

Вадим
Уфимцев

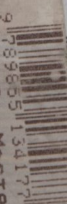


Школа спецназа

Вадим Уфимцев является признанным специалистом телесно ориентированных практик, психонергетики, методов достижения измененных состояний сознания. Он имеет богатый практический опыт, так как ведет групповые занятия по вышеуказанным дисциплинам с 1992 года.

По вопросам реализации обращаться в ООО «Интерпрессервис»
Тел. в Минске: (10375-17) 255-76-90,
253-58-30, 228-53-91, 228-53-92
Тел. в Москве: (495) 233-91-88, 482-18-41
E-mail: interpress@oren.by
<http://www.interpres.ru>

ISBN 978-985-513-417-7



Уфимцев В. Мастерство
о хамелеона. Искусств
во совершенной маски
ровка

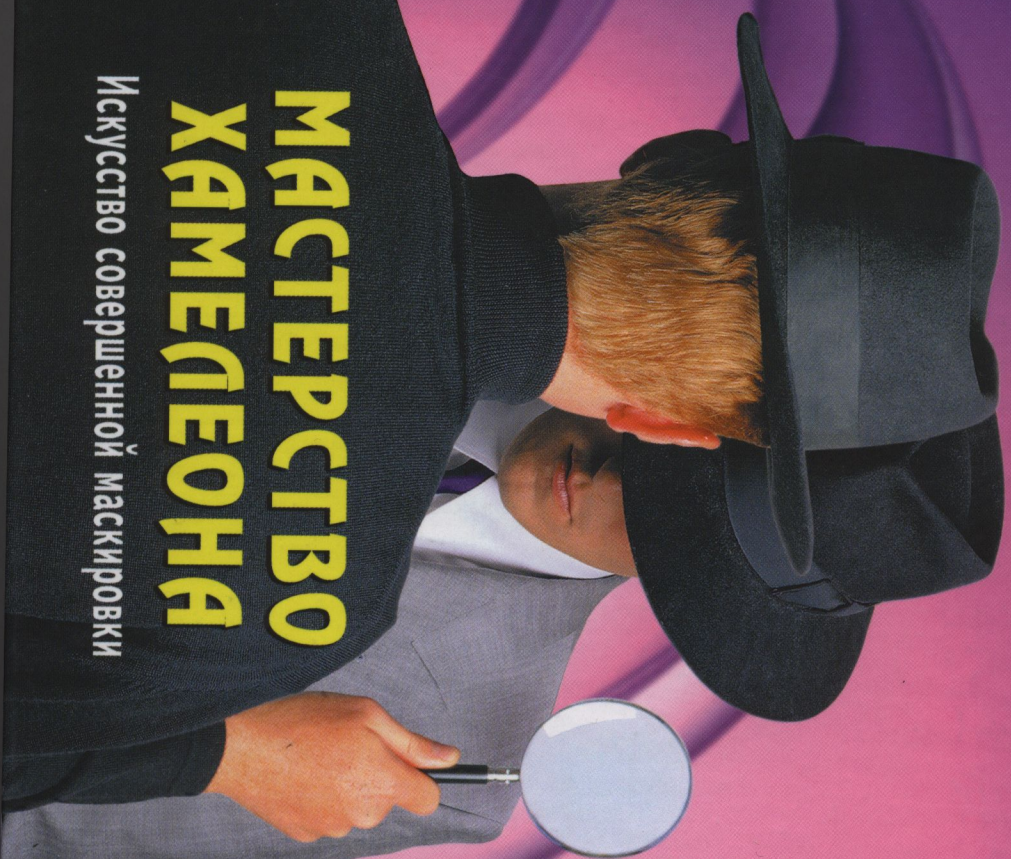


интернет-магазин
OZON.RU
219338583

МАСТЕРСТВО ХАМЕЛЕОНА

МАСТЕРСТВО ХАМЕЛЕОНА

Искусство совершенной маскировки



УДК 796.8
ББК 75.715
У88

Уфимцев, В.
Мастерство хамелеона. Искусство
У88 совершенной маскировки / В. Уфимцев. —
Минск : Соврем. шк., 2009. — 224 с.
ISBN 978-985-513-417-7.

Практически ослепев материалом данной книги, вы сможете незамеченно для окружающих эффективно восстанавливать свои силы, разовьете у себя суперчувствительность, станете текучими и непререкаемыми для всех, освободив свои двигательные рефлексы, достигнете молниеносной скорости реакции, обретете звериное чутье, научитесь следовать своей интуиции.

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

УДК 796.8
ББК 75.715

Издание для досуга

Вацим Уфимцев

МАСТЕРСТВО ХАМЕЛЕОНА Искусство совершенной маскировки

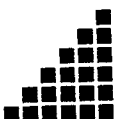
Ответственный за выпуск *А.Д. Жидан*

Подписано в печать 03.11.2008 с диалоговых заказчиков.
Формат 70х108 1/32. Бумага газетная. Печать офсетная. Гарнитур
«Школьная». Усл. печ. л. 9,8. Печ. л. 7. Тираж 5050 экз. Заказ 3008
ООО «Современная школа», 220104, Минск, ул. П. Губкина, 11.
ЛИ № 02330/0056728 от 30.12.2003.

Республиканское унитарное предприятие «Издательство
«Белорусский Дом печати». ШП № 02330/0131528 от 30.04.2004.
Пр. Независимости, 79, 220013, Минск.

ISBN 978-985-513-417-7

© Уфимцев В., 2009
© ООО «Современная школа»,
2009



От автора

Два человека жарко спорили о том, какого именно цвета хамелеон. Один утверждал:

— Хамелеон, который живет на этой пальме, красного цвета!

Другой возражал ему:

— Ты глубоко ошибаешься, потому что хамелеон вовсе не красный, а синий.

Почувствовав, что не в силах выяснить путем спора, кто из них ошибается, а кто прав, они пошли к третьему, жившему под этой самой пальмой и постоянно наблюдавшему все изменения цвета хамелеона.

Когда спорщики пришли к этому человеку, то один из них спросил у него:

— Не правда ли, что хамелеон, живущий на этой пальме, красного цвета?

Человек ответил:

— Да, совершенно верно.

Тогда другой спорщик возмущенно восклик-

нул:

— Что вы говорите! Хамелеон же синий!

На это человек, живший под пальмой, опять сказал:

— Да, совершенно верно.

Дело в том, что этот человек прекрасно знал, что хамелеон — это существо, постоянно меняющее окраску для максимального эффе́ктивного достижения своих целей.

Данная книга посвящена древнейшему искусству совершенной маскировки. Ведь во все времена жизнь человека напрямую зависела от его умения маскироваться от опасности. И особенно данное искусство актуально для тех, чья жизнь очень часто подвергается опасности, а именно для солдат и сотрудников спецподразделений.

Кроме защиты от нападения, умение маскироваться совершенно необходимо для успешного нападения. Ведь умение подобраться к жертве на максимально близкое расстояние, оставаясь при этом незамеченным, — это основа основ любой успешной охоты.

Как и любое другое искусство, умение маскироваться является очень разнообразным и многоплановым навыком и может преследовать множество абсолютно различных целей.

Кроме этого, как и у любое другое искусство, искусство маскировки имеет как поверхностные, внешние слои, так и внутреннее ядро, суть.

В силу того что данная книга печатается в серии «Школа спецназа», мы будем рассматривать искусство маскировки не столько в общевойсковой специфике, сколько в специфике службы сотрудников спецназа, спецподразделений, и не столько внешние стороны, сколько его основополагающую часть, его ядро.



Введение

Как я уже говорил, искусство маскировки имеет множество слоев и свою глубину. И сейчас я постараюсь продемонстрировать данный факт, для примера привождая наглядные истории, чтобы облегчить вам понимание моих слов.

На призывной комиссии, осматривая очередного новобранца, работник военкомата убежденно произнес:

— Ты будешь пограничником!

— Почему именно пограничником? — спросил крайне заинтригованный призывник.

— Потому, что ты похож на пеня и будешь совершенно незаменим для нарушителей в условиях лесной местности, — последовал незамедлительный ответ опытного спена.

В данном анекдоте отражен один из принципов успешной маскировки, гласящий: найдя подоплащующую для нас внешнюю среду, мы автоматическим

оказываемся совершенно незаметными для окружающих.

Именно поэтому для успешной маскировки обязательно следует тщательно сопоставлять свои внутренние индивидуальные особенности с особенностями окружающей среды. Необходимо искать тот участок местности, ту группу людей, которые позволят вам автоматически, без усилий с вашей стороны стать прекрасно замаскированным. Надо найти свое правильное место для маскировки, и это уже весомый вклад в копилку общего успеха.

Хотелось бы заметить, что гораздо сложнее замаскировать какую-то одну свою часть, какую-то одну избранную особенность своего тела или же черту характера, чем спрятаться полностью, целиком. А между тем, по специфике службы, сотрудникам спецподразделений очень часто приходится выполнять свой долг, находясь среди людей, и им нельзя взять и физически спрятаться от всего окружающего мира.

Из вышеказанного вытекает следующее:

1. В искусстве совершенной маскировки гораздо сложнее научиться маскировать отдельные черты, особенности самого себя, чем прятаться физически. Именно поэтому настоящее мастерство в искусстве маскировки достигается тогда, когда вы

можете произвольно менять в восприятии вас окружающими отдельные черты своего характера и индивидуальные особенности своего телосложения.

2. Для того чтобы стать мастером маскировки, необходимо научиться управлять вниманием окружающих вас людей, заставляя их видеть то, что вы хотите, чтобы они видели, воспринимали. При этом вы должны уметь воздействовать на восприятие другого, делая для него невидимым то, что ему знать нельзя.

Некий брахман шел к себе домой, неся на плечах козленка. На полдороге к дому его увидели мошенники и тут же стали думать, как бы полаткомиться этим козленком.

Составив план действий, мошенники забежали вперед и двинулись навстречу брахману, разделившись так, чтобы сначала ему попался один, потом двое, а затем трое.

Мошенник, шедший первым, сказал брахману: — Эта собака, несомненно, обладает высокими достоинствами, если ты несешь ее на руках. Наверное, она прекрасно загоновет зверей!

Сказав так, первый мошенник прошел мимо.

«Что такое плетет этот прохожий? — подумал брахман. — Какая собака, если у меня на плечах козленок?»

В тот момент, когда он поравнялся со следующими двумя мошенниками, те спросили у него:

— Что за непотребное дело задумал ты, брахман? На твоём лбу священный знак, а на плечах — собака! Тыфу!

И с этими словами мошенники прошли мимо. Смущенный брахман решил проверить себя и, бросив козленка на землю, тщательнейшим образом опустил его хвост, уши, рога и прочие части тела.

«Дурни! — подумал он. — Это же надо, приняли козленка за собаку. И как это их утешило?»

И взвалив козленка на плечи, брахман двинулся дальше, стремясь быстрее достигнуть дома.

Тут ему повстречались следующие три мошенника, которые, проходя мимо, завопили:

— Смотри, не коснись нас. Ты только знаками чист, а на самом деле видно, что ты охотник. Раз с собакой идешь.

Сказав это, мошенники пошли дальше.

Брахман же подумал: «Если столько людей говорят одно и то же, значит, это правда!» — И, уже ни в чем не сомневаясь, бросив козленка на землю, пустился бежать без оглядки.

3. Маскировка — это искусство внешне никак не проявляемой скрытности. Нет никакого смысла прятаться, маскироваться, если люди знают о

том, что вы прячетесь, и о том, что именно вы маскируете.

4. Основной успешной маскировки является умение управлять своей внутренней энергетикой, своим внутренним состоянием. Дело в том, что люди воспринимают не столько физические тела друг друга, сколько тонкие энергетические уровни. И само по себе восприятие есть энергетический процесс, протекающий на тонких планах.

Шаманы оставляли ученика стоять посредине горной дороги, по которой ходили крайне недоброжелательные к чужакам горцы, стрелявшие в лобото чужака по поволу и без поволда. И чтобы выжить, ученик должен был ощутить себя невидимым. Удивительное же в том, что если ученику это удавалось, то горцы действительно не замечали стоящего посредине дороги чужака.

Существует множество документально подтвержденных случаев, когда ощутивший свою невидимость человек переставал восприниматься окружающими его людьми. Во время вьетнамской войны один американский солдат, убегающий от вьетнамских партизан, укрылся в хижине, где негде было спрятаться, лишь пол и голые стены. От бесхолодности и жуткого страха он стал представлять себя невидимым для всех. И когда вьетнамцы

заглянул в хижину, внимательно осматривая ее, он так и не увидел американского солдата, хотя физически смотрел на него в упор.

Для овладения искусством совершенной маскировки вы освоите четыре основные последовательные ступени:

1) научитесь методам накопления внутренней энергии, которые незаметны для глаз окружающих, но при этом позволяют очень быстро восстанавливать силы. Без достаточного количества внутренней энергии, с ослабленным телом и перетумленной психикой невозможно качественно замаскироваться. Именно поэтому необходимо уметь быстро накапливать телесную силу и нормализовать работу психики. А так как маскироваться очень часто приходится находясь в гуще жизни, среди людей, то нужны незаметные для глаз окружающих способы накопления энергии, скрытые методы накопления силы;

2) приобретете навыки качественного управления собственным вниманием, для чего необходимо максимально полно осознавать информацию, поступающую из окружающей среды, и сигналы своего внутреннего мира (тела и психики). Без умения разнообразно и качественно управлять своим вни-

Манием нельзя достичь успехов в искусстве маскировки:

3) научитесь управлять своей психикой и внутренне контролировать ее, ибо мастером перевоплощения может стать лишь человек с очень подвижной и при этом внутренне контролируемой психикой. Для того чтобы реально спрятаться, реально замаскироваться, необходимо перевоплотиться, а это требует гибкой, но при этом управляемой психики;

4) приобретете умение манипулировать воздействием окружающих вас людей, формируя в их восприятии нужные вам впечатления.



Глава I

Скрытое накопление внутренней энергии

По специфике своей службы сотрудникам спецподразделений часто приходится находиться в окружении враждебно настроенных людей. И в этих случаях, чтобы не привлекать к себе излишнего внимания, необходимо уметь незаметно для окружающих восполнять запасы внутренней энергии, напитывая силой свое физическое тело и наращивая работу психики.

Умение скрытно для окружающих пополнять силы незаменимо, если вы оказались в плену. Пусть ваши сторожа, смотря на вас, думают, что вы слабы и обеспокоены. Это именно то, что вам и нужно.

Нельзя постигнуть искусство совершенной маскировки, если ваше тело ослаблено, а психика пребывает в состоянии хаоса. Но в силу специфики этого искусства обязательно необходимо овладеть методами, которые позволяют восстановить свои силы незаметно для окружающих. Фактически это методы замаскированного набора энергии.

Восстановление сил через дыхание

С глубокой древности люди осознавали, что дыхание оказывает огромное влияние на абсолютную все сферы жизни, в том числе и на наш организм, поэтому влиять при его помощи можно на все, что угодно.

Все предложенные упражнения можно выполнять в любом положении тела (сидя, лежа, стоя, на ходу и т. д.). Научитесь выполнять их, находясь среди людей, так, чтобы никто из окружающих не замечал ваших целенаправленных действий. Со стороны вы должны выглядеть обычным, не выделяющимся из толпы человеком.

Упражнение

Дыхание силы

Для максимальной эффективности данную практику лучше всего выполнять с прямым позвоночником.

1. По возможности, расслабьтесь.
2. Расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.
3. Переключите внимание на движение воздуха в ноздрах. Чувствуйте, как воздух касается ноздрей в момент вдоха и как он покидает ноздри в

момент выдоха. Просто наблюдайте прикосновение воздуха к внутренним стенкам ноздрей во время каждого вдоха и во время каждого выдоха.

Продолжайте данную концентрацию 2-3 минуты.

4. Переключите внимание на осознание того, как во время вдоха воздух входит в носовые проходы и течет по ним вверх, к переносице, а во время выдоха ощущайте, как воздух течет по носовым ходам вниз и покидает ноздри.

Продолжайте это наблюдение 2-3 минуты.

5. Переключите внимание на осознание того, как во время вдоха воздух входит в ноздри и достигает носоглотки, а во время выдоха ощущайте, как воздух течет от носоглотки к ноздрям и покидает тело.

Сохраняйте данное наблюдение 2-3 минуты.

6. Переключите внимание на осознание того, как во время вдоха воздух входит в ноздри и достигает задней части ротовой полости, а во время выдоха ощущайте, как воздух течет от задней части ротовой полости к ноздрям и покидает тело.

Сохраняйте данное наблюдение 2-3 минуты.

7. Переключите внимание на осознание того, как во время вдоха воздух входит в ноздри и достигает яремной ямки, а во время выдоха ощущай-

те, как воздух течет от временной ямки к ноздрям и покидает тело.

Сохраняйте эту фокусировку внимания 2-3 минуты.

8. Переключите внимание на осознание того, как во время вдоха воздух входит в ноздри и течет в легкие, заставляя область грудной клетки естественно расширяться, а во время выдоха ощущайте, как отработанный воздух покидает легкие, заставляя грудную клетку естественно сжиматься, течет к ноздрям и покидает тело.

Сохраняйте данное наблюдение 2-5 минуты.

9. Переключите внимание на осознание того, как во время вдоха воздух входит в ноздри и течет в область низа живота, заставляя ее естественно расширяться, а во время выдоха ощущайте, как воздух покидает область низа живота, заставляя ее естественно сжиматься, течет к ноздрям и покидает тело.

Сохраняйте данное наблюдение 3-5 минут.

10. Добавьте к пассивному наблюдению за дыханием чувственный мыслеобраз:

а) делаю вдох, представляйте, ощущайте, что вдыхаете воду, чувствуя, как вода через ноздри вливается в тело, заполняя объем туловища снизу вверх в следующем порядке: область тазового дна

⇒ область живота и поясницы, вызывая естественное расширение этой области, ⇒ область диафрагмы, расширяя ее, ⇒ область грудной клетки и лопаток, естественным образом расширяя ее ⇒ область ключиц и плеч, заставляя плечи слегка приподниматься. Помните, что вода, наливаемая в кувшин, заполняет его снизу вверх от дна к горлу. По мере заполнения водой области своего тела, ощущайте, как накапливающаяся там вода естественным образом расширяет эти области;

б) осуществляя выдох, выливайте через ноздри воображаемую воду из объема своего тела сверху вниз в следующей последовательности: из области верхушки легких, плеч и ключиц ⇒ из области грудной клетки ⇒ из области солнечного сплетения и надпочечников ⇒ из области низа живота и поясницы ⇒ из тазового дна. Помните, что, покидая кувшин, вода сначала покидает его горлышко и постепенно сверху вниз покидает весь сосуд вплоть до самого дна. Ощущайте, как, освобождаясь от расширяющей их изнутри воды, области вашего тела естественным образом сжимаются. Осуществляйте выдыхание и выдыхание воображаемой воды лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

11. Заканчивая упражнение:

а) осознайте границы своего физического тела и дождитесь, когда они полностью стабилизируются в вашем восприятии;

б) слегка встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды;

в) сконцентрируйте взгляд на каком-либо объекте окружающего мира и дождитесь полного включения в окружающую реальность.

