы обмануть смерть, надо отказаться от любой человеческой логики, за исключением безошибочной! Потому, что все логики обычного человека, за исключением Безошибочной, являются программами действий, обеспечивающими оптимальное выживание человечества

как вида. Иными словами, для вашего личного выживания все эти логики, за исключением Безошибочной, подходят так же, как подходит программа самоликвидации, например, для подводной лодки, выполнившей свою задачу. Для того чтобы победить любую болезнь, надо найти ее причину. Так вот:

- 1) Причиной смерти человека всегда являются логики, не совпадающие с Безошибочной логикой.
- 2) Причиной всех болезней человека являются логики, не совпадающие с Безошибочной логикой.
- 3) Причиной наличия всех неправильных Действительных намерений человека всегда являются логики, не совпадающие с безошибочной логикой.
- 4) Человек не может жить вечно из-за совершения неправильных действий, диктуемых ему логиками, не совпадающими с Безошибочной логикой.

Для того чтобы овладеть Безошибочной логикой, размышляйте регулярно, по часу и более перед сном так:

- а) “Как бы я себя чувствовал, если бы жил в соответствии с Безошибочной логикой?”
- б) “Что такое Безошибочная логика?”

- в) “Какие действия я смогу совершать, руководствуясь Безошибочной логикой?”
- г) “Как я себя буду чувствовать, руководствуясь Безошибочной логикой?”
- д) “О чем я буду говорить, если моя Речь придет в соответствие с Безошибочной логикой?”

Глава 18

“Тропа разведчика”

Физическая готовность бойцов СМЕРШа к боевой деятельности всегда оценивалась по выполнению упражнений на “тропе разведчика”.

“Тропой разведчика” обычно называется участок местности, оборудованный всевозможными препятствиями и заграждениями, с которыми бойцы СМЕРШа могут встретиться в боевой обстановке.

Таковыми препятствиями на “тропе разведчика” являются:

- 1) стена высотой 5 – 7 метров;
- 2) полуразрушенное здание;
- 3) ров с водой;
- 4) высотные переходы с тросовой горкой;

- 5) участок железной дороги;
- 6) чучела, имитирующие часовых противника;
- 7) мишени для метания ножей;
- 8) всевозможные провололочные заграждения;
- 9) дощатые и каменные заборы;
- 10) всевозможные препятствия инженерного, городского, полевого и лесного типов.

Различные варианты тренировок бойцов СМЕРШа на "тропе разведчика"

В ходе занятий на "тропе разведчика" бойцы СМЕРШа приобретают навыки скрытного, бесшумного передвижения с оружием и снаряжением на короткой дистанции — один-два километра. Кроме этого, бойцы отрабатывают преодоление сложных препятствий, ведение скоротечного боя в траншеях и ходах сообщений, в разрушенных зданиях. На "тропе разведчика" шлифуются приемы реального рукопашного боя, метание ножей и гранат.

При этом на "тропе разведчика" постоянно создаются экстремальные ситуации: имитируются взрывы, пожары, всевозможные "сюрпризы" и т.д. После преодоления любого препятствия на бойцов совершаются внезапные нападения с целью их захвата. Рукопашные схватки проводятся обычно в горящем здании или по пояс в воде.

Любой поединок ведется с применением ножа, саперной лопатки, приклада автомата, а в редких случаях голыми руками. Во время прохождения "тропы" бойцы отрабатывают и снятие часовых, а метание ножей и саперных лопаток делается не менее 15 — 30 раз за одно прохождение "тропы". Во время тренировок на "тропе разведчика" отдельные препятствия преодолеваются бойцами за определенное время, хотя также бывают тренировки по преодолению всей полосы препятствий без учета времени. В общей сложности на "тропе разведчика" преодолевается от 40 до 50 препятствий, при этом по ходу разведгруппа выполняет минирование, разминирование, проникновение на различные объекты и многое другое.

Заключение

Многое из того, что вы узнали из моей книги, вы наверняка будете еще долго переосмысливать. И пусть вас не пугает неисчерпаемое количество психотехник и других специальных упражнений. Я надеюсь, что вы сможете уделить каждому упражнению хотя бы немного внимания, и тогда результат не заставит себя ждать!