Когда я прошу вас сконцентрироваться на каком-либо процессе на 2—5 минуты или на 5—5 минут, то это лишь общие рекомендации. Вы всегда должны доверять своим внутренним ощущениям и выполнять тот либо иной этап упражнения лишь до тех пор, пока это не вызывает у вас излишнего напряжения.

Качественное освоение вышеизложенного упражнения позволит вам научиться очень быстро восстанавливать свои силы, и при этом данный процесс будет протекать совершенно незаметно для окружающих.

Разгадай и басмбуди!

Обратив внимание на свое тело, мы, без сомнения, заметим, что у нас 2 глаза, 2 уха, 2 легких, 2 ноги, 2 руки и т.д. Наши прыгивые предки были весьма озадачены этим, пытаясь понять, почему у нас 2 глаза, для чего нам 2 ноздри. А так как они были сугубо практическими людьми, то незамедлительно занялись поиском ответов на возникшие по этому поводу вопросы. И в результате длительных исследований выяснили, что наше физическое тело состоит из двух различных, но при этом взаимодействующих половин.

Современная наука полностью подтвердила вышеизложенное открытие наших предков и ответила на вопрос, для чего нам даны две ноздри. С точки зрения современной науки правая ноздря связана с симпатической нервной системой, с левым полушарием мозга и с правой половиной тела, а левая — с парасимпатической нервной системой, с правым полушарием мозга и с левой стороной нашего тела.

Организм человека устроен так, что в любой момент времени, как правило, у него преобладает активность одной из двух ноздрей, что, в свою очередь, связано с текущими взаимоотношениями

между симпатической и парасимпатической нервной системой.

При этом следует знать:

- функции симпатической нервной системы состоят в мобилизации ресурсов организма для выполнения какой-либо текущей внешней жизнедеятельности. И как следствие этого, активизация симпатической нервной системы ведет к возбуждению активности нашего физического тела и к разгонке психической активности;

- функции парасимпатической нервной системы состоят в качественном обеспечении наших внутренних потребностей. И как следствие этого, активизация парасимпатической нервной системы ведет к расслаблению физического тела и к торможению психической активности.

Научившись целенаправленно дышать через осознанно выбранную ноздрию, мы сможем целенаправленно управлять своим организмом в зависимости от необходимости, вызывая у себя то процессы торможения, расслабления тела и психики, то их тонизацию и разгонку. И при этом данный процесс будет совершенно незаметен для окружающих.

Упражнение Активизация симпатической нервной системы

Для достижения максимальной эффективности желательно выполнять данную практику с ком-
фортно выпрямленным позвоночником.

1. По возможности, расслабьтесь.
2. Расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане, или, если есть возможность, закройте глаза.

3. Переключите внимание на правую ноздрию, почувствуйте, как воздух касается правой ноздри во время каждого вдоха и во время каждого выдоха.

4. Продолжайте данное наблюдение 2-5 минуты.
4. Переключайте внимание на осознание того, как во время вдоха воздух входит в правую ноздрию и течет в область правой стороны переносицы, а во время выдоха ошущайте, как воздух течет по правому носовому проходу вниз и через ноздрию покидает тело.

Продолжайте это наблюдение лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

5. Переключите внимание на осознание того, как во время каждого вдоха воздух входит в правую ноздрию и достигает правой части носоглотки, сразу же за правой ноздрей. Во время каждого

выдоха ошущайте, как воздух движется от правой части носоглотки к правой ноздре и покидает тело.

Сохраняйте это наблюдение лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

6. Переключите внимание на осознание того, как во время каждого вдоха воздух входит в правую ноздрю и достигает правой задней части ротовой полости.

Во время каждого выдоха ошущайте, как воздух движется из правой задней части ротовой полости к правой ноздре и покидает тело.

Сохраняйте данное наблюдение только до тех пор, пока вам это комфортно.

7. Переключите внимание на осознание того, как во время каждого вдоха воздух входит в правую ноздрю и течет в правую часть горлового прохода, достигая правой части временной ямки.

Во время каждого выдоха ошущайте, как воздух движется от правой части временной ямки к правой ноздре и покидает тело.

Сохраняйте данное наблюдение лишь до тех пор, пока вам это приятно.

8. Переключите внимание на осознание того, как во время каждого вдоха воздух входит в правую ноздрю и течет в правую сторону грудной клет-

ки, заставляя ее естественно расширяться, а во время каждого выдоха ошущайте, как воздух покидает правую сторону грудной клетки, заставляя ее сужаться, и течет к правой ноздре, через нее покидая тело.

Сохраняйте это наблюдение лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

9. Переключите внимание на осознание того, как во время каждого вдоха воздух входит в правую ноздрю и течет в область печени и желчного пузыря, заставляя данную область естественно расширяться.

Во время каждого выдоха ошущайте, как воздух покидает область печени и желчного пузыря, заставляя ее сжиматься, и движется к правой ноздре, через нее покидая тело.

Сохраняйте данное наблюдение лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

10. Переключите внимание на осознание того, как во время каждого вдоха воздух входит в правую ноздрю и течет в область низа правой половинки живота, заставляя эту область естественно расширяться, а во время каждого выдоха ошущайте, как воздух покидает область низа правой половинки живота и по правой половине тела движется к правой ноздре, через нее покидая тело.

Продолжайте данное наблюдение лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

11. Осознайте границы своего тела и дождитесь, когда они полностью стабилизируются в вашем восприятии. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды. Сконцентрируйте взгляд на каком-либо объекте окружающего мира и дождитесь полного включения восприятия в окружающую реальность.

Дыхание через правую ноздрю активизирует деятельность симпатической нервной системы, разгоняя психическую активность и приводя тело в тонусное состояние. Данное дыхание способствует улучшению пищеварения, повышает давление, избавляет от апатии и депрессии, способствует сохранению физического тела, стимулирует логическое мышление.

Дыхание через правую ноздрю приводит весь организм в готовность к немедленным физическим действиям, и поэтому его желательно делать для полного включения тела в последующую физическую нагрузку.

Пусть вас не смущает тот факт, что предлагаемые вам упражнения выглядят совсем простенькими, без всяких наворотов. Смысл очень и очень

многих вещей может в действительности быть совсем не таким, каким он вам кажется.

Некий человек однажды гостил у своего приятеля в течение трех дней. Когда же он уходил, хозяин дома стал просить у него извинения за то, что не смог принять его так, как следовало бы.

Гость ответил:

— Не стоит извиняться. Когда ты придешь ко мне в гости, я тебя приму еще лучше.

И очень скоро он пригласил приятеля к себе. Однако когда тот зашел в дом, то не увидел там никаких особых приготовлений, чем был слегка обескуражен.

Хозяин же дома, уловив недоумение гостя, сказал:

— Я обещал тебе, что приму тебя еще лучше, чем ты меня принимал. Ты обрадовался со мной как с чужим, тщательного готовясь к моему приходу. Я же тебя принял как члена своей семьи.

Углубление Активизация парасимпатической нервной системы

Для достижения максимального эффекта лучше всего практиковать это упражнение с комфортно выпрямленным позвоночником.

1. По возможности, расслабьте все тело.
2. Расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легкой дымке, или, если есть такая возможность, закройте глаза.

3. Переключите внимание на левую ноздрю. Осознавайте, как воздух касается левой ноздри во время каждого вдоха и во время каждого выдоха. Продолжайте данное наблюдение лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

4. Переключите внимание на осознание того, как во время каждого вдоха воздух входит в левую ноздрю и течет в область левой стороны переносицы.

Во время каждого выдоха ощущайте, как воздух течет по левому носовому проходу вниз и через левую ноздрю покидает тело.

Продолжайте это наблюдение до тех пор, пока вам это комфортно.

5. Переключите внимание на осознание того, как во время каждого вдоха воздух входит в ле-

вую ноздрю и достигает левой части носоглотки, сразу же за левой ноздрей.

Во время каждого выдоха ощущайте, как воздух движется из левой части носоглотки и через левую ноздрю покидает тело.

Продолжайте это наблюдение лишь до тех пор, пока вам это комфортно.

6. Переключите внимание на осознание того, как во время каждого вдоха воздух входит в левую ноздрю и достигает левой задней части ротовой полости.

Во время каждого выдоха почувствуйте, как воздух движется из левой задней части ротовой полости и через левую ноздрю покидает тело.

Сохраняйте это наблюдение до тех пор, пока вам это комфортно.

7. Переключите внимание на осознание того, как во время каждого вдоха воздух входит в левую ноздрю и течет в левую часть горлового прохода, достигая левой стороны временной ямки, а во время каждого выдоха ощущайте, как воздух движется из левой стороны временной ямки и через левую ноздрю покидает тело.

Сохраняйте данное наблюдение до тех пор, пока вам это комфортно.

8. Перенесите внимание на осознание того,

как во время каждого вдоха воздух входит в левую ноздрю и течет в левую сторону грудной клетки, заставляя ее естественно расширяться.

Во время каждого выдоха ощущайте, как воздух покидает левую часть грудной клетки, заставляя ее естественно сжиматься, и течет к левой ноздре, через нее покидая тело.

Сохраняйте данное наблюдение до тех пор, пока вам это комфортно.

9. Переключите внимание на осознание того, как во время каждого вдоха воздух входит в левую ноздрю и течет в область желудка, поджелудочной железы и селезенки, заставляя данную область тела естественно расширяться.

Во время каждого выдоха чувствуйте, как воздух покидает область желудка, поджелудочной железы и селезенки, заставляя эту область естественно сжиматься, и течет к левой ноздре, через нее покидая тело.

Сохраняйте это наблюдение до тех пор, пока вам это комфортно.

10. Переключите внимание на осознание того, как во время каждого вдоха воздух входит в левую ноздрю и течет в область низа левой половинны живота, заставляя эту область естественно расширяться.

Во время каждого выдоха ощущайте, как воздух покидает левую половину низа живота, заставляя ее естественно сжиматься, и течет к левой ноздре, через нее покидая тело.

Продолжайте это наблюдение лишь до тех пор, пока это не вызывает у вас дискомфорт.

11. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь, когда они стабилизируются в вашем восприятии.

Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды. Сконцентрируйте свой взгляд на каком-либо объекте окружающего мира и дождитесь полного включения восприятия в окружающую вас реальность.

Дыхание через левую ноздрю активизирует деятельность парасимпатической нервной системы, что позволяет достичь глубокого расслабления тела и сознания. Данное дыхание способствует качественному отдыху, включает процессы самовосстановления, регенерации всего организма, понижает артериальное давление, охлаждает физическое тело, стимулирует интуицию и образное мышление, тормозит телесную активность.

Комбинированное дыхание

В силу того что под дыхательными практиками у нас, как правило, понимают искусство пранаямы индийских йогов, большинство печатных изданий, посвященных дыхательным практикам, утверждают, что дышать нужно лишь носом, а вот ртом, мол, дышать вредно. Но так ли это?

В процессе поглощения пищи мы активно используем в дыхательном процессе рот, что способствует улучшению работы желудка, поджелудочной железы, кишечника, печени и селезенки. Ротовое дыхание способствует более быстрому обновлению воздуха в организме, помогая активно обогащению организма энергией окружающей среды. Не случайно же во время активных физических действий, при эмоциональном напряжении человек начинает активно дышать через рот с целью получения дополнительной энергии.

В природе нет ничего лишнего, и поэтому мы просто обязаны научиться использовать рот для управления дыхательным процессом. Ротовое дыхание делает нас более выносливыми, нормализует работу желудочно-кишечного тракта и даже поможет нарастить мышечную массу.

Упражнение

Активизация дыхания с одновременным расслаблением тела

1. Займите комфортное положение.
 2. По возможности, расслабьтесь.
 3. Расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане, или же закройте глаза, если у вас есть такая возможность.
 4. Осознайте свое естественное дыхание и несколько минут пассивно наблюдайте за ним, не вмешиваясь в его работу.
 5. Сделайте максимально комфортный вдох через нос.
 6. Осуществите комфортный, приятный выдох через рот.
 7. Выполнивте предписания пунктов 5 и 6 до тех пор, пока это не вызывает у вас дискомфорта.
 8. Отпустите внимание на свободу и некоторое время наблюдайте за своими телесными ощущениями.
- В процессе выполнения вышеприведенного упражнения происходит активизация психической деятельности вследствие обогащения кислородом коры головного мозга. При этом, выдыхая через рот, мы удаляем из пищеварительной системы все

излишки энергии, что особенно полезно людям с повышенным тонусом пищеварительной системы. Кроме того, данное упражнение способствует расслаблению тела и очищению от шлаков печени, желчного пузыря, селезенки, желудка, поджелудочной железы и кишечника.

Уражнение Расслабление психики с одновременной тонизацией тела

1. Займите комфортное положение.
2. По возможности, расслабьте все тело.
3. Расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легкой дымке, или же закройте глаза, если у вас есть такая возможность.
4. Осознайте свое естественное дыхание и не сколько минут пассивно наблюдайте за ним, не вмешиваясь в его работу.
5. Сделайте комфортный выдох через нос.
6. Осуществите приятный вдох через рот.
7. Выполняйте рекомендации пунктов 5 и 6 до тех пор, пока вам это комфортно.
8. Сфокусируйтесь на своих телесных ощущениях и некоторое время ненавязчиво наблюдайте за ними.

В процессе выполнения данного упражнения происходит расслабление сознания, психики, понижение внутричерепного давления, успокоение мозговой деятельности, укрепление иммунной системы и тонизация физического тела. В результате подобного дыхания можно достичь расслабленной психики на фоне энергичного, активного физического тела.

Богатый купец, беседуя с отшельником, стал доказывать, что благодаря своему богатству он избавлен от того, чтобы потакать чьим-то желанием или вкусам.

Устав слушать его тирады, отшельник спросил: — Когда сегодня ты выбрал место для стоянки своего каравана, что для тебя было важнее — красота окрестностей или же наличие корма для вычных животных?

Купец ответил:

— Мой выбор решило изобилие трав.

Отшельник засмеялся:

— Выходит, хоть ты и богат, а живешь так, чтобы скоту было по вкусу.

Хотим мы этого или нет, но в процессе жизни абсолютно каждый человек вынужден постоянно

учитывать интересы окружающего мира, его специфику. Ведь от того насколько гармонично мы впишемся в окружающую среду, напрямую зависит наше выживание.

Именно поэтому можно утверждать, что искусство маскировки — это искусство максимального эффе́ктивного сохранения своей жизни. Ведь по большому счету истинная замаскированность — это не столько попытка дурачить кого-либо, притворяясь чем-либо, сколько умение идеально вписаться в любое социальное окружение, в любой природный рельеф. А этого невозможно достичь без тщательного проникновения в реальность окружающей обстановки.

Подзарядка на ходу

Обычная, на первый взгляд, ходьба может превратиться в очень мощный инструмент для восстановления сил, укрепления здоровья, гармонизации работы психики. И при этом данный процесс будет совершенно скрыт от глаз постороннего наблюдателя. Со стороны вы будете выглядеть как обычный пешеход.

Упражнение

Осознанное касание земли

Желательно, чтобы маршрут прогулки позволял вам идти в одном направлении, не отвлекаясь на переходы улиц.

1. По возможности, расслабьте все тело.
 2. Расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.
 3. Слегка подогните пальцы рук.
 4. Начните несешную ходьбу, в процессе которой вы должны осознавать каждый момент касания земли вынесенной вперед стопой. Если вы осознали, что отвлеклись от выбранного объекта концентрации, то спокойно вернитесь к нему.
- Продолжайте данную ходьбу не менее 30–40 минут.

5. Для включения в обычную реальность:

- а) осознайте границы своего физического тела и дождитесь их стабилизации в вашем восприятии;
- б) сконцентрируйтесь вниманием на каком-либо объекте окружающего мира и дождитесь полного включения восприятия в окружающую действительность.

Несмотря на кажущуюся примитивность, вышеизложенное упражнение очень сильно воздействует на всю нашу энергетическую структуру. Незря же шаолиньские монахи и мастера буддистской медитации регулярно используют данную ходьбу в своих ежедневных занятиях для поддержания здоровья и совершенствования сознания. Дело в том, что в процессе практики вышеизложенной ходьбы возникает очень интенсивный энергообмен между стопами, пальцами ног и поверхностью земли. А так как через стопы и пальцы ног проходят шесть энергетических каналов, то эта ходьба стимулирует работу почек, печени, желчного пузыря, желудка, поджелудочной железы и селезенки, что в свою очередь способствует укреплению здоровья.

Главный энергетический центр тела находится в области таза, который анатомически очень

тесно связан с ногами. Для этого достаточно вспомнить устройство скелета. Именно поэтому в процессе вышеизложенной ходьбы накладываются циркуляция энергии и крови между стопами и нижним дантьянем, что приводит к накоплению энергии земли в области главного энергетического центра. И в результате 50—40 минут подобной ходьбы мы можем существенно восстановить свои силы.

В силу того что в процессе практики вышеизложенной ходьбы внимание направлено к нижней области нашего энергетического кокона, происходит перераспределение внутренней энергии от головы вниз к ногам. В результате снимаются все перегрузки в области головы, что приводит к главному расслаблению сознания. Именно поэтому боному расслаблению сознания. Именно поэтому данная ходьба очень полезна при любых умственных перегрузках, при повышенном внутричерепном давлении, перегрузке глаз, перевозбуждении психики.

Кроме всего прочего, хотелось бы заметить, что основой мастерства в любом единоборстве является умение «укоореняться» в землю. Именно из земли черпают свою устойчивость мастера единоборств, и именно из земли они берут импульсы для своих всеокирушающих ударов.

Вышеизложенная же ходьба позволяет очень полно осознать взаимосвязь между подошвами, пальцами ног и поверхностью опоры, а это — ключ к успеху в любых единоборствах.

Упражнение Пальцевой счет

На стадии освоения желательно выбирать прямой маршрут прогулки, чтобы не приходилось отвлекаться на переходы дорожки.

1. Начните неспешную ходьбу, найдя наиболее комфортный темп.
2. По возможности, расслабьте все тело.
3. Расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легкой дымке.
4. а) В ритме шагов коснитесь кончиком большого пальца основания внутренней стороны мизинца левой руки, затем — середины нижней фаланги внутренней стороны мизинца, после этого — середины внутренней стороны средней фаланги и, наконец, — середины внутренней стороны верхней фаланги левого мизинца.
- б) Продолжая двигать большим пальцем в ритме шагов, сначала коснитесь им основания безымянного пальца левой руки, затем — середины

нижней фаланги, после этого — нижней фаланги, потом — середины средней фаланги и в заключение — середины верхней фаланги безымянного пальца.

в) Продолжая двигать большим пальцем в ритме шагов, сначала коснитесь кончиком большого пальца основания среднего пальца левой руки, затем — середины нижней фаланги, после этого — середины средней фаланги среднего пальца и, наконец, — середины верхней фаланги среднего пальца левой руки. После чего, продолжая двигать большим пальцем левой руки в такт с шагами, коснитесь кончиком большого пальца основания мизинца, вернувшись в исходную точку данного упражнения.

Повторяйте последовательные прикосновения до тех пор, пока вам это комфортно, после чего прекратите двигать большим пальцем левой руки, свободно расправив его. Некоторое время идите, отстраненно наблюдая за своими телесными ощущениями.

5. Оставив левую ладонь свободно расправленной, в такт шагов начните пальцевой счет кончиком большого пальца правой руки аналогично предписанию пункта 4, где описывался пальцевой счет левой рукой.

Кончик большого пальца правой руки должен прикасаться к пальцам в той же последовательности, что и кончик большого пальца левой руки: основания мизинца → нижней фаланги мизинца → средней фаланги мизинца → верхней фаланги мизинца → мизинца → основания безымянного пальца → нижней фаланги безымянного пальца → средней фаланги безымянного пальца → верхней фаланги безымянного пальца → основания среднего пальца → нижней фаланги среднего пальца → средней фаланги среднего пальца → верхней фаланги среднего пальца.

Осуществляйте пальцевый счет правой рукой до тех пор, пока вам это комфортно, после чего отпустите большой палец правой руки на свободу, позволив ему расслабиться, и некоторое время отстраненно наблюдайте за своими телесными ощущениями.

6. В ритме шагов начните осуществлять пальцевой счет двумя руками одновременно, синхронно двигая большими пальцами левой и правой руки, полностью соблюдая вышеизложенную последовательность.

Продолжайте пальцевый счет на обеих руках одновременно до тех пор, пока вам это комфортно, после чего расслабьте большие пальцы рук.

отпустив их на свободу, и сфокусируйесь на своих телесных ощущениях, пассивно наблюдая за ними со стороны.

Важно отметить, что:

- движение больших пальцев должно осуществляться синхронно с шагами;
- все внимание должно быть сконцентрировано на движении больших пальцев.

На пальцах находятся начала и концы шести энергетических меридианов, а именно энергетикалы легких, толстой кишки, тройного обогревателя, перикарда и сердца. И когда мы используем пальцевой счет, то способствуем активизации вышеприведенных меридианов, а значит, и оздоровлению соответствующих органов нашего физического тела.

Анатомически через ключичную область руки тесно связаны с шей и с головным мозгом. В мнении, что именно ручной труд способствовал эволюции головного мозга человека, есть свой резон, подтвержденный многовековой практикой наших предков.

Практически у всех народов существуют различные пальцевые жесты, их сочетания, используе-

мые для управления сознанием и обретения сверхспособностей. Духовные искатели славян, Индии, Китая и т. д., манипулируя пальцами рук, искусно управляют работой своего головного мозга.

Особенно же тесно руки связаны с областью грудной клетки, что нетрудно заметить, вспомнив устройство скелета. А значит, через пальцы рук мы очень эффективно влияем на функционирование легких и сердца. Именно поэтому можно смело утверждать, что сочетание ходьбы и пальцевого счета способствует нормализации работы сердца и улучшению функционирования легких.

Фактически в вышеизложенном упражнении вам были предложены 5 различных режимов пальцевого счета, а именно:

1. Режим, описанный в пункте 4, когда пальцевой счет осуществляется только левой рукой. Подобный пальцевый счет активизирует левую половину тела и правое полушарие головного мозга, способствуя расслаблению головного мозга, тела и сознания и активизации интуиции.
2. Режим, описанный в пункте 5, когда пальцевой счет осуществляется только правой рукой. Этот пальцевый счет способствует активизации правой половины тела и левого полушария головного мозга, что ведет к тонизации, возбуждению

обменных процессов, разгоняя телесную активность и способствуя логическому мышлению.

3. Режим, описанный в пункте 6, когда пальцевой счет осуществляется на двух руках одновременно. Подобный пальцевый счет является универсальным и может применяться в любых случаях.

Научитесь осуществлять пальцевый счет так, чтобы никто из прохожих не замечал его.

Важно заметить, что оба вышеприведенных упражнения («Осознанное касание земли» и «Пальцевый счет») отлично дополняют и усиливают друг друга, так как в одном случае мы активизируем ножной энергообмен, а в другом — ручной.

Одному человеку казалось, что он живет крайне тяжело. И однажды, не выдержав своих страданий, он пошел к Богу, чтобы рассказать ему о своих несчастьях.

Окончив свое грустное повествование, человек попросил у Бога:

— Господи, можно я выберу себе иной крест? Бог с улыбкой посмотрел на человека, и завел его в хранилище, где были кресты, предложил: — Выбери любой.

Осмотревшись вокруг, человек поразился:

— Каких здесь только нет крестов — и больших, и маленьких, и легкие, и тяжелые.

Очень долго бродил он по хранилищу, выискивая себе самый малый и самый легкий крест, и наконец нашел маленький-маленький, легенький-легенький крестик, после чего подошел к Богу и попросил:

— Боже, можно мне взять этот крест?

— Можно. Это твой собственный крест и есть, — ответил Бог.

Упражнение

Отпускание тела

1. Встаньте, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу. Руки свободно опустите вдоль тела.
2. Расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.
3. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.
4. По возможности, расслабьте все тело.
5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Представьте, чувствуете, что ваше «я», контролирующее движения тела, находится вне тела.

7. Какое-то время наблюдайте за своим физическим телом со стороны, стараясь хорошо-хорошо запомнить это состояние стороннего наблюдения за собственным телом.

8. Позвольте своему телу начать ходить по комнате в любых направлениях, по любым траекториям.

У вас должно возникнуть ощущение, что ваше тело двигается само по себе, повинуясь внутренним импульсам, реализуя свои двигательные потребности, а вы просто наблюдаете за движениями тела со стороны, не вмешиваясь в этот процесс, не пытаясь контролировать его движения.

9. Через некоторое время вернитесь в свое физическое тело, полностью восстановив контроль над его движениями.

10. Опять представьте, чувствуете, что ваше «я», контролирующее движение тела, находится вне тела и наблюдает за ним со стороны. Опять позвольте своему телу двигаться так, как ему заблагорассудится, пассивно наблюдая за этим со стороны.

11. Чередуйте выполнение предписаний пунктов 8 и 9 до тех пор, пока не научитесь быстро и качественно то освобождать движения тела от его сознательного контроля, то полностью восстанавливать контроль над движениями тела.

12. После качественного освоения всего предписываемого пунктом 11, выйдя на улицу, полностью освободите движения тела от своего сознательного контроля и, наблюдая за телом со стороны, позвольте ему идти в том темпе, в котором ему хочется, туда, куда ему хочется, по любым желаемым для него траекториям, в любых желательных для него направлениях.

Вы же просто наблюдайте за прогулкой своего тела со стороны, осознавая, что в любой момент вы можете вернуть себе полный контроль над его движением.

Временами вашему телу будет хотеться посто-
ять на каком-нибудь месте, позвольте ему это осу-
ществить. Пусть стоит столько, сколько хочется.

13. Заканчивая прогулку, полностью верните свое «я» в свое тело и восстановите полный конт-
роль над телесными движениями.

14. Сравните свое состояние до и после выпол-
нения прогулки, максимально полно осознав раз-
личие как на физическом, так и на психологичес-
ком уровнях.

Освободившись от пут сознания, тело начинает
двигаться по пути наименьшего сопротивления, по
пути наименьших затрат, повинуюсь оптимальным
для него в данный момент времени двигательным

ритмам, что автоматически настраивает весь орга-
низм на режим максимально эффективного само-
восстановления, на режим самоисцеления, на мак-
симально эффективное накопление энергии. А это
именно то, что нам и требуется.

Наше сознание постоянно вмешивается в фи-
зиологическую жизнь нашего тела. Осуществляя
умышленно запланированные действия, мы игно-
рируем истинные двигательные потребности сво-
его физического тела. И в результате неизбежно
начинают накапливаться различные мышечные
напряжения, ведь мы практически никогда не по-
зволяем реализоваться физиологическим двига-
тельным потребностям тела при помощи мышеч-
ного усилия удерживая рвущиеся на волю движе-
ния. Именно в силу всего вышеизложенного и
возникает большинство проблем с физическим
здоровьем. Ну а кроме этого, в процессе повсед-
невной жизнедеятельности мы, как правило, пе-
регружаем одни мышцы тела и недогружаем дру-
гие. Все это создает различные мышечные пере-
косы в нашем теле, что губительно сказывается
на его целостности. А это прямой путь к болезни.
Наше тело лучше, чем сознание, знает свои
истинные двигательные потребности, и отпуская
тело на свободу, мы выходим на кратчайший путь

к эффективному самовосстановлению и быстрому накоплению внутренней энергии.

Всему в природе присущ свой индивидуальный ритм, темп. Этот ритм все время меняется в зависимости от сиюминутных потребностей нашего организма и от внешних природных влияний. И когда в процессе практики вышеизложенного упражнения мы позволяем телу самому выбирать ритм прогулки, то неизбежно выходим на свой индивидуальный, оптимальный для нас в данный момент времени темп, ритм, который всегда является результатом взаимодействия внутренних потребностей организма и существующих внешних влияний.

В результате выхода на свой индивидуальный оптимальный ритм мы не только реализуем внутреннее потребности организма, но и вступаем в гармоничное взаимодействие с существующими в данной окружающей среде внешними потоками силы. И вследствие этого в нас начинают выливаться потоки свежей энергии, накапливающиеся внутри организма, что приводит к очень быстрому восстановлению оптимальной работоспособности.

Кроме всего прочего при практике вышеприведенной ходьбы вы учитесь следовать линиям силы, пронизывающим все поле нашей планеты.

Точно так же как наш организм имеет внутренние энергетические каналы, Земля имеет свои силовые линии, по которым течет ее энергия. И траектория движения нашего отпущенного на свободу тела совпадает с траекторией движения внешнего потока энергии, существующего в энергетическом поле Земли.

Фактически при практике упражнения вы учитесь оптимально двигаться в биополе Земли, синхронизируя свое движение с движением внешнего энергетического потока Земли. Это позволяет эффективно черпать энергию из поля Земли. А ведь энергетические ресурсы Земли огромны! И поэтому вы получаете в свое пользование огромнейшие резервуары энергии.

Касаясь специфики этой книги, хотелось бы также отметить, что со стороны внешнего наблюдателя вы будете выглядеть как обычный гуляющий человек. И никто не увидит, что вы максимально эффективно черпаете энергию из окружающей среды мира. В худшем случае вы будете выглядеть слегка странно, быть может подвыпившим человеком, вышедшем на прогулку по какому-либо своим делам.

Именно поэтому можно смело утверждать, что вышеприведенная практика является замас-

кированым набором энергии. Ну а кроме этого, вы учитесь доверять рефлексам своего тела. А это незаменимый навык для эффективного рукопашного боя. Ведь двигательные рефлексы нашего тела, освобожденные от пут мыслей, сознания, позволяют действовать фантастически быстро, молниеносно реагируя на любую физическую угрозу непостижимо быстро для налагающих обрзом.

Истинные мастера боевых искусств обучают ученика не столько различным приемам, техникам реагирования на удары, сколько умению освободить свои телесные рефлексы от тяжких пут ума. Возможности наших телесных двигательных рефлексов сопоставимы с двигательными рефлексами диких животных. А это значит, что, научившись отпустить двигательные рефлексы на свободу, мы станем непостижимо быстры для большинства своих возможных противников.

Уражение Духовный алкоголизм

На стадии освоения лучше всего использовать шампанское или вино. Затем можно использовать и обычную водку. Но надо помнить, что слишком сильная концентрация алкоголя блокирует чувствительность рецепторов, чего нельзя допускать для получения максимальной пользы от нижеописанной практики.

1. Налейте на доннышко рюмки чуть-чуть шампанского или вина.
 2. Сядьте прямо, не опираясь спиной на спинку стула.
 3. Естественно выпрямите позвоночник, не допуская напряжения.
 4. Расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.
 5. Отпустите внимание и дождитесь расслабления психики.
 6. По возможности, расслабьте все тело.
 7. Возьмите капелюку шампанского в рот и смочите им кончик языка и переднюю часть нёба, сразу же за передними зубами.
- Зафиксируйте здесь ощущение от алкоголя, для усиления эффекта прикав кончик языка к нёбу.

Уловите физиологические перестройки, возникшие в точке контакта кончика языка и нёба.

8. Осознайте все свои телесные ощущения одновременно, сразу. На общем телесном фоне осознайте область, точку максимального мышечного дискомфорта.

9. Снова возьмите в рот капельку шампанского и смочите им кончик языка и переднюю часть нёба, прямо за передними зубами.

Прижмите кончик языка к нёбу непосредственно за передними зубами и, уловив возникшие там физиологические перестройки, направьте внимание на найденную вами при выполнении указанного пункта 8 область, точку мышечного дискомфорта. Удерживая внимание на дискомфортной зоне, максимально полно уловите возникшие там физиологические перестройки, которые происходят вследствие взаимодействия дозы алкоголя и вашего внимания, направленного на дискомфортную область тела.

10. Повторяйте выполнение указанного пункта 9 до тех пор, пока полностью не избавитесь от дискомфорта в этой области тела.

Любой мышечный дискомфорт, как правило, связан со спазмом, чрезмерным сжатием мышц в этой области тела. Под влиянием же микродоз

алкоголя в тех местах, на которые вы направляете внимание, возникает достаточно сильное расширение кровеносных сосудов, что ведет к ликвидации мышечного спазма. В результате вы начинаете воспринимать весьма ощутимые физиологические перестройки, возникшие в месте, на котором сфокусировано ваше внимание.

Используя технологию, описанную в вышеприведенном упражнении, вы можете вызвать физиологическую перестройку в любом участке своего тела, нервной системы, мозга.

В процессе выполнения упражнения вы не претерпите алкоголь, а только смачиваете им рецепторы, находящиеся на кончике языка и на нёбе. И после этого, уловив возникшие в ротовой полости перестройки, переводите внимание на дискомфортную для вас область.

Кончик языка и нёбо — это области, где распространяются вкусовые рецепторы, связанные со всем организмом. Именно поэтому мы начинаем процесс самолечения со смачивания алкоголем этих областей.

Освоение вышеприведенного упражнения позволит вам научиться излечивать себя от большинства дискомфортных ощущений, от очень многих болезней без всякой медицинской помощи, безо

всяких таблеток. Разве не нужен этот навык со-
труднику спецназа?

Кроме того, необходимо пояснить, что рас-
ширение сосудов под воздействием микродозы ал-
коголя и сфокусированного внимания вызывает-
ся приливом крови к той области, на которую
ваше внимание направлено. Мудрецы же утверж-
дали: «Где внимание — там и кровь! Где кровь —
там и энергия». А это означает, что, вызывая при-
лив крови к какому-либо участку своего тела, мы
вызываем и прилив энергии к нему. Именно по-
этому можно смело утверждать, что, освоив выше-
изложенное упражнение, вы научитесь энергети-
чески подпитывать любой участок своего тела.

Любой, кто утверждает, что алкоголь — это, не
прав. Главное не в том, что человек принимает
алкоголь, а в том, как он принимает алкоголь.

Возвращаясь же к теме этой книги, можно
констатировать, что данный способ самолечения и
энергетической подпитки совершенно незаменим
для окружающих. И им можно заниматься как в
одиночестве, так и среди какой-либо компании,
без риска, что кто-нибудь осознает ваши истинные
действия.

В одном царстве-государстве молодой царевич
сошел с ума, вообразив себя петухом. Раздевшись
донага, он прятался под столом, постоянно живя
там. Отказываясь от царских яств, он ел только зер-
но, припасенное для кур.

Царь пребывал в жутком отчаянии. Он посы-
лал к сыну самых лучших лекарей, самых знамени-
тых ученых, но все было без толку. Абсолютно
тишеты были все старания заклинателей, отшельни-
ков, монахов, чюдотворцев. Но однажды перед па-
рем предстал неизвестный мудрец.

— О государь, позволь мне попытаться счастья.
Мне кажется, я мог бы исцелить царевича от этой
напасти. — промолвил он.

Царь согласился. Однако, ко всеобщему изум-
лению, мудрец вынул скинул всю свою одежду, заб-
рался под стол к царевичу и принялся кукарекать.

— Кто ты такой и что ты здесь делаешь? — вос-
кликнул царевич.

В свою очередь мудрец спросил:

— А ты? Ты кто такой и чем ты тут занимаешь-
ся?

— Ты разве не видишь? Я — петух! — промолвил
царевич.

— Странно! — удивился мудрец.

— И что же здесь странного? — спросил заинтригованный царевич.

Мудрец ответил:

— А разве ты не видишь, что я такой же петух, как и ты?

С тех пор они подружились, поклявшись никогда не расставаться. И после этого мудрец принялся лечить царевича, начав с того, что надел рубаху, чем вызвал крайнее изумление царевича.

— Да ты рехнулся! Ты что, забыл, кто ты. Неужели ты решил стать человеком? — принялся восклицать царевич.

Мудрец мягко возразил:

— Видишь ли, не следует думать, что петух, одетый как человек, перестает быть петухом.

Царевич был вынужден согласиться с этим доводом, и на следующий день оба были полностью одеты. Мудрец же, продолжая лечение, послал за блюдами с дворянской кухни.

— Несчастный! Что ты делаешь? Уж не собираешься ли ты есть так, как люди? — воскликнул перепуганный царевич.

Друг, однако, рассеял все его сомнения.

— Никогда не думай, будто, сидя за столом с человеком и разделяя его трапезу, петух перестает быть самим собой. Разве петуху достаточно вести себя по-человечески, чтобы стать человеком? В

этом мире ты можешь вести себя как самый обычный человек и все равно останешься самим собой, то есть петухом.

Упражнение

Реальные плоды воображаемого тренинга

1. Примите максимально удобное положение.
2. На первых порах глаза желателен закрытый.
3. Отпустите внимание на волю и дождитесь расслабления психики.
4. По возможности, расслабьте все тело.
5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Начните воображаемый бег трусцой. Ваше физическое тело должно пребывать в неподвижности, вы же в своем воображаемом теле должны бежать трусцой. При этом вы должны максимально отчетливо ощущать бег своего воображаемого тела.

При правильном представлении воображаемого движения будет ощущаться в соответствующих мышцах вашего неподвижного, на первый взгляд, физического тела.

7. Мысленно пуститесь в пляс, осуществляя в воображаемом танце те движения, которые хотите делать ваше воображаемое тело.

8. Попробуйте в представлении крушить скалы, заниматься скалолазанием при помощи одних лишь пальцев рук, двигать с места железнодорожный состав, толкая его руками либо ногами, разрыть руками железную подкову, прыгать высоко вверх с тяжеленным грузом на плечах и т.д.