Никогда не хвастайтесь своими сверхспособностями, потому что, когда главное сокрыто, а незначительное находится на виду, победа достается легко. Помните, что успех в поединке – это еще не победа. Настоящий победитель – тот, кто несет в себе победу всю жизнь. Мастер Жизни никогда не применяет оружия потому, что его враги сами убивают себя!

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ВСТУПЛЕНИЕ	4
<i>"Смерть шпионам!"</i>	8
Глава 1	
Спецподготовка	13
Глава 2	
Реальный рукопашный бой	16
Способы убийства чужого голыми руками	52
Способы бесшумного взятия "языка"	54
Связывание "языка"	56
Глава 3	
Уход от преследования с собаками и правила поведения при столкновении с собакой	56
Глава 4	
Психологическая подготовка бойца СМЕРШа	60
Глава 5	
Основы инстинктивной стрельбы	78
Глава 6	
Слово – это оружие	90
Глава 7	
Комплекс упражнений СМЕРШ № 1	100
Глава 8	
Комплекс специальных упражнений СМЕРШ № 2	116

Глава 9	
Тайные знания	130
Глава 10	
Упражнения спецназначения и дыхательные практики	
Комплекс № 1	144
Зоревая гимнастика	146
Глава 11	
Дыхательные практики и упражнения спецназначения	
Комплекс № 2	156
Глава 12	
Дыхательные практики и упражнения спецназначения	
Комплекс № 3	172
Глава 13	
Дыхательные практики и упражнения спецназначения	
Комплекс № 4	185
Глава 14	
Дыхательные практики и упражнения спецназначения	202
Глава 15	
Дыхательные практики и упражнения спецназначения	
Комплекс № 6	218
Глава 16	
Боевая биоэнергетика	230
Глава 17	
Искусство выживания. Бессмертие реально!	244
Глава 18	
"Тропа разведчика"	249
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	252

Автор напечатанных материалов несет ответственность за подбор и достоверность приведенной информации, а также за то, если в книге помещены данные, которые не подлежат открытому опубликованию.

Научно-популярное издание

Серия «Школа спецназа»

Серебрянский Юрий

СМЕРШ СПЕЦПОДГОТОВКА И РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Художественный редактор *А.Н. Ткачук*

Компьютерный дизайн: *С.В. Чепиков*

Технический редактор *А.Е. Лобан*

Директор-издатель *С.В. Кузьмин*

Подписано в печать с диапозитивов заказчика 23.06.2005.

Формат 70х100^{1/32}. Бумага газетная.

Гарнитура тип «Таймс». Печать офсетная.

Печ. л. 8.0. Усл. печ. л. 11,2. Тираж 5030 экз. Заказ № 1471.

Издательское частное унитарное предприятие

«Книжный Дом».

220114, Минск, пр-т Ф. Скорины, 109-3. Тел. 263-50-58.

Лицензия ЛИ № 02330/0056931 от 30.04.2004.

Отпечатано в Республиканском унитарном предприятии

«Издательство «Белорусский Дом печати».

220013, Минск, пр-т Ф. Скорины, 79.

Уважаемый читатель!

**В распоряжении автора имеются
учебные видеофильмы
с семинарами
по боевой биоэнергетике.**

**Записаться на семинар-тренинг
вы можете по телефону
в г. Минске:**

8-029-329-46-25

Юрий Серебрянский

СМЕРШ

СПЕЦПОДГОТОВКА И РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Книга мастера боевых искусств Юрия Серебрянского является прекрасным методическим пособием для всех, кто готов встать на защиту нашей Родины. Автор раскрывает секреты подготовки легендарных бойцов «СМЕРШа» от «А» до «Я».

Автор книги — инструктор спецназа, мастер спорта международного класса, высококвалифицированный специалист по рукопашному бою, официальный представитель всемирной федерации русского боевого искусства «Система» в Минске. В 2001 году тренировал сборную «Спецназ Республики Беларусь», занявшую первое место на международном фестивале боевых искусств в Москве.

ISBN 985-489-222-0



По вопросам реализации обращаться в **ООО «ИНТЕРПРЕССЕРВИС»**.
Тел. в Минске: (1037517) 255-76-90, 253-60-11, 253-71-91, 253-77-78.
Тел. в Москве: (107095) 233-91-88, 488-73-50, 482-18-41.
E-mail: interpress@open.by
[Http://www.interpres.ru](http://www.interpres.ru)