Вы должны не смотреть на совершаемое воображаемое действие со стороны, а выполнять его, пребывая в своем воображаемом теле, максимально отчетливо ощущая тяжесть выполняемого тренинга.

9. Встаньте, приняв удобное положение, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу и свободно опустив руки вдоль тела. Расфокусируйте полуприкрытые глаза так, чтобы все видилось в легком тумане.

10. а) Поднимите левую руку в сторону на уровень плеча так, чтобы она в конечной точке была параллельна полу, максимально полно ощущая, как движутся мышцы физического тела, когда вы делаете это.

б) Медленно опустите левую руку в исходное положение так, чтобы она свисала вдоль тела,

максимально полно осознавая работу соответствующих мышц, осуществляющих опускание руки.

в) Оставив физическую левую руку в неподвижности, поднимите воображаемую левую руку в сторону аналогично указанию подпункта «а», максимально полно воспроизводя по памяти ощущения, испытанные при выполнении данного подпункта.

г) Медленно опустите воображаемую руку в исходное положение, максимально полно воспроизводя по памяти ощущения, испытанные вами при выполнении указанного подпункта «б», когда вы опускали реальную физическую руку.

11. Начните осуществлять физические движения различными частями тела, стараясь максимально полно осознать, запомнить работу мышц при выполнении каждого движения. После физического выполнения движения осуществляйте это же движение в воображении, стараясь по памяти максимально полно воспроизвести пережитые ощущения этим ощущением мышечной работы.

12. Начните использовать для тренировки обычные повседневные дела:

- реально помыв тарелку, осуществите мытье в воображении, максимально полно воспроизводя по памяти соответствующие мышечные ощущения;

• при колке дров постоянно чередуйте реальную физическую работу с воображаемой.

Постарайтесь использовать множество различных физических действий для накопления обширной мышечной памяти, соблюдая последовательность: физическое действие — точно такое же воображаемое действие.

При регулярной практике ваше представление станет становиться все более и более действительным и вы будете ощущать, как воображаемая тренировка выигрывает на соответствующие мышцы физиологического тела.

Современной наукой доказано, что любое воображаемое движение вызывает микродвижения соответствующих мышц физического тела. Именно это открытие легло в основу идеомоторной тренировки.

Эффективность данной тренировки с блеском доказал Валентин Диккуль, который восстановился после тяжелой травмы во многом благодаря многократному прокручиванию физических тренировок в своем воображении.

Конечно же, нельзя утверждать, что воображаемая мышечная тренировка может полностью заменить физический тренинг. Однако же идеомоторные навыки существенно расширяют ваши фи-

зические возможности. Не зря же в рамках любой серьезной воинской традиции обязательно присутствует тренировка действий в воображении.

В условиях плена, будучи вынужденным быть неподвижным, вы можете использовать воображаемую тренировку для того, чтобы поддерживать свои мышцы в тонусе, что даст вам дополнительные шансы на спасение. Ваши же товарищи наверняка не будут подозревать о вашей тренировке, думая о вас как об ослабленном человеке с затекшими мышцами.

Очень часто к месту выполнения боевой задачи приходится добираться, долго сидя в кресле транспорта. А между тем ситуация может потребовать мгновенного физического реагирования на возникшую угрозу, и вы вполне можете погибнуть из-за одеревенелого от долгого сидения тела. Если же вы будете в процессе поездки использовать воображаемую тренировку для поддержания физического тела в тонусе, то по прибытии на место выполнения задачи в будете готовы к немедленным физическим нагрузкам.

Кроме всего прочего, воображаемая тренировка незаменима для быстрого восстановления после травм и для ускоренного выздоровления от тяжелых болезней. Дело в том, что при

травмах и тяжелых болезнях нам длительное время приходится пребывать в неподвижности, а это приводит к нарушению кровообращения и прочих обменных процессов. Физические упражнения, нагрузка в этот момент противопоказаны, а то и невозможны. Если же регулярно тренироваться в вооружении, то эта тренировка будет вызывать мышечные микродвижения в соответствующих мышцах физического тела. И в результате кровообращение, мышечный тонус и обменные процессы большого будут поддерживаться в стабильно хорошем состоянии.

Идеомоторная тренировка является эффективным методом тренировки физического тела и при этом совершенно неувловима для глаз внешнего наблюдателя.



Глава II Внимательность — основа успешной маскировки

Всплывание

Однажды обыватель обратился с просьбой к учителю дзен:

— Учитель, напишите мне, пожалуйста, насколько самых важных изречений великой мудрости.

Не долго думая, учитель взял кисть и крупными буквами написал: «Внимание!»

— Это все? — с изумлением спросил обыватель.

— И вы больше ничего не добавите?

Тогда учитель, взяв кисть, написал два раза подряд: «Внимание! Внимание!»

Со все возрастающим раздражением обыватель воскликнул:

— Эй-богу, я не вижу особой глубины или остроты в том, что вы написали.

И вновь учитель взял в руки кисть, написав одно и то же слово трижды: «Внимание! Внимание! Внимание!»

Закипая от гнева, обыватель потребовал объяс-

нений:

— Что означает слово «вниманье»?

На что учитель мягко ответил:

— Вниманье означает внимание!

Без искусного управления собственным вниманием невозможно стать мастером маскировки. Вель в процессе качественной маскировки человек обязательно должен максимально полно осознавать как окружающую обстановку, так и внутренние сигналы своего организма.

В силу того что большинство людей не осознают, насколько искусство успешной маскировки зависит от внутреннего состояния маскирующегося, я хотел бы подробнее осветить данный вопрос. Вель маскировка не набор инструкций, как выбрать место, как увильнуть от внимания противника. В основе успешной маскировки лежит умение:

- максимально быстро и при этом достоверно оценить окружающую обстановку, внешнюю среду;

- сопоставлять окружающую действительность со своими внутренними возможностями;
- гармонично вписаться в окружающую реальность, настолько качественно сливаться с ней, что

маскирующийся реально становится невидимым для противника.

Как и обещал, я постараюсь объяснить вам важнейшую роль внимательности для достижения успешности маскировки.

1. Необходимо научиться длительное время удерживать внимание на одном-единственном объекте.

Снайпер для успешного выполнения своей задачи должен уметь постоянно, непрерывно концентрироваться на том, чтобы не выдать своего местоположения. Вель малейшее неосторожное движение может выдать его, сорвав выполнение его миссии, подвергнув жизнь снайпера смертельной угрозе.

Прячась в помещении, иногда необходимо непрерывно концентрироваться на том, чтобы дышать тихо, совершенно неслышно для находящихся в помещении противников. Стоит ослабить концентрацию лишь на миг, и все пойдет насмарку!

Пытаясь незаметно подкрасться к противнику, тоже надо постоянно концентрироваться на неслышности своих шагов, на том, чтобы не вызвать шагами хруст ветки или скрип половицы.

Пребывая в засаде, приходится долго удерживать внимание на месте возможного появления

противника, который к тому же может пытаться скрытно подкрадываться к вам, используя для этого тени деревьев, домов, техники или же плохую видимость (ночь, туман).

Во всех вышеперечисленных ситуациях успешность вашей маскировки зависит от умения концентрировать внимание, удерживать его на каком-либо выбранном объекте.

Вследствие длительного удержания внимания на каком-либо одном объекте вы начинаете все лучше и лучше осознавать, чувствовать этот объект. Без этого не обойтись и в том случае, когда вы пытаетесь замаскироваться в той либо иной социальной среде, в том, либо ином пласте общества. Ведь перед маскировкой необходимо максимально полно почувствовать образ, под который вы будете маскироваться.

От умения концентрироваться напрямую зависит качество внимания. Ведь главное не то, что ты наблюдаешь, а то, как ты наблюдаешь.

Некто спросил у Мастера:

— Каков путь познания изначального?

Мастер быстро поднял свой посох прямо к глазам вопрошающего, отчего тот отпрянул, и произнес:

— Вот! Наблюдайте! Если вы сможете наблюдать его, то нет нужды куда идти и никого бояться не надо спрашивать о пути познания.

Спросивший был сильно озадачен странным, на его взгляд, ответом. Он поднял глаза и несколько минут глядел на посох, а потом спросил:

— Вы всерьез полагаете, что познать истину можно простым наблюдением палки?

Мастер ответил:

— Конечно, нет. Дело не в том, что ты наблюдаешь, а в том, как ты наблюдаешь.

2. Кроме умения концентрироваться на чем-то одном, необходимо и умение одновременно воспринимать все вокруг. Ведь для выбора оптимального места для маскировки необходимо сначала максимально полно осознать всю окружающую реальность.

Когда вы лежите в засаде, вы должны уметь качественно воспринимать общий фон окружающего мира. И тогда, уловив изменения в общем воспринимаемом фоне, вы сможете осознать источник возможной угрозы.

Качественная расфокусировка, деконцентрация внимания необходима для диагностики всей картины в целом, для выбора правильной страте-

гии и правильного места маскировки, для сканирования окружающей реальности на предмет возможной угрозы. Не зря же древние мастера воинских искусств говорили: «За деревьями не видно леса», подчеркивая, что есть деревья по отдельности, но есть и лес — целое.

Стремясь незаметно внедриться в ту либо иную группу людей, вы должны уметь осознавать их общие черты, подстроившись под которые вы сможете слиться с общей массой. А для этого необходимо уметь воспринимать всех этих людей одновременно, в целом.

Умение воспринимать одновременно все окружающее пространство незаменимо, если вы подвергаетесь опасности одновременного нападения с разных сторон. Именно умение достигать расфокусированного внимания позволяет мастерам единоборств успешно противостоять групповому нападению.

Кроме всего вышесказанного, наше мышление, наши чувства и эмоции представляют собой некий направленный процесс. И именно односторонненность наших психических процессов привлекает к себе внимание окружающих людей. Ведь люди в первую очередь контактируют между собой не как физические оболочки, а как тонкие уровни

внимания. Наше внимание притягивает то, что выделяется на общем фоне.

При качественной же расфокусировке внимания мы погружаемся в состояние внутреннего безмолвия, и в результате как бы исчезаем для внимания внешнего наблюдателя, так как ничего внутри нас его не цепляет.

5. Большую часть информации об окружающем мире современные люди получают через зрение, слух и обоняние. Эти факторы обязательно необходимо учитывать при маскировке.

Пытаясь хорошо замаскироваться, вы должны сделать себя незаметным для зрения противника, беззвучным для его слуха и недоступным для его обоняния или же для нюха его собак. А для этого вы должны уметь ставить себя на место своего противника.

Лишь развив свои органы чувств, вы научитесь полностью прятаться от чувств своих противников. И кроме этого, вы сможете всегда на шаг опережать тех, от кого прячетесь.

Необходимо отметить, что есть как пассивная, статичная маскировка, так и активная, подвижная. И если вы все время опережаете своего противника, то вы для него совершенно неуловимы, а это,

собственно, и есть так называемая подвижная маскаровка, которая возможна лишь в том случае, когда ваши органы чувств развиты намного лучше, чем у тех, от кого вы маскируетесь.

Кроме этого, иногда приходится маскироваться в дискофортах для наших органов чувств местах. Поэтому необходимо уметь избирательно отключать свои органы чувств, делая себя нечувствительным к зною либо холоду, способным лежать не шелохнувшись под укусами насекомых и т.д.

4. Огромное значение в искусстве совершенной маскировки имеет интуиция, внутреннее чутье. Это связано с тем, что мы воспринимаем намного больше, чем осознаем. Наше сознание, наш ум позволяет нам осознавать лишь малую часть уловленной нами информации, которая оказывается вытесненной в сферу нашего бессознательного, в подсознание.

Мы контактируем с окружающим миром намного теснее, чем можем себе это представить. Любой человек чувствует реальность ничуть не хуже диких зверей. Но при этом наши сознательные ограничения не позволяют нам заметить уловленные нами же сигналы.

Фактически мы ощущаем окружающий мир всем своим телом, а не только носом, ушами, глазами и т.д. При этом наше тело улавливает такие дальние сигналы, которые даже трудно себе представить.

Если современный спецназовец идет по какому-то маршруту и вдруг у него начинает цепенеть шаг, бегут мурашки по спине, появляется ледяной холод в позвоночнике, то разве, повинуясь своим ощущениям, он изменит маршрут? А ведь любой дискофорт, внезапно возникший в физическом теле, всегда вызван чем-то существующим в сиюминутной реальности. Осознание сигналов своего физического тела может сделать вас поистине неуязвимым. Ведь правила просты: чем более дискофортны ваши телесные ощущения, тем хуже ваши дела, тем больше опасность. Если же ваше тело летит как на крыльях — вы на правильном пути!

Запомните: ваше физическое тело теснейшим образом связано с окружающим миром. Для любого возникшего телесного ощущения всегда существует реальная причина. Важно научиться замечать свои телесные сигналы и доверять мудрости своего тела.

Для успешной маскировки необходимо максимально полно осознавать свои телесные ощущения и правильно интерпретировать их. А это возможно лишь в том случае, если вы очень внимательны к самому себе, к своему внутреннему состоянию.

Надеюсь, что теперь вам ясно, насколько важна роль внимания в искусстве маскировки.

Упражнение

Концентрация на предмете

Подготовьте для концентрации какой-либо небольшой объект (спичечный коробок, камешек, свечу и т. д.). Чем более простой объект вы выберете для концентрации, тем лучше.

1. Расположите выбранный объект на уровне ваших глаз на расстоянии 1–2 метра от вас.
2. Сядьте и займите удобное положение, располагаясь так, чтобы позвоночный столб был естественно выпрямлен.
3. Закройте глаза и, отпустив на свободу внимание, дождитесь расслабления психики.
4. По возможности, расслабьте все тело.
5. На 3–5 минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Откройте глаза и сконцентрируйте взгляд на стоящем перед вами объекте.

7. Позвольте взгляду свободно двигаться в пределах созерцаемого предмета, но не выходя за его границы.

Если в процессе практики вы осознали, что внимание отвлеклось, выйдя за границы объекта концентрации, спокойно вернитесь к созерцанию предмета.

Продолжайте созерцать выбранный вами предмет не менее чем 20–40 минут за одну тренировку.

На каждую новую тренировку выбирайте новый предмет для концентрации: листик, веточку, листик, карандаш и т. д.

Регулярная практика вышеназванного упражнения позволит вам развить зрительное, визуальное внимание. А это очень важно.

Большинство информации об окружающем его мире человек получает через зрение, и от того, насколько развито его зрительное внимание, напрямую зависит успешность взаимодействия с окружающим миром.

Внимательным взглядом осматривая окрестности, мы оцениваем, какое место окружающей

реальности подходит для маскировки, а какое нет. И чем с большей внимательностью мы умеем всматриваться в окружающий мир, тем лучше можем выбрать место для последующей маскировки.

Для того чтобы замаскироваться среди определенной группы людей, нам необходимо собрать о них как можно больше детальной достоверной информации. Для этого необходимо узнать их манеры, предпочтения, вкусы, привычки. Большинство данной информации можно получить именно из визуальных наблюдений. Но для этого необходимо уметь внимательно смотреть. Для этого ра, лежащего в засаде, умение качественно смотреть — это залог успешности выполнения поставленной задачи.

По мере практики вышеизложенного упражнения ваша способность к зрительной концентрации будет прогрессировать. И со временем вы сможете непрерывно всматриваться в выбранный объект, сведя отвлечения к минимуму. А кроме этого, вы сможете осознавать малейшие детали создаваемого вами объекта.

Упражнение

Видящий — увидит

1. Выйдя на улицу и выбрав какого-либо прохожего, наблюдайте за особенностями его походки, подмечая малейшие нюансы, а затем попробуйте максимально достоверно скопировать походку этого человека, постоянно сверяя копию с оригиналом.

В процессе практики попробуйте походить совершенно разных людей — толстых, худых, старых, молодых, мужчин, женщин и т. д., каждый раз пытаясь полностью воссоздать манеру ходьбы наблюдаемого вами человека.

2. Расположитесь так, чтобы вы могли наблюдать за лицами людей. Попробуйте копировать выражение рта совершенно различных людей, стараясь максимально похоже воспроизвести их улыбку, оскал, артикуляцию, движение губ при разговоре и т. д.

3. Начните незаметно наблюдать за выражением глаз окружающих вас людей. Выбрав какого-либо человека, попробуйте скопировать выражение его глаз, стараясь выразить через свой взгляд то, что вы уловили в глазах наблюдаемого вами человека.

Постарайтесь скопировать выражение глаз как можно большего числа людей.

4. Начните наблюдать за жестами рук окружающих вас людей.

Выбрав какого-либо человека, попытайтесь скопировать жестикуляцию его рук.

5. Понаблюдайте за позами людей, пытаясь полностью воспроизводить на себе позы различных людей.

Успешность практики вышеназложенного упражнения во многом зависит от качества вашего визуального внимания, от того, насколько точно и детально вы можете всматриваться в окружающих вас людей. Ваш успех возможен лишь в том случае, если вы ретулярно практиковали предыдущее упражнение, учась концентрироваться на предмете.

Несправедливо заключенному в тюрьму жестикуляционному началу разрешило почувствовать торжественный коврик, сотканный его женой. Каждый день творил он на коврике свои молитвы и слышал какое-то время сказал своим товарищам:

— Я очень беден и лишен одежды, да и вы тоже получаете мизерную плату. Но я жестикуляционщик. И если вы принесете мне металл и инструменты, то я буду

делать небольшие вещицы, которые вы сможете продавать на базаре. Таким образом все мы извлечем выгоду.

Подумав, стражники согласились, и вскоре и они, и жестикуляционщик стали стабильно получать деньги, на которые покупали еду и самые необходимые вещи.

Однажды когда стражники подошли к камере, они увидели, что дверь открыта, а узник исчез.

Прошло много лет, и когда невнимательность жестикуляционщика была доказана, он перестал прятаться.

Человек, посадивший жестикуляционщика в тюрьму, при встрече спросил его:

— Как тебе удалось бежать? Какое волшебство ты применил для побега?

Жестикуляционщик ответил:

— Все дело в узоре и в узоре внутри узора. Моя жена — прекрасная ткачиха. Она нашла человека, сделавшего замок для двери камеры, взяла у него чертеж замка, выткала его на коврике в том месте, которого я касался пять раз в день, совершая свои молитвы. Я же всю жизнь работал с металлом, и узор на коврике показался мне похожим на устройство замка. Я придумал план изготовления вещицы, чтобы раздобыть металл для ключа, и бежал.

Развитие фотографической памяти

Далеко не всегда при сборе данных для последующей маскировки у нас есть возможность длительно пристально всматриваться в интересующий нас ландшафт. А уж люди и подавно не любят тех, кто часами пристально смотрит на них или же изучает обстановку района их проживания. Такой человек сразу вызовет если не физическую агрессию, то подозрения и психическую женность. А это нежелательно для пылающего замаскироваться. Именно поэтому необходимо научиться, взглянув мельком на интересующую вас обстановку, на интересующие объекты, фиксировать в своей памяти максимум деталей образ увиденного, который вы могли бы вызвать перед своим внутренним взором в тот момент, когда в спокойной обстановке будете составлять план действий для будущей успешной маскировки.

Важно также отметить, что внимание и память идут рука об руку, стимулируя друг друга. Чем лучше будет ваша визуальная образная память, тем более качественной будет способность к визуальной концентрации внимания.

Упражнение

Ритмическое созерцание

1. Расположите предмет для созерцания на расстоянии 1–2 метров от вас на уровне ваших глаз.
2. Сядьте так, чтобы позвоночник был по возможности прямым, но без перенапряжения.
3. Закройте глаза и, отпустив на свободу внимание, дождитесь расслабления психики.
4. По возможности, расслабьте все тело.
5. На 3–5 минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Откройте глаза и сконцентрируйте взгляд на предмете для созерцания.
7. Непрерывно всматривайтесь в находящийся перед вами предмет, стараясь рассмотреть его как можно более детально, около 2–3 минут.
8. На 2–3 минуты закройте глаза, стараясь вызвать перед внутренним взором детальный образ предмета.
9. Снова откройте глаза и некоторое время всматривайтесь в находящийся перед вами предмет, стараясь детально разглядеть его.
10. Закройте глаза, стараясь вызвать перед внутренним взором детальный образ предмета.

11. Повторяйте указания пунктов 9 и 10 до тех пор, пока это не вызывает у вас перенапряжения.

В процессе регулярных тренировок научитесь вызывать перед закрытыми глазами максимальную живой и реальный образ увиденного ранее предмета.

Для каждой тренировки выбирайте новый объект, предмет для созерцания, учась вызывать перед внутренним взором образ любого увиденного ранее предмета.

Прежде чем переходить к практике следующего упражнения, желательна качественно освоить это упражнение.

Упражнение

Удержание зрительного образа

1. Расположите выбранный для созерцания предмет на уровне ваших глаз на расстоянии 1-2 метра от вас.
2. Сядьте и займите комфортное положение, стремясь, чтобы позвоночный столб был естественно выпрямлен.
3. Закройте глаза и, отпустив на волю внимание, дождитесь расслабления психики.
4. По возможности, расслабьте все тело.

5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, отстраненно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

6. Откройте глаза и сконцентрируйте взгляд на предмете.

7. Непрерывно всматривайтесь в находящийся перед вами предмет, удерживая внимание только на нем. Продолжайте данную концентрацию 10 минут.

8. Закройте глаза и в течение 10 минут непрерывно пытайтесь удерживать перед внутренним взором максимально полный образ созерцаемого перед этим предмета.

Продолжайте регулярные тренировки до тех пор, пока не научитесь удерживать образ предмета перед внутренним взором непрерывно как минимум 5 минут.

Постоянно меняя объекты для зрительного запоминания, научитесь непрерывно удерживать перед внутренним взором образ любого предмета не менее чем 5 минут.

Научившись удержанию стабильных образов с закрытыми глазами, постарайтесь овладеть навыком удерживать зрительные образы с открытыми глазами. Именно, посмотрев на какой-то объект, ответите взгляд в сторону и, не закрывая глаз,

вызовите образ увиденного, стараясь непрерывно стабильно удерживать его как можно дольше.

Для того чтобы перезарядить батарейки, дайте прибегнем к испытанному средству, то есть к юмору.

По соседству с Насреддином женился один парень. И всего лишь через три месяца после этого молодая жена родила. Стремясь дать ребенку хорошие имя, соседи пришли за советом к Насреддину.

— Как нам назвать своего ребенка?

Подбоченившись, Насреддин ответил:

— Тому, кто прошел девятимесячную дорогу за три месяца следует дать имя Скороход.

Уражнение

Совершенствование зрительной памяти

Для овладения данным навыком на первом этапе вам понадобится помощь партнера.

1. Дав партнеру возможность разложить 10 спичек на столе, запомнив их расположение, мелком взгляните на разложенные спички и тут же повернитесь к ним спиной.
2. После того как партнер смешает спички, повернитесь к ним лицом и полностью восстановите их первоначальное расположение.

3. Снова повернитесь спиной к спичкам, поволив партнеру разложить их в известном для вас порядке, который он должен запомнить, отметив для себя расположение и ориентацию каждой спички на столе.

4. По команде партнера повернитесь к столу, бросьте мимолетный взгляд на спички и вновь повернитесь спиной к ним.

5. Когда ваш партнер перемешает спички, повернитесь и восстановите их первоначальное положение на столе.

6. Повторяйте выполнение указанных пунктов 3-5, постепенно увеличивая количество спичек (15, 16, 20) и усложняя их взаиморасположение.

После овладения данным этапом упражнения переходите к следующему этапу.

7. Бросив мимолетный взгляд на спички, разложенные партнером в сложном порядке, тут же повернитесь к ним спиной, позволив партнеру смешать спички или же придать им другое расположение, пытаясь запутать вас.

Если раньше, после того как партнер перемешает спички, вы тут же поворачивались лицом к столу, пытаясь восстановить только что увиденную картинку, то теперь в течение 5 минут не поворачивайтесь. И пусть все это время партнер разговаривает.

вает с вами на отвлекающие темы, пытается разбалansirовать ваше внимание активной жестикой-лицией, вынуждает вас отвечать на различные сложные вопросы и т.д.

8. После того как 5 минут истекут, по команде партнера повернитесь лицом к столу и попытайтесь полностью восстановить первоначальное расположение спичек.

9. Повторяйте выполнение указаний пунктов 7-8, постепенно удлиняя промежутки времени, через который вы пытаетесь восстановить первоначальный порядок спичек.

Качественно овладев вышеназложенным упражнением, вы сможете детально воспроизводить по памяти любое мелкое подсмотренное вами взаиморасположение объектов. Это качество особенно необходимо в тот момент, когда вы разрабатываете стратегический план для последующей маскировки, не имея возможности физически присутствовать на месте выполнения предстоящей задачи.

Упражнение Запоминание мимики и позы

На начальной стадии вам понадобится помощь 2 партнеров.

1. Повернитесь спиной к своим партнерам. Пусть один из них примет какую-либо позу стоя или сидя, а второй партнер, находясь на позиции стороннего объективного наблюдателя, запомнит все нюансы, детали принятой первым партнером позы.

2. По команде повернувшись, бросьте мимолетный взгляд на позу первого партнера и тут же вновь повернитесь к нему спиной.

3. После того как первый партнер изменит мимолетную деталь своей позы и даст вам команду повернуться, точно укажите на то, что именно изменилось в его позе.

После этого ваш второй партнер, находящийся на позиции объективного наблюдателя, должен указать, насколько правильно вы справились со своей задачей.

4. Повторяйте выполнение указаний пунктов 1-3 до тех пор, пока это не вызывает у вас излишнего напряжения.

5. Повернитесь спиной к своим партнерам. Пусть один из них примет какое-либо выражение

лица, а второй, находясь на положении стороннего наблюдателя, запомнит все нюансы мимики, выражения лица первого партнера.

6. По команде повернувшись, бросьте краткий взгляд на лицо первого партнера и сразу же вновь повернитесь к нему спиной.

7. После того как первый партнер слегка изменит выражение своего лица, мимику, а второй даст команду повернуться, постарайтесь точно отметить те детали, которые изменились в выражении лица вашего первого партнера.

Партнер, находящийся на позиции стороннего наблюдателя, должен сказать, насколько успешно вы справились с задачей.

8. Повторяйте выполнение указанных пунктов 5-7 до тех пор, пока это не вызывает у вас излишнего напряжения.

Современной психологией доказано, что наиболее детальная и достоверная информация о человеке поступает через его невербальные сигналы — позы, жесты, мимику, тембр голоса, скорость речи и т.д. Человек, умеющий считывать, замечать данные сигналы в поведении других людей, способен читать их как открытую книгу.

То, что человек говорит, далеко не всегда соответствует его реальным чувствам. А вот то, как человек говорит, в какой манере он себя в этот момент ведет, с каким выражением лица произносит свою речь, — это показатели его истинных чувств.

Человек с натренированным взглядом тут же заметит ухмылку на лице другого человека, его жестко прищурившийся взгляд, внезапно напрягшиеся руки и сможет подготовиться к возможной угрозе.

Самые подвижные мышцы человеческого тела располагаются на лице. Внимательно наблюдая за мимикой человека, за выражениями его лица, вы сможете проникнуть в его внутренний мир, собрать достоверную информацию о нем, как бы ни старался он эту информацию скрывать. Собираемая подобным образом информация позволит вам успешно маскировать себя среди любой группы людей, независимо от того, эки это, интеллигенты или же простые рабочие.

По позам, мимике, жестам можно достоверно осознавать намерения людей, говорящих на иностранном языке. Ведь подозрительный взгляд — это подозрительный взгляд независимо от того, гово-

рит смотрящий так человек на английском, немецком или же на турецком языке.

Очень часто в процессе контактов с другими людьми мы чувствуем внезапные изменения своего настроения, вдруг начинаем испытывать к собеседнику те либо иные эмоции, и при этом вроде бы не было никаких причин для этих эмоций, чувств. На самом же деле наше внимание в какой-то момент уловило некие сигналы, которые проявились в нашем собеседнике через его жесты, мимику, позу, тембр голоса и именно этим обусловлены наши возникшие вроде бы на пустом месте эмоции.

Нагрунировав зрительную память в процессе практики вышеизложенного упражнения, в дальнейшем вы сможете по памяти восстанавливать позы, мимику, жесты, мимику, взгляды окржавших вас в тот момент людей. Данное умение, позволив собирать достоверную информацию об окружающих вас людях, существенно повысит успешность любой маскировки в любой социальной среде. Ведь для маскировки совершенно необходимо максимально полное осознание окружающей действительности, всех сигналов, поступающих извне.

Шли как-то по земле три суфия, и были они столь наблюдательны и мудры, что все называли их ясновидами.

Однажды во время одного из многих странствий они повстречали потонщика верблюдов. Завидев путников, потонщик кинулся к ним:

— У меня пропал верблюд. Вы его видели?

— Он слеп на один глаз? — спросил один из путников.

— Да, — ответил потонщик.

— И зуба спереди у него не хватает? — добавил

другой путник.

— Да, да... — подтвердил потонщик.

— А еще верблюд хромает? — спросил третий

путник.

— Да, да, да, — вскричал обрадованный потонщик.

Тогда все трое путников указали ему в ту сторону, откуда они шли, и сказали, что он может надеяться найти там пропавшего верблюда.

Потонщик, решив, что путники видели его верблюда, устремился по указанному пути, забыв даже поблагодарить их. Однако верблюда он не нашел и подумал, что неплохо бы снова поговорить с ясновидами в надежде, что они подскажут ему, как поступать дальше.

Он нагнал их уже поздно вечером, когда путники расположились на ночлег.

— У твоего верблюда с одного бока висит бурдюк с медом, а с другого — мешок с зерном, я не ошибаюсь? — спросил один из них.

— Да, — удивленно ответил погонщик.

— Он везет беременную женщину? — спросил другой путник.

В этот момент у погонщика под сердцем зашевелился червь сомнения, но, поколебавшись, он снова протянул:

— Да-а.

— Мы не знаем, где они, — закончил третий путник.

Однако теперь погонщик уже не сомневался, что именно эти трое украли и верблюда, и женщину, и всю кладь. Ослепленный гневом, он поволок их в ближайшее село к судье и обвинил старцев в воровстве.

Выслушав погонщика, судья решил, что дело тут очевидное, и приказал взять всех троих путников под стражу. Однако спустя какое-то время погонщик нашел своего верблюда, который пасся на каком-то поле. И вернувшись к судье, он упрямил, чтобы основидцев отпустили на свободу.

Судья принялся расспрашивать путников, откуда им было известно столько подробностей о верб-

люде, хотя, и теперь это уже очевидно, они даже не видели его.

— Но мы видели верблюжьи следы на дороге, — ответил один из них.

— Один из отпечатков был очень слаб, отсюда мы сделали вывод, что он хромотает, — добавил второй.

— Он обгладывал листья кустарника лишь с одной стороны дороги, следовательно, он был слеп на один глаз, — продолжил третий мудрец.

— Листья были расщеплены посередине, что указывает на отсутствие среднего зуба, — вновь промолвил первый.

— Муравьи и птицы собирались на разных сторонах дороги: мы увидели, что с одной стороны был пролит мед, а с другой — рассыпано зерно, — сказал второй.

— Мы нашли длинный человеческий волос на том месте, где верблюд останавливался и кто-то слезал с него, это была женщина, — сказал третий.

— На том месте, где она сидела, мы нашли отпечатки ее ладоней, тогда мы и решили, что она должна скоро разрешиться, раз ей приходится подниматься, опираясь на руки, — заключил первый.

— Но почему же вы не потребовали на суде, чтобы мы выслушали ваши объяснения? — удивился судья.

— Мы подумали, что погонщик не оставит поисков пропавшего верблюда и скоро найдет его. — ответил второй ясновидец.

— А найдя верблюда, он подумает, что с его стороны будет весьма благородным поступком добиться нашего освобождения, — сказал третий.

— Любопытство же судьи никак не могло ускорить расследование, — вмешался первый.

— Истина, установленная благодаря его собственным действиям, будет для него более очевидна и бесспорна, чем наша попытка доказать, что мы были задержаны безо всяких на то оснований, — с достоинством прибавил второй.

— По своему опыту мы знаем, что люди более всего склонны верить истине, когда открывают ее сами, — сказал третий мудрец.

Герои вышеприведенной притчи имели превосходно развитое зрительное внимание, которое позволяло им читать окружающую реальность как открытую книгу. Именно к этому надо стремиться и вам, если вы хотите уметь в совершенстве маскироваться. Ведь человеку, умеющему в совершенстве читать следы других существ, не составляет труда маскировать свои следы, когда ему это необходимо. Чтобы с успехом прятаться от других, необходимо хорошо понимать их.

Упражнение Точное воспроизведение по памяти увиденных движений

Если в предыдущем упражнении вы учились запоминать позы и мимику других людей, то в процессе данной практики будете учиться точно воспроизводить увиденные движения других людей. Это очень сложный навык, которым тем менее нужно овладеть, если вы хотите научиться эффективно разучивать любые сложно координированные движения, необходимые для эффективного поддержания здоровья и для успеха в рукопашных схватках.

На первых порах вам необходима помощь партнера.

1. В точности повторите движение, выполненное партнером, который стоит к вам спиной.

2. Повторяйте разные сложно координированные движения или же последовательности движений, выполненных партнером.

Вы должны, располагаясь лицом к спине партнера, полностью уловить его движения и затем точно воспроизвести их.

3. Встаньте лицом к лицу со своим партнером, который выполнит какое-либо движение или сложно координированную последовательность

движений, и затем постарайтесь точно воспроизвести увиденные движения.

4. Повторяйте разные последовательности сложно координированных движений, выполненных партнером.

Располагаясь лицом к лицу с выполняющим движения партнером, вы должны полностью уловить все его движения, которые он выполняет в разной последовательности, и точно воспроизвести их по памяти.

5. Встаньте лицом к любому боку партнера, который выполнит какое-то движение или последовательность движений, и точно воспроизведите увиденное по памяти.

6. Повторяйте все новые движения или же последовательности движений, выполненных партнером.

Располагаясь лицом к боку партнера, вы должны постараться, полностью уловив структуру виденных движений, которые партнер все время разнообразит и изменяет, точно воспроизвести их по памяти.

Дело в том, что большинству людей очень трудно точно воспроизвести увиденное движение и уж тем более сложно координированную последовательность движений. Для того чтобы овла-

деть новым движением, этим людям необходимо самим сделать его, руководствуясь детальными указаниями инструктора, прочувствовать это движение на себе. И поэтому эти люди разучивают любые новые движения, упражнения, связки приемов рукопашного боя очень и очень медленно, при этом не достигая больших успехов на данном поприще.

В силу специфики своей работы бойцам спецподразделений необходимо уметь схватывать на лету любые увиденные движения, ведь от этого зависит не только качество рукопашного боя, но и их жизнь. В условиях реальной опасности, когда временные рамки очень и очень ограничены, ваша жизнь зависит от умения очень быстро усваивать новые навыки, в том числе новые приемы рукопашного боя.

Научившись точно воспроизводить любые отдельные увиденные движения других людей, вы сможете их двигательные стереотипы и в результате не только переймете их двигательное мастерство, но и получите ключ к победе над ними в рукопашной схватке. Ведь умея двигаться точно так же, как двигается ваш противник, вы без труда сможете разрабатывать стратегию победы над ним в рукопашном бою.

Научившись точно воспроизводить любое увиденное движение, вы сможете полностью перенимать двигательное мастерство других людей совершенно незаметным, замаскированным для них образом. Вы сможете накопить огромное разнообразие двигательных стереотипов и в результате станете мастером движения, что позволит вам, в зависимости от задачи вашей маскировки, всем телом перевоплощаться то в горделиво двигающегося аристократа, то в хромоножку с нервным тиком, то в профессионального танцора и т.д.

Упражнение Овладение зрительной расфокусировкой

1. Сядьте или встаньте, приняв комфортное положение.
Желательно, чтобы ваш позвоночник был естественно выпрямлен.
2. Закройте глаза и, опустив на свободу внимание, дождитесь расслабления психики.
3. По возможности, расслабьте все тело.
4. На несколько минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

5. Откройте глаза, устремив расслабленный взгляд на какой-либо находящийся перед вами объект, ориентир.
6. Не сводя взгляда с находящегося перед вами объекта, уловите и зафиксируйте в своем восприятии две крайние боковые точки поля зрения.
7. Не двигая глазами, уловите крайнюю нижнюю точку зрительного поля, зафиксировав ее в своем восприятии.
8. Не сводя взгляда с находящегося перед вами предмета, уловите самую верхнюю точку зрительного поля и зафиксируйте ее в своем восприятии.
9. Сделайте следующий шаг, равномерно распределив внимание, словно равномерно размазав его по всему полю зрения. Глаза при этом не двигаются, продолжая смотреть прямо перед собой. В результате у вас возникнет ощущение, что вы смотрите сквозь легкий туман, и ваше зрение

слегка теряет резкость, но при этом вы будете воспринимать одновременно абсолютно все поле зрения.

Пребывайте в зрительной расфокусировке лишь до тех пор, пока это не вызывает у вас дискомфорта.

Очень постепенно доведите время комфортно-го удерживания зрительной расфокусировки до 10–15 минут

При обычном сканирующем движении глаз полнота восприятия возникает лишь в центральной зоне сетчатки глаза, которая называется зоной ясного видения. Все лежащее за границами этой зоны, на периферии, видится не четко, как бы в тумане.

Между тем многие звери и птицы имеют поле зрения существенно большее, чем у человека. Особенно велико поле зрения у тех животных, которые обнаруживают приближение врага или добычи в первую очередь с помощью зрения. Оптические оси их глаз направлены в разные стороны так, что их зрительное поле охватывает большое пространство с боков и позади собственного тела. И в этом есть жизненная необходимость, ведь чем большая часть окружающего мира отра-

жается на сетчатке глаза, тем эффективнее система предупреждения опасности и тем выше шансы в поимке добычи.

Современной психологией доказано, что объем зрительного поля в первую очередь зависит от обучения. А это значит, что любой человек в результате регулярных тренировок может добиться чуть ли не 180°-ного поля зрения.

Между центральным и расфокусированным зрением существует настолько большая разница, что психологи пришли к выводу: центральное зрение в большей степени связано с работой сознания, а расфокусированное периферическое зрение связано с работой бессознательного под-сознания.

Два вышеперечисленных вида зрения различаются даже и физиологически, что связано с наличием в сетчатке глаза двух типов чувствительных клеток — колбочек и палочек. И если колбочки, находясь в центре поля восприятия, отвечают за сфокусированное зрение, умеют различать цвета, требуя при этом хорошего освещения, то палочки, напротив, равномерно распределены по всему полю восприятия, не различая цветов, воспринимаемая окружающий мир как различные оттенки серого цвета. При этом за-

действованные при расфокусированном зрении палочки способны эффективно работать при любом освещении.

В результате длительных экспериментов С.И. Вавилов установил, что глаз тренированно-го человека способен замечать даже одиночные кванты света. И достигается эта феноменальная способность при качественном расфокусировании зрения.

Подводя итог вышесказанному, хочется добавить, что расфокусированное зрение способно прекрасно работать как при ярком освещении, так и в условиях сумерек. Ну а кроме этого, периферическое расфокусированное зрение позволяет замечать малейшее самое быстрое движение несравненно эффективнее, чем это может сделать обычное центральное зрение. Именно поэтому в процессе рукопашной схватки зрение истинных мастеров воинских искусств расфокусировано. И в силу этого они могут проявлять феноменальную быстроту реагирования на все движения своих противников.

Умение качественно расфокусировать зрение необходимо маскирующемуся для диагностики окружающей реальности. Ведь выбирая оптимальное место для маскировки, мы должны мак-

симально полно осознавать всю окружающую обстановку.

Будучи замаскированным, при помощи расфокусированного зрения вы можете иметь 180°-ный обзор, замечая любые, самые маленькие, самые быстрые движения при любом уровне освещенности, как в условиях яркого света, так и при сумерках. Так что выводды о том, надо ли вам тренироваться качественной расфокусировке зрения, делайте сами.

У подготовленного человека глаз видит все пространство, как перед собой, так и по бокам от себя. Он может фиксировать любое движение в поле своего зрения, мгновенно отмечая для себя, что происходит какие-то события.

Однажды друг Насреддина решил совершить паломничество в Мекку. Он был старым человеком, но совсем недавно женился на очень красивой и молодой девушке. Готовясь к отъезду, он совсем извел себя тревогой по поводу того, сможет ли во время отъезда молодая жена сохранить ему верность.

Чтобы обезопасить себя от измены, старик купил пояс верности и надел его на жену. Брать же с собой ключ от пояса он не хотел, чтобы не отпо-

шать себя ненужными мыслями во время паломничества в святое место. И он пошел к своему другу Насреддину.

Насреддину было 90 лет, и все вокруг знали, что он давно покончил с женщинами. Он только и делал, что жегично выговаривал молодым:

— Вы тратите свою жизнь зря. Это совершенно бесполезная трата энергии. Это ведет в никуда!

Войдя к Насреддину в дом, друг попросил:

— Моя жена очень молода, и я не могу доверять ей. Поэтому я надел на нее пояс верности. Ты всегда читай воздержание, к тому же ты мой самый верный друг, так что сохрани ключ от пояса до моего приезда. А через три месяца я вернусь.

Насреддин ответил:

— Ключ не мог попасть в лучшие руки. Твоя жена будет в полной безопасности.

У друга спал камень с души, ведь Насреддину было уже 90 лет, и уже 20 лет он проповедовал безбрачие.

Поблагодарив Насреддина, друг отправился в путь. Но через некоторое время увидел скачущего вслед за ним на осле Насреддина, который во весь голос кричал:

— Абдулла, Абдулла, ты дал мне не тот ключ!

Упражнение Управление скоростью психических процессов

1. Сядьте либо встаньте, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу. Желательно, чтобы позвоночник был комфортно выровнен.
2. Выберите какой-либо ориентир, объект в пространстве, который располагается прямо впереди вас, на одном уровне с вашими физическими глазами, на уровне вашего личного горизонта.*
3. Закройте глаза и, отпустив на свободу внимание, дождитесь расслабления психики.
4. По возможности, расслабьте все тело.
5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Откройте глаза, устремив взгляд прямо перед собой, на находящийся на уровне ваших физических глаз ориентир.

* Уровень, при котором вы смотрите прямо перед собой на что-либо находящееся на высоте ваших физических глаз, называется уровнем личного горизонта.

Сохраняйте данную зрительную фокусировку в течение 1–2 минут.

7. Направьте взгляд ниже уровня своего личного горизонта, так, как если бы вы смотрели на кончик своего носа или же на какую-то точку, находящуюся на поверхности опоры на расстоянии 1–2 метра от вашего физического тела.

Не старайтесь что-либо усиленно рассматривать, а просто удерживайте выбранное направление взгляда в течение 1–2 минут, осознавая состояние своей психики.

8. Снова направьте взгляд на ориентир, расположенный прямо перед вами, на одном уровне с вашим личным горизонтом.

Сохраняйте данную направленность взгляда в течение 1–2 минут, осознавая состояние своей психики.

9. Направьте взгляд на $20\text{--}30^\circ$ выше уровня своего личного горизонта, подобрав максимально комфортную высоту взгляда, чуть-чуть закатывая глаза вверх.

Удерживайте эту направленность взгляда в течение 1–2 минут, осознавая состояние своей психики.

10. Верните взгляд на ориентир, расположенный прямо перед вами, на одном уровне с линией

вашего личного горизонта. В течение 1–2 минут сохраняйте эту направленность взгляда, осознавая состояние своей психики.

11. Повторяйте выполнение указанных пунктов 7–10 до тех пор, пока это не вызывает у вас перенапряжения.

Практикуйте данные действия в домашних условиях 1–2 недели, прежде чем переходить к следующим этапам тренировки.

Пробуйте изменять уровни взгляда сидя или стоя, в условиях города или же будучи на природе. Затем научитесь изменять уровни взгляда на ходу, в движении.

В силу того что большую часть информации об окружающем мире современные люди получают через зрение, их психическая деятельность очень тесно связана с функционированием зрения. Любые изменения режимов зрения обязательно вызывают изменения в работе психики.

В процессе практики вышеизложенного упражнения, меняя уровни взгляда, вы учились осознавать существующую взаимосвязь между работой психики и тем, либо иным уровнем взгляда.

1. Взгляд, устремленный прямо перед собой, на одном уровне с личным горизонтом, соответ-

стает обычному состоянию психики, повседневной норме.

2. Направленность взгляда книзу, ниже уровня личного горизонта, способствует торможению психической активности, расслаблению тела и психики, понижению давления, налаживанию энергообмена с поверхностью земли, повышению телесной устойчивости.

3. Направленность взгляда выше уровня личного горизонта способствует активизации работы мозга, стимулированию мозгового кровообращения, разгонке психической активности, обретению большей телесной легкости, вхождению в мир визуальных образов, видений.

Вышеизложенная практика позволяет управлять состоянием работы психики совершенно независимо для окружающих. Но при этом данная методика саморегуляции очень эффективна, что и надо человеку-хамелеону.

Если вам необходимо взбодриться, избавиться от телесной тяжести, активизировать работу мозга, некоторое время незаметно для окружающих смотрите чуть выше линии личного горизонта. Если же у вас есть потребность успокоить психику, расслабить глаза, повысить телесную устойчивость, то незаметно для всех

некоторое время смотрите ниже уровня своего личного горизонта.

Упражнение **Управляемое экстрасертирование**

и интравентрирование при помощи взгляда
Подготовьте какой-либо предмет (камешек, спичечный коробок и т. д.) и расположите его так, чтобы в процессе последующей практики он находился на расстоянии 2-3 метра от вас на уровне ваших глаз.

1. Займите удобное положение.
 2. Закройте глаза и, отпустив на волю внимание, дождитесь расслабления психики.
 3. По возможности, расслабьте все тело.
 4. На 3-5 минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
 5. Откройте глаза и устремите взгляд на находящийся перед вами предмет.
 - Удерживайте эту зрительную фокусировку 1-2 минуты.
 6. Начните смотреть сквозь предмет, за него, как бы пронося его лучом своего взгляда.
- Сохраняйте сквозной взгляд на находящийся перед вами предмет.

Удерживайте зрительную фокусировку на предмете 1–2 минуты, осознавая изменения в работе своей психики.

7. Устремите взгляд на область воздуха, находящуюся в 10–30 см перед предметом.

Сохраняйте вышеуказанную фокусировку взгляда 1–2 минуты, осознавая изменения, происходящие в работе вашей психики.

8. Направьте взгляд на находящийся перед вами предмет и удерживайте эту концентрацию 1–2 минуты, осознавая изменения, происходящие в работе вашей психики.

9. Повторяйте выполнение указанных пунктов 6–8 до тех пор, пока это не вызывает у вас перенапряжения.

Практикуйте данные действия как минимум 1–2 недели в условиях квартиры, на неодушевленных предметах, прежде чем начать использовать для точки отсчета находящиеся на улице людей, других живых существ либо же деревья и кустарники.

Начала научиться вышеизложенным навыкам, пребывая в неподвижном комфортном положении, а уже после этого учитесь смотреть сивозь объекты или же перед объектами на ходу, в процессе движения.

Смотрение сивозь объект способствует экстравертированию и расфокусировке внимания.

В русской народной культуре взгляд, пронзающий сивозь, назывался «взгляд василиска».

Сивозное смотрение позволяет воспринимать состояние объекта в целом. Если вы смотрите сивозь человека, то это приводит к тому, что вы начинаете видеть его энергетическое тело, его ауру. Именно поэтому, если вы хотите видеть людей сивозь, вам необходимо научиться смотреть сивозь них, и тогда они станут прозрачными для вас. И это отнюдь не аллегория, а факт.

Кроме всего вышеуказанного, сивозное смотрение позволяет разомкнуть свою психическую заикленность. Применяйте сивозной взгляд для освобождения от навязчивых внутренних состояний, от состояний, не устраивающих вас в данный момент времени.

Смотрение перед объектом способствует погружению в свой внутренний мир, интровертированию. Подобное смотрение необходимо, если в условиях кипящей окружающей среды вы возникает потребность отдохнуть от внешнего мира, уйти в себя. Причем вы можете это делать совершенно незаметно для окружающих вас людей.

Однажды Насреддин вместе с сыном отправился по делам в соседнее селенье. Сына он посадил верхом на осла, а сам пошел пешком.

Вскоре им повстречалась группа прохожих, и один из них при взгляде на Насреддина и его сына громко воскликнул:

— Посмотрите на них! Шустреный мальчуган комфортно сидит на осле, а немощный старик бредет пешком.

Услышав эти слова, Насреддин снял сына с осла, заставив его идти пешком, а сам, напротив, продолжил путь верхом на осле.

Они прошли совсем немного, прежде чем им повстречалась еще одна группа прохожих, один из которых при взгляде на Насреддина и его сына заричитал:

— Поглядите на них! Злоровенный мужик сидит верхом на осле, а его маленький сынок плетется пешком.

Услышав эти возгласы, Насреддин слез с осла, пустил его вперед, а сам вместе с сыном пошел пешком. Пройдя некоторое расстояние, они снова встретили прохожих, один из которых воскликнул:

— Посмотрите на этих неслухов! Их осел идет порожняком, в то время как они бьют себе ноги по камням и песку.

Услышав эти возгласы, Насреддин вместе с сыном сел на осла. Однако вскоре им попалась новая группа людей, которая начала смеяться с них:

— Посмотрите на этих идиотов! Вывозм взгромодились на тщедушного ослика, бедняга идохнуть не может.

Запричитав, Насреддин потихоньку слез с осла, снял с него сына и, взвалив осла себе на спину, сказал:

— Наверное, только так я смогу избавиться от людской критики.

Однако через некоторое время им вновь повстречалась группа прохожих, которые тыча в их сторону пальцами, принялись восклицать:

— Поглядите на этих сумасшедших! Вместо того, чтобы ехать на своем осле, они несут его на себе...

Уражение

Спиральное сканирование

Во всех культурах огромное значение придавалось спиральным траекториям движения. И открытия современной науки подтверждают, что наша Вселенная есть совокупность различных вихревых спиральных полей энергии, получивших название «торсионные поля».

Наши предки давным-давно умело использовали принцип спирали для достижения своих практических личных целей.

Для выполнения упражнения подготовьте лубой неодушевленный предмет для созерцания (камень, камушек, баночку из-под йода и т. д.) и расположите его так, чтобы в процессе последующей практики он располагался на расстоянии 2-3 метров от вас на уровне ваших глаз.

1. Сядьте и займите удобное положение.
2. Закройте глаза и, отпустив на свободу внимание, дождитесь расслабления психики.
3. По возможности, расслабьте все тело.
4. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Откройте глаза и сфокусируйте взгляд на находящемся перед вами предмете.

6. Начните медленное сканирование наблюдаемого предмета в направлении против часовой стрелки.

Продолжайте сканирование предмета в направлении против часовой стрелки до тех пор, пока вы не ощутите, что ввинчиваетесь внутрь наблюдаемого предмета, проникая в него.

У вас может возникнуть чувство, что вы, слившись со сканируемым предметом, переволпощаетесь в него.

7. Начните сканирование предмета в направлении по часовой стрелке.

Ваше внимание должно бесперывно двигаться в границах созерцаемого предмета в направлении по часовой стрелке до тех пор, пока вы не ощутите, что энергия созерцаемого предмета устремляется в вас, проникая в ваше внутреннее пространство.

8. Повторяйте выполнение указаний пунктов 6 и 7 до тех пор, пока это не вызывает у вас дискомфорта.

Лишь качественно освоив все действия, предписываемые пунктами 1-8, переходите к спиральному сканированию деревьев, животных, людей, прерывая процесс при первых признаках дискомфорта.

Сканирование против часовой стрелки позволяет выйти за границы тела, слиться со сканируемым объектом, переволпотившись в него в своем восприятии, что необходимо в том случае, когда вам надо максимально полно прочувствовать тот объект, под который вы собираетесь маскиро-

ваться. Кроме этого, данный тип сканирования по-
может избавиться от влаги не устраивающего вас
внутреннего состояния.

Сканирование по часовой стрелке позволяет
получать энергию из внешних источников, накап-
ливая ее внутри своего организма.

Упражнение

Осознание зрительного луча

Подготовьте какой-либо предмет (камушек,
карандаш, ластик и т. д.) и расположите его так,
чтобы при следующей практике он находился на
расстоянии 2—3 метра от вас на уровне ваших глаз.

1. Сядьте и займите удобное положение с ес-
тественно выпрямленным позвоночником.

2. Закройте глаза и, отпустив на волю внима-
ние, дождитесь расслабления психики.

3. По возможности, расслабьте все тело.

4. На несколько минут сконцентрируйтесь на
своем естественном дыхании, пассивно наблюдая
за ним и не вмешиваясь в его работу.

5. Откройте глаза и на полу перед собой на-
метьте любую точку-ориентир, находящуюся на
расстоянии 30—60 см от вас.

Около 30—60 секунд созерцайте выбранную
вами точку.

6. Медленно скользьте взглядом по полу, посте-
пенно поднимите взгляд на выбранный вами для
созерцания предмет, полностью осознавая все
свои ощущения.

7. Начните очень медленно, плавно скользять по
полу, переводить взгляд от предмета к точке-ори-
ентире и наоборот.

В результате рано или поздно вы уловите внеш-
ний конец своего зрительного луча, перемещаю-
щийся между двумя объектами, предметом и точ-
кой-ориентиром.

8. Опустив внешний конец своего зрительно-
го луча, сконцентрируйте взгляд на находящемся
перед вами предмете, сохраняя эту концентрацию
1—2 минуты.

9. Продолжая смотреть на предмет, ощутите
свои физические глаза.

10. Непрерывно смотря на предмет, в удобном
для вас ритме начните переносить внимание то на
созерцаемый предмет, то на ощущение своих фи-
зических глаз. В результате вы сможете уловить,
как ваша энергия движется то через глаза к пред-
мету, то от предмета к глазам.

Дело в том, что нам легче всего уловить изме-
нения, происходящие в чем-либо. Именно поэтому,
постоянно меняя фокусировку зрительного внима-

ния, мы обязательно осознаем движение своего зрительного луча.

В силу того что зрение является доминирующим чувством в жизни большинства цивилизованных людей, через глаза постоянно, непрерывно протекает интенсивный энергообмен между окружающей средой и их внутренним пространством. В процессе этого энергообмена глаза то изучают энергию во внешний мир, касаясь внешних объектов, то улавливают энергетические лучи, идущие от внешних объектов.

В процессе практики вышеизложенного упражнения вы учились:

- осознавать внешний конец своего зрительного луча, в результате смогли на собственном опыте ощутить, что касаетесь зрительным лучом находящихся на расстоянии от вас объектов. И это открытие очень поможет вам при практике нижеследующих упражнений;

- осознавать энергетические потоки, движущиеся через глаза к внешним объектам и наоборот.

Разговорились однажды курица и воробей. В процессе беседы курица прохаживалась внизу, а воробей сидел на каменной ограде.

Воробей спросил:

— Разве тебе не надоело все ходить и клевать? Ведь ты, пожалуй, и летать разучилась.

— Не правда! — вскричала обиженная курица и, изо всех сил замахав крыльями, взгромоздилась таки на ограду.

В свою очередь она спросила у воробья:

— А тебе не надоело все летать и прыгать? Кивни в курятнике. Хозяника будет постоянно подсыпать зерно в твою кормушку, — клной себе, не зная забот, пока не развешься в курицу. Конечно, из тебя могут сварить суп, но ведь это бывает не чаще, чем один раз в жизни. Можно и потерпеть!

Внезапно подул сильный ветер. И как ни держалась курица за ограду, она все-таки слетела вниз. Воробей же, расправив крылышки, полетал—полетал вокрут и вновь сел на ограду.

— Сейчас ты выдишь, — сказал он, — ты большая и сильная, но надеешься в жизни только на кормушку, вот и в полете ты хотела опереться на стену, а же опираюсь только на свои крылья и в жизни — сам себе опора!

Упражнение

Поиск места силы

К практике данного упражнения есть смысл приступать лишь после качественного овладения предыдущим упражнением.

1. Встаньте, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу, свободно опустив руки по бокам.
2. Закройте глаза и, опустив внимание на своего, дождитесь расслабления психики.
3. По возможности, расслабьте все тело.
4. На 3-5 минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Откройте глаза и расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.
6. Направьте расфокусированный взгляд перед собой под углом к поверхности пола.
7. Продолжая смотреть на поверхность пола, несколько раз перенесите основное внимание то на поверхность пола, то на ощущение глазных яблок, стараясь осознать луч своего зрения.
8. Начните медленно двигать головой, скользая расфокусированным взглядом по поверхности пола, стараясь уловить движение внешнего конца своего зрительного луча по поверхности пола.
9. Уловив внешний конец своего зрительного луча, начните, двигая головой, совершать им медленные, плавные, как бы подметающие пол движения.

10. Уловите, что в процессе движения взглядом по различным участкам пола у вас возникают различные телесные ощущения.
11. Продолжая сканировать расфокусированным взглядом поверхность пола, уловите, что на некоторых участках пола у вас возникает мимолетное восприятие того либо иного цвета (синий, фиолетовый, черный и т.д.). При этом на разных участках пола вы можете воспринимать отличающиеся друг от друга цвета.
12. Сканируя поле внешним концом расфокусированного зрительного внимания, уловите ощущения, возникающие в области центра лба и переносицы при соприкосновении взгляда с тем или иным участком пола.
13. Представьте, ощутите, что вы касаетесь поверхности пола переносицей и, сохраняя это ощущение, продолжите сканирование пола, внимательно наблюдая за изменениями в своих телесных ощущениях, проходящими через область переносицы и середины лба.
14. Зафиксировав приятные ощущения, возникшие при движении взглядом по какому-либо участку пола, встаньте или сядьте на это место и некоторое время (2-3 минуты) понаблюдайте за сво-

ими телесными ощущениями и за изменениями в работе психики.

15. Возобновив процесс сканирования пола, уловите участок, точку, из которой исходят неприятные, дискомфортные для вас ощущения.

16. Встаньте или сядьте на найденную дискомфортную для вас зону пола и 2—5 минуты наблюдайте за своими телесными ощущениями и за изменениями в работе психики.

17. Избавляясь от дискомфорта влияния, сойдите с неприятного для вас участка и встряхнитеесь всем телом, словно отряхиваясь от воды.

18. Повторяйте выполнение указанных пунктов 14—17, сканируя поверхность пола в разных комнатах, в разных помещениях, всегда закрывая свою практику на найденном приятном для вас участке пола.

Научитесь осуществлять сканирование поверхности пола в процессе движения по комнате, по квартире, по зданию.

Освоив предыдущие пункты, начните сканировать улицы городов и природные ландшафты, выискивая максимально приятные для вас места и тут же прерывая контакт в случае возникновения дискомфорта ощущений.

Мы можем научиться чувствовать окружающий мир глазами, а не только видеть различные цвета и формы объектов. И вы убедитесь в этом при практике вышеизложенного упражнения.

С глубокой древности известно, что Земля — это живое существо, такое же живое, как и мы с вами. Наш организм имеет свои кровеносные русла и энергетические каналы, а поверхность Земли имеет свои силовые линии и силовые точки.

Так как мы все находимся внутри энергетического кокона Земли, то можно смело утверждать: Земля — это мать всех живущих на ней существ. А это значит, что на Земле существуют различные места, которые максимально подходят именно нам, именно нашей индивидуальной энергоструктуре. Попав на свое место, мы восстановим здоровье своего физического тела, достигнем независимости, притянем к себе удачу, разовьем у себя сверхспособности. А все, что для этого необходимо, — это, во-первых, найти свое место силы, во-вторых, пребывать на этом месте, и все!

Но наряду с полезными для нас местами есть и неблагоприятные места, разрушительно действующие на нашу индивидуальную энергоструктуру. И этих мест нам надо избегать. Ведь находясь на неблагоприятном для себя месте, мы автоматичес-

ки разрушаем свое здоровье и притягиваем себе несчастья и неудачи.

Главным критерием при поиске места силы являются телесные ощущения. Если контакт зрительного луча с данным участком поверхности вызывает приятные чувства в области лба и переносицы, а также приятные ощущения во всем теле, то это место вашей силы!

Если же при сканировании вы нашли участок, вызывающий неприятные, дискомфортные телесные ощущения, то физического контакта с этим местом лучше избегать.

Любая зона окружающего мира имеет места, различно влияющие на ваш организм. Находясь на одном участке леса, вы становитесь исполненным сил и неуязвимым для любой опасности настолько, что даже дикие звери не рискнут напасть на вас, пока вы находитесь на своем месте.

Пребывая же на другом участке этого самого леса, быть может всего в паре метров от места силы, вы можете очень быстро истощить ресурсы своего организма и накликать на себя несчастья.

По мере освоения данного упражнения вы сможете производить сканирование окружающей поверхности мгновенно и при этом совершенно незаметно для окружающих. Вы сможете всегда нахо-

диться на правильном месте, наполняясь силой и неуязвимостью. Судите сами, нужен ли бойцу слепое разделение такой навьюк. Вспомните: «Ничто и никто не может навредить человеку, если он не ходит на своем месте!»

Необходимо напомнить, что вы не научитесь находить места силы, просто прочитав об этом на выке. Вы сможете стать Мастером данного искусства лишь вследствие регулярного личного труда, требующего вложения ваших собственных сил и вашего личного времени.

В далекой-далекой стране жил один молодой человек, мечтавший стать Мастером Меча. Однако, по обычаям той страны, настоящим Мастером Меча считался только тот, кто смог раздобыть настоящий Меч Мастера.

Так как юноша очень и очень хотел стать Мастером, он отправился на поиски настоящего Меча. Он хотел найти одного из старых Мастеров Меча и попросить:

— Великий Мастер! Слава о твоём умении идет по всей стране. Ты участвовал во многих битвах и всегда побеждал. Теперь же ты живешь в покое и тебе больше не нужен твой Меч — Меч Мастера. Продай его мне или же подари.

Юноша шел, направляясь в один из больших городов, где, как он знал, жил старенький Мастер Меча. Войдя в город и расспросив прохожих, он вскоре смог найти дом Мастера. Встретившись с ним, он сказал:

— Великий Мастер! Слава о твоём умении идет по всей стране. Ты всегда побеждал в битвах. Но теперь у тебя все есть, ты состарился и тебе больше не нужен твой Меч — Меч Мастера. Подари его мне или продай.

Выслушав молодого человека, Мастер улыбнулся и ответил:

— Я с радостью выполнил бы твою просьбу, но этот меч тебе не подойдет.

Поклонившись Мастеру, юноша вновь отправился в путь. Поднимаясь в горы, спускаясь в долины, переправляясь через бурные реки, он шел и шел, пока не разыскал еще одного старого Мастера Меча. Войдя в дом, он попросил Мастера:

— Ты настоящий Мастер! Это все знают. Но теперь, когда ты живешь в покое и у тебя есть все, тебе больше не нужен твой Меч — Меч Мастера. Подари его мне или продай.

Выслушав юношу, Мастер Меча улыбнулся и произнес:

— Я отдал бы тебе меч. Но этот меч тебе не подойдет.

И вновь молодой человек отправился на поиски.

Однако же каждый раз, выслушав его, старые Мастера с улыбкой отвечали одно и то же:

— Я отдал бы, но этот меч тебе не подойдет.

Устав от бесплодных попыток, юноша отправился в горы на поиски тайных кузнецов. Он шел много дней и ночей, пока далеко в горах не нашел тайных кузнецов, рассказав им о своей мечте.

Выслушав молодого человека, кузнецы соглались выковать ему меч. И в результате их труда родился меч, который легко рассекл железо, шелк или волос, был превосходно сбалансирован и выглядел как самый настоящий Меч Мастера. С благодарностью приняв меч, юноша низко поклонился тайным кузнецам и отправился в путь.

Он участвовал во множестве сражений и всегда побеждал. Слава о его мастерстве разлеталась все дальше и дальше по стране, опережая его появление, приводя в восторг его друзей и вселяя уважение в сердца его противников. Прожив достойную жизнь, он ушел на покой, поселившись в одном городе, где много лет жил спокойно и счастливо. И лишь тогда, когда гости восхваляли его, настоятельно Мастера Меча, ему стало вдруг неуютно. Ведь он-то знал, что у него так и не появился настоящий Меч Мастера.

И вот однажды к нему пришел незнакомый юноша, который сказал:

— Великий Мастер! Твоя слава идет по всей стране. Ты участвовал во многих сражениях и всегда побеждал. Теперь же ты живешь в покое, у тебя есть все, и тебе больше не нужен твой Меч — Меч Мастера. Продай его мне или же подари.

Улыбнувшись непонятной улыбкой,

Мастер ответил:

— Я бы с радостью, но этот меч тебе не подойдет...

Упражнение

Перевосприятие во внешний объект при помощи зрения

Приготовьте любой неодушевленный предмет, желательно имеющий объемную форму (кружка, ластик, коробок, камушек и т. д.), и расположите его так, чтобы в процессе последующей практики он находился на расстоянии 2—3 метра от вас на уровне ваших глаз.

1. Сядьте и займите удобное положение, сохраняя позвоночный столб естественно выпрямленным, но без перенапряжения.

2. Закройте глаза и, отпустив на свободу внимание, дождитесь расслабления психики.

3. По возможности, расслабьте все тело.

4. На некоторое время сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

5. Откройте глаза и сконцентрируйте взгляд на находящемся перед вами предмете.

6. Продолжая смотреть на предмет, поиграйте вниманием, перенося его то на ощущение глазных яблок, то на предмет.

7. Уловив работу луча своего внимания, исходящего из области физических глаз, сконцентрируйтесь только на находящемся перед вами предмете, отдав ему все внимание.

8. Размажьте внимание по всей поверхности наблюдаемого предмета, как бы стараясь увидеть его целиком со всех сторон одновременно.

9. Направляя внимание на прочувствование находящегося перед вами предмета, постарайтесь полностью забыть о своем физическом теле.

Чем больше зрительного внимания вы будете уделять внешнему предмету, тем слабее будете осознавать свое физическое тело.

• Продолжая ощущать разлитость своего внимания по всей поверхности создаваемого предмета, вы вдруг ощутите этот предмет как некий объект.

10. Ощушая внимание размазанным по поверхности предмета, сделайте некоторое усилие и окажитесь внутри созерцаемого объекта.

В результате вы реально на какое-то мгновение ощутите себя этим предметом.

Вы забудете о своем физическом теле и окажетесь на месте созерцаемого вами объекта, почувствовав, что перевоплотились в этот объект.

В первое время перевоплощение в наблюдаемый объект будет очень и очень мимолетным, но со временем вы сможете перевоплотиться в наблюдаемый вами объект на все более и более продолжительный промежуток времени.

Вначале натренируйтесь перевоплощаться в неодушевленные предметы (ручка, книга, шапка и т.д.).

После того как достигнете успехов в работе с неодушевленными предметами, можете переходить к перевоплощению в наблюдаемых вами людей и других живых существ.

При должной тренированности вы сможете узнать, что творится у человека внутри (его чувства, настроение, мысли и даже его воспоминания). Вы сможете реально знать, что представляет из себя наблюдаемый вами объект, ощушая его как самого себя.

Научившись перевоплотиться в наблюдаемый вами объект, вы сможете переносить себя в своем восприятии на расстояние, равное расстоянию между вами и наблюдаемым внешним объектом. И в результате сможете реально осознавать наблюдаемому обстановку, находясь на значительном расстоянии от своего физического тела.

Самым главным критерием в процессе перевоплощения являются внутренние ощущения. Вы должны учиться доверять своим ощущениям, разрывая контакт с внешним объектом при возникновении дискомфорта для вас ощущений. Ведь без развитого внутреннего самоконтроля, бездумно сливаясь с любыми внешними объектами, перевоплотиться в них по поводу и без повода, можно переступить на себя психические проблемы и болезни наблюдаемых людей. Осторожность не повредит.

Упражнение

Тренировка слуха

В условиях плохой видимости для успешной маскировки очень важно иметь хорошо развитый слух. Ведь тогда, осознавая малейшие звуки, вы сможете адекватно реагировать на любые изменения в окружающей действительности.

Многие ночные животные имеют превосходные слух, благодаря чему могут адекватно реагировать на движения возможной добычи и вовремя убежать от приближающегося хищника. Подобранный слух необходим при любой маскировке, особенно в условиях плохой видимости.

1. Сядьте и займите удобное положение.
 2. Закройте глаза и, отпустив на волю внимания, дождитесь расслабления психики.
 3. По возможности, расслабьте все тело.
 4. На 3-5 минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, отстраненно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
 5. Уловите общий звуковой фон того места, где вы находитесь (шум машин, тиканье часов, топанье соседей, журчание воды в кране и т.д.). Осознайте все присутствующие звуки, одновременно, сразу. Старайтесь излишне не напрягаться, как слышите, так и хорошо.
 6. Из всего многообразия слышимых звуков выделите самый громкий.
- Некоторое время концентрируйтесь лишь на одном, выбранном вами, звуке.
7. Опять уловите общий звуковой фон того места, где вы находитесь, стараясь услышать все присутствующие звуки одновременно.

8. Позвольте какому-либо звуку привлечь ваше внимание и в течение некоторого времени концентрируйтесь лишь на нем.

9. Постепенно чередуйте действия, описанные в пунктах 7 и 8, с каждым разом выбирая для концентрации все более и более тихий звук.

10. Выходя из практики:

- жестко разотрите уши руками;
- на 10-15 секунд прикройте их ладонями.
- встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

При регулярной тренировке ваша слуховая чувствительность начнет развиваться быстрее, ударными темпами. Вы станете все лучше и лучше осознавать присутствующие звуки, слыша даже такие тихие и далекие, которые нетренированные люди не слышат вовсе.

Старшие ученики Насреддина спросили его, будет ли им позволено посетить находящуюся в полном разгаре ярмарку.

Насреддин ответил:

— Конечно! Ведь это идеальное место для практического урока.

Придя на ярмарку, Насреддин направился в тир, где выдавался приз даже за одно попадание в

мишень. В окружении любопытных зевак Насреддин взял лук и три стрелы и провозгласил, обращаясь к окружающей толпе:

— Следите за мной очень внимательно.

Согнув лук, Насреддин лихо сдвинул шапку на затылок, как это делают солдаты, тщательно прицелился и произвел выстрел. Стрела пролетела очень далеко от цели.

Окружающие зеваки принялись осыпать Насреддина градом насмешек, а его ученики в смущении принялись переминаться с ноги на ногу. Насреддин же сказал:

— Тихо! Это была демонстрация того, как стреляет солдат. В тот момент, когда я стрелял, я перелопотился в солдата.

Подняв вторую стрелу, он вложил ее в лук и тут же спустил тетиву. Стрела упала, наполювину долетев до мишени. В наступившей гробовой тишине Насреддин произнес:

— Сейчас вы наблюдали выстрел человека, который полон желания стрелять и который, тем не менее, промахнулся при первом выстреле, слишком уж нервничает, чтобы мог сконцентрироваться.

Сказав это, Насреддин с безразличным видом повернулся к мишени, прицелился и пустил стрелу, попав в самое яблочко.

Восхищенная толпа дружно загадала:

— Мы хотим знать, кто же из вас следил этот замечательный выстрел?

— Этот? О, это был я, — ответил Насреддин.

Упражнение

Физические приемы для улучшения слуха

1. Сядьте или встаньте, заняв удобное положение, стараясь сохранять позвоночный столб комфортно выпрямленным.
2. Закройте глаза для лучшего сосредоточения на телесных ощущениях.
3. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.
4. По возможности, расслабьте все тело.
5. На 3–5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Жестко разотрите друг о друга внутреннюю поверхность ладоней и пальцев рук до их разогревания.
7. Наложите горячие ладони на ушные раковины так, чтобы центры ладоней располагались над ушными отверстиями.
8. Сфокусируйтесь на тепле, исходящем из центров ладоней.

9. Позвольте исходлящему из центров ладоней теплу через ушные отверстия проникнуть в глубину черепа, осознавая, как внутренняя поверхность головы постепенно заполняется приятным теплом. Удерживайте данную концентрацию внимания лишь до тех пор, пока вам это приятно.

10. Вставьте в уши кончики указательных пальцев, герметично закрыв ими ушные отверстия.

11. Резко отдерните в стороны кончики указательных пальцев, так, чтобы в ваших ушах раздались хлопок.

12. Повторите действия, описанные в пунктах 10 и 11, от 8 до 12 раз, после чего опустите ладони на бедра, если вы сидите, или же опустите руки по бокам туловища, если вы стоите, и на несколько минут сконцентрируйтесь на ощущениях в области головы, пассивно наблюдая за ними со стороны.

13. Жестко разотрите друг о друга внутреннюю поверхность ладоней и пальцев рук до их разогрева.

14. Крепко прижмите внутреннюю поверхность теплых ладоней к ушам, расположив пальцы обеих рук на затылке. Пальцы смотрят друг на друга, кончики средних пальцев соприкасаются друг с другом.

15. Поднимите указательные пальцы, поместив их сверху на тыльные поверхности средних пальцев.

16. Соскальзывая указательными пальцами со средних, произведите подушечками указательных пальцев удар по затылку, вызывая внутри черепа гулкий звук, напоминающий удар барабана.

17. Повторите действия, описанные в пунктах 14 и 15, от 12 до 16 раз, после чего свободно опустите свои руки вниз, расположив их комфортно, и на некоторое время пассивно сосредоточьтесь на ощущениях в области головы, отстраненно наблюдая за ними со стороны.

18. Жестко разотрите друг о друга внутреннюю поверхность ладоней и пальцев рук до их разогрева.

19. Сожмите ладони в кулаки и осуществите от 16 до 20 легких постукиваний тыльной стороной кулаков по области почек и надпочечников. Выкладывайте постукивания так, чтобы это не приводило к дискомфортым ощущениям.

20. Свободно опустите руки вниз, комфортно расположив их, и начните отстраненно наблюдать за своими ощущениями в области почек и надпочечников в течение 1-2 минут.

21. Жестко разотрите друг о друга внутрен-

ние поверхности ладоней и пальцев рук до их разогревания.

22. Разотрите внутренними поверхностями теплых ладоней голое тело в области почек и надпочечников до ее разогревания.

23. Положите внутренние поверхности ладоней на кожу в области почек и позвольте телу, исходящему из ладоней, через кожу проникнуть в глубь тела. Удерживайте внутренние поверхности ладоней на области почек, концентрируя на них внимание, до тех пор, пока вам это приятно.

24. Свободно опустите руки вниз, комфортно расположив их, и начните отстраненно наблюдать за своими телесными ощущениями в области почек и надпочечников до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активных двигательных действиях.

Регулярно практикуйте данное упражнение дважды в день, утром и вечером, в течение как минимум 5-4 недель, и вы отметите существенное обострение слуха.

Кроме обострения слуха при регулярной практике вышеизложенного упражнения вы сможете избавиться от различных физических заболеваний ушей и значительно улучшить работу почек. Согласно китайской медицине, уши взаимосвязаны с

почками. А так как уши являются главным органом слуха, то массаж и прогревание почек существенно улучшают качество слуха.

Регулярное выполнение вышеприведенного упражнения лечит тугоухость, избавляет от шума в ушах, помогает при воспалении слухового нерва, ликвидирует застоиные явления в области ушей, уравновешивая воздух в евстахиевых трубах, нормализует внутриушное давление, массирует внутреннее ухо.

Внутреннее ухо очень редко становится объектом тренировки, и в результате со временем его функции ослабевают, что приводит к потере слуха. Когда же мы ударяем по затылку указательными пальцами, то возникающая вибрация телными пальцами, то возникающая вибрация костей черепа, массируя внутреннее ухо, способствует его омоложению, что особенно важно в силу того, что физически мы не можем дотянуться до своего внутреннего уха, так как оно расположено внутри черепа. А ведь именно от его состояния во многом зависит наша слуховая чувствительность.

Тренировка нюта

В условиях плохой видимости, наряду со слухом, необходимо иметь высокую обонятельную чувствительность. Вель очень часто распространяются по воздуху запахи могут многое рассказать внимательному человеку.

В условиях маскировки через воспринимаемые запахи можно обнаружить противника даже в том случае, если он, пребывая в неподвижности, не производит ни звука. Мы можем не видеть и не слышать затаившегося врага, а вот развитый нюх без труда обнаружит его присутствие. Ветер может разносить запахи на значительное расстояние, что дает нам возможность не только обнаружить чужое присутствие, но и ориентироваться по ветру, определить направление возможной угрозы.

Тренированный человек может нюхать не намного хуже, чем собака. А это очень серьезное подспорье для успешности любой скрытной операции, любой маскировки.

Упражнение

Улучшение обоняния

1. Сядьте или встаньте, заняв комфортное положение. По возможности, сохраните свой по-

звоночный столб выпрямленным, но без перенапряжения.

2. Закройте глаза для того, чтобы освободиться от диктатуры зрения.
3. Опустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.
4. По возможности, расслабьте все тело.
5. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, отстраненно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Осознайте общий запаховый фон того помещения, в котором вы находитесь.
7. Выделите в восприятии наиболее сильный запах и некоторое время концентрируйте все внимание на нем.
8. Опять осознайте общий запаховый фон того места, где вы находитесь, стараясь уловить все присутствующие запахи одновременно.
9. Позвольте какому-либо запаху привлечь ваше внимание и в течение некоторого времени концентрируйте все внимание лишь на нем.
10. Постоянно чередуйте выполнение предписаний пунктов 8 и 9, с каждым разом выбирая из общего фона для концентрации все более и более трудноуловимые, все более и более тонкие запахи.

11. Продолжайте тренировку лишь до тех пор, пока это не вызывает у вас дискомфорт.

12. Для выхода из режима практики:

- разотрите нос пальцами;
- осознайте границы своего физического тела и дождитесь, когда они стабилизируются в вашем восприятии;
- встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Регулярно практикуя вышеизложенные упражнения, вы сможете очень быстро развить обонятельную чувствительность и со временем будете улавливать настолько тонкие запахи, что для человека нетренированного это будет выглядеть фантастикой.

Кроме всего вышеказанного, тренируя обоняние, вы тренируете и легкие. Ведь работа носа очень сильно связана с функционированием легких. Систематически упражняя обоняние, вы способствуете укреплению легких, бронхов и всей дыхательной системы.

Физиологически нос очень тесно связан с головным мозгом. Не зря же многие наркотики принимаются вдыханием через нос, и в этом есть свой резон, ведь это кратчайший путь к мозгу.

Нарушения в функционировании носа неизбежно вызывают боли в мозговом кровообращении, что является причиной большинства мозговых болезней.

При практике вышеизложенного упражнения, развивая обоняние, вы способствуете улучшению деятельности носа, что в свою очередь существенно улучшает состояние головного мозга. Так что выводы делайте сами.

Однажды жизненные силы заспорили о том, кто из них главнее.

— Я главнее! Я нужнее! — говорила каждая.

Не добившись толку в споре, они пошли за советом к мудрецу, спросив у него:

— Кто из нас главнее, важнее?

Мудрец ответил:

— Важнее та сила, после чьего ухода тело окажется в наилучшем положении.

Первой ушла Речь. После годичного отсутствия она пришла назад и спросила:

— Как вы жили без меня?

Остальные жизненные силы ответили:

— Как живут немые, не говорящие, но дышащие слышащие, видящие, мыслящие.

И Речь вошла в тело.

После этого ушло Зрение. После годичного отсутствия оно вернулось и спросило:

— Как вы жили без меня?

Остальные жизненные силы ответили:

— Как живут слепые, не видящие, но говорящие, дышащие, мыслящие, слышащие.

И Зрение снова вошло в тело.

После этого ушел Слух. После годичного отсутствия он пришел назад и спросил:

— Как вам удалось жить без меня?

Остальные жизненные силы ответили:

— Как живут глухие, не слышащие, но говорящие, видящие, дышащие, мыслящие.

И Слух вошел в тело.

После этого ушел Разум. После годичного отсутствия он вернулся назад и спросил:

— Как вы могли жить без меня?

Остальные жизненные силы ответили:

— Как живут дети, лишённые разума, но дышащие, слышащие, видящие, говорящие.

И Разум вошел в тело.

После этого пожелало уйти Дыхание. И подполно тому как превосходный конь вырывает копытки, к которым привязаны его ноги, Дыхание вырвало из тела и все остальные жизненные силы.

И тогда все остальные жизненные силы собрались вокруг Дыхания и сказали:

— Ты самая главная жизненная сила. Не уходи, ибо мы не можем жить без тебя!

Упражнение

Стимулирование обонятельного нерва

1. Сядьте и займите удобное положение, стараясь, чтобы позвоночный столб был комфортно выпрямлен, но без напряжения.
 2. Закройте глаза для того, чтобы освободиться от диктатуры зрения.
 3. Отпустите на волю внимание и дождитесь расслабления психики.
 4. По возможности, расслабьте все тело.
 5. На несколько минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
 6. Слегка потрите пальцами кончик носа.
 7. Опустите руку на бедро и сосредоточьте все внимание на кончике носа.
 8. Продолжайте концентрироваться на кончике носа не менее чем 10–15 минут. Если же вы вдруг осознаете, что ваше внимание начало блуждать, отвлекшись от концентрации на кончике носа, то не переживая по этому поводу, спокойно верните его к выполнению поставленной задачи.
- Продолжайте тренировки в концентрации внимания на кончике носа два раза в день, утром и вечером, по 10–15 минут за одну тренировку. И

через какое-то время после начала регулярных тренировок у вас начнет возникать некое ощущение, распространяющееся на всю носовую полость.

Продолжайте тренировки и вскоре вы ощутите чудесное благоухание, которое со временем научитесь вызывать у себя в любое время, в любых условиях. К этому моменту ваше обоняние обострится настолько сильно, что вы начнете улавливать запахи не намного хуже, чем это делают собаки.

9. Для выхода из режима обостренного обоняния:

- жестко потрите кончик носа;
- встряхнитесь всем телом, словно отряхиваетесь от воды;
- осознайте границы своего физического тела и дождитесь момента, когда они стабилизируются в вашем восприятии.

Благодаря систематической практике вышеизложенного упражнения вы существенно обострите свой нюх, так как на кончике носа расположен обонятельный нервный центр. Когда вы концентрируете внимание на кончике носа, то в эту область устремляется поток крови, что приво-

дит к стимулированию находящегося здесь обонятельного нерва.

Кроме того, одним из побочных эффектов от вышеизложенной практики является улучшение памяти, возникающее в связи с тем, что на кончике носа располагается биологически активная точка «Су-ляо». Концентрируясь на кончике носа, вы сможете избавиться от заложенности носа и насморка.

Внимание к собственному телу

Большинство цивилизованных людей воспринимают свое физическое тело как замкнутую систему. По их представлению, природа создала неподвижную грань между внутренней средой человеческого тела и окружающей его внешней средой. Основывается подобная точка зрения на том, что якобы кожа, покрывающая тело, является внешней броней, изолирующей нас от окружающей среды. На самом же деле кожа представляет собой пористую мембрану, через которую во внутреннюю среду свободно проникают атмосферные газы, свет, жидкости, осязательные волны и т. д., а газы и шлаки от переработанных нашим телом продуктов непрерывно выводятся во внешнюю сре-

ду вместе с потом. Фактически можно смело утверждать, что наше тело находится в теснейшей взаимосвязи с окружающей его средой. В него непрерывно проникает информация и энергетика из внешних источников. И также непрерывно наше тело излучает свои внутренние энергии в окружающий мир.

Каждая клетка физического тела — это чувствительный приемник внешней энергии, внешней информации, источниками которой являются воздух, вода, свет, живые объекты и т. д. Наше тело может функционировать, дышать, очищаться, жить лишь благодаря бесперерывно поступающей в каждую нашу клеточку внешней энергии, внешней информации.

Физическое тело — это самый чувствительный прибор на свете, который улавливает настолько дальние и трудноуловимые сигналы внешнего мира, что по сравнению с этими способностями вся научная фантастика — детский лепет.

Вдумайтесь, ведь все органы чувств анатомически располагаются внутри физического тела. Зрение осуществляется при помощи глаз. Слух существует благодаря ушам. Абсолютно любое чувство имеет анатомическое представление в нашем материальном физическом теле.

Тело любого человека непрерывно улавливает тончайшие сигналы окружающего мира. Но беда в том, что мы не обучены обращать внимание на сигналы своего физического тела и в результате не осознаем его фантастическую чувствительность.

А между тем во внутриутробном развитии у плода в первую очередь формируется осязательная чувствительность. Сначала ребенок начинает осознавать различные телесные ощущения: давление, тепло, прохладу и т. д., а уже потом у него формируются другие чувства (слух, зрение, обоняние, вкус).

Абсолютно все наши чувства сформировались на базе осязания, на базе различных ощущений в теле. В основе любого предвидения, любой сверхчувствительности, в основе интуиции лежит осознание своих телесных ощущений.

Древние мудрецы и так называемые примитивные народы прекрасно понимали феноменальную чувствительность физического тела и в результате обогладили звериным чутьем и исключительной интуицией.

Именно вследствие осознания возможностей своего физического тела, его чувствительности родились следующие выражения: «Тело Христо-

во»: «Тело — знает»; «Все возможности человеческого существа заключены в его физическом теле».

Так давайте же обратим внимание на свое собственное тело, научившись осознавать его феноменальную чувствительность.

Упражнение

Истоки телесного самосознания

1. Встаньте, поставив стопы на ширине плеч параллельно друг другу, свободно опустив руки по бокам.
2. Расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.
3. Опустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.
4. По возможности, расслабьте все тело.
5. Направьте внимание на осознание контакта между стопами и опорой. Удерживайте фокусировку на ощущении этого контакта в течение 10 минут.
6. Сядьте и займите комфортное положение.
7. Осознайте контакт седящих костей с поверхностью опоры. Удерживайте концентрацию внимания на ощущении этого контакта в течение 10 минут.

8. Лягте на спину, расположив выпрямленные в коленях ноги на ширине плеч и свободно вытянув руки вдоль тела.

9. Осознайте контакт задней поверхности тела и опоры. В течение 10 минут концентрируйте внимание на ощущении этого контакта.

10. Повернитесь на правый бок и осознайте поверхность контакта правой половины тела и опоры. Удерживайте внимание на ощущении этого контакта в течение 10 минут.

11. Лягте на живот, повернув голову влево и прижавшись к опоре правой щекой.

Осознайте контакт своего тела с поверхностью опоры и концентрируйтесь на этом ощущении в течение 10 минут.

12. Перевернитесь на левый бок и осознайте контакт левой половины тела и опоры. Фокусируйте внимание на ощущении этого контакта в течение 10 минут.

Практикуйте данный этап упражнения в течение 2–3 недель ежедневно, прежде чем перейти к следующему этапу.

13. Непрерывно в течение дня осознавайте контакт той либо иной части тела с опорой. Когда идете или стоите, осознавайте контакт с опорой стоп. Когда сидите, осознавайте соприкосновение

с опорой газовых костей и стоп. Когда лежите, осознавайте контакт, возникший между поверхностью тела, на которой вы лежите, и опорой.

Практикуйте выполнение указанного пункта 13 в течение 2–5 недель, прежде чем переходить к следующему этапу.

Попытайтесь непрерывно осознавать контакт той либо иной поверхности тела с опорой в течение всего ночного сна.

Уделите данной практике не менее 4–5 недель.

Китайская мудрость гласит: «Дерево растет с корней». В данном утверждении есть свой резон, так как телесное осознание любого живого существа берет свое начало из первичного импульса, возникающего от соприкосновения той либо иной части тела и поверхности опоры.

Физическое тело – самое стабильное образование, доступное нашему восприятию. В свою очередь вниманию легче всего доступно осознание ощущения, возникающего от соприкосновения с поверхностью материальной опоры.

В результате регулярной практики вышеизложенного упражнения вы осознаете, что ваше тело непрерывно подает вам сигналы в виде различных

ощущений. И через некоторое время, продолжая пытаться непрерывно осознавать свои телесные ощущения, вы будете без тени сомнения знать, что конкретно означает то либо иное телесное ощущение, начнете понимать язык своего тела.

Наше физическое тело живет в реальности, в отличие от сознания, которое может витать в мире снопоподобных грез, выпадая из окружающей действительности. Регулярная практика вышеприведенного упражнения позволит вам все полнее и полнее осознавать окружающую материальную реальность, чутко реагировать на любые внешние сигналы. А это необходимо для успешности абсолютно любой маскировки.

К Мастеру пришел человек с хроническим неврозом сердца и попросил:

– Я все перепробовал, но мне не помогло ни одно лекарство. Не могли бы вы мне чем-нибудь помочь?

Внимательно слушая пришедшего, Мастер смотрел на него так, будто видел насквозь. И после некоторого размышления произнес:

– Принесите мне ножницы.

Пока ученики несли ножницы, пришедший нервно ерзал на стуле и наконец, не выдержав, спросил:

— Вы что, хотите подрезать мое сердце?
Засмеявшись, Мастер ответил:

— Я не хирург.

Когда принесли ножницы, Мастер отрезал одну из пуговиц на жилете пришедшего и сказал, чтобы тот не пришивал другую пуговицу вместо отрезанной и не прикасался рукой к тому месту, где была отрезанная пуговица.

Мастер велел человеку прийти через две недели, и тот пообещал сделать все, что велел Мастер. Придя через две недели, человек радостно сказал:

— Врач, осмотрев меня, сказал, что мое сердце в полном порядке. Что вы сделали со мной?
С улыбкой Мастер ответил:

— Я заметил, что ваша рука постоянно прики-мала пуговицу жилета к телу и играла с ней близки сердца. Отрезав ее и запретив вам прикасаться рукой к этому месту, я освободил ваше сердце от незримых движений вашей руки.



Глава III Внутренняя мастичность хамасона

Потребность в совершенной маскировке возникла вместе с появлением человечества. Ведь выживание первобытных людей напрямую зависело от искусности их маскировочных маневров, в результате с самого своего рождения они непрерывно совершенствовали различные нюансы искусства маскировки.

Древние люди жили в условиях постоянно грозившей опасности, и от их умения искусно прятаться напрямую зависело их выживание. Да и для выслеживания добычи необходимо было уметь маскироваться. Ведь никто по доброй воле не согласится стать чьей-то пищей.

К настоящему времени большинство цивилизованных людей проживает вне реальной угрозы ежеминутно грозившей гибели. Из-за отсутствия необходимости их умение маскироваться почти полностью атрофировалось.

А вот сотрудники спецподразделений находят-ся в совершенно другой ситуации. По долгу служ-

бы они часто пребывают под угрозой уничтожения или мучительных пыток. Для выживания им приходится досконально овладеть искусством совершенной маскировки.

К сожалению, в большинстве учебников, инструкций по различным способам маскировки совершенно упускается главное. А именно тот факт, что решающую роль в успешности любой маскировки играет то внутреннее состояние, в котором пребывает маскирующийся.

Личность человека — это ключевой фактор, определяющий качество любой маскировки. Для того чтобы успешно замаскироваться в любых условиях, совершенно необходимо обладать определенными характеристиками личности. Именно об этом и пойдет речь в данной главе.

«Хороший охотник, прежде всего, знает одно — распорядок своей жертвы» (К. Кастанеда).

— Человечество механично, оно спит, — заявил Насреддин, когда его обвинили в том, что он заснул на приеме во дворце. — Сон мудреца — это молчание, а бодрствование обычного человека почти никому не приносит пользы, потому что состоит из набора постоянно повторяющихся действий.

Султан был очень раздражен изречением Насреддина и втайне решил его проучить.

На следующий день, когда Насреддин снова заснул после сытного обеда, султан приказал вынести его в соседнюю комнату. Перед тем же как распустьить советников, спящего Ходжу принесли обратно.

Султан прозно сказал:

— Ты опять заснул!

— Нет, я бодрствовал, как всегда, — уверенно

ответил Насреддин.

Ухмыльнувшись, султан спросил:

— Ну тогда расскажи нам, что случилось, пока ты находишься в соседней комнате.

К всеобщему удивлению, Насреддин повторил длинную и запутанную историю, которую перед этим рассказывал султан.

— Как тебе это удалось? — спросил изумленный султан.

— Очень и очень просто. По выражению вашего лица я понял, что вы опять собираетесь рассказать эту старую историю, и решил поспать во время рассказа.

Жизнь большинства людей — это всего лишь набор постоянно повторяющихся привычных действий, шаблонов. И спрогнозировать их будущие

действия довольно просто: «Расскажи, что ты делал вчера, и я скажу тебе, что ты будешь делать завтра».

Местким схемам подчинены мысли, ответные реакции на определенные действия, предпочтения восприятия, двигательные действия, предпочтения т.д. В результате внимательного изучения довольно легко можно научиться управлять восприятием интересующего вас человека или же группы людей. Ведь, в сущности, люди ведут себя как механизмы, как жестко запрограммированные автоматы. А в устройство любого автомата довольно легко проникнуть, предсказать алгоритм его возможных действий.

Во второй главе вы осваивали способы тренировки внимания. На первой стадии маскировки эти навыки необходимы для максимально полного изучения арены предстоящей маскировки, для максимально детального изучения всех действующих лиц.

Подвизающее большинство живых существ живет по расписанию, в их повседневной жизни все очень строго регламентировано. И именно тщательное изучение привычек своих будущих жертв позволяет охотнику выбрать максимально успешную стратегию маскировки.

Но необходимо отметить: «Охотник добывает дичь не потому, что знает распорядки своей добычи, а потому, что сам не имеет никаких распорядков. И в этом его единственное решающее преимущество. Охотник не уподобляется тем, на кого он охотится... Охотник текуч и непредсказуем» (К. Кастанеда).

Для того чтобы стать мастером маскировки, необходимо быть текучей личностью, способной управляемо видоизменяться, перевоплощаясь в любой требуемый образ. А для этого необходимо стереть все свои программы, освободиться от власти всех своих привычек, распорядков.

Брюс Ли утверждал: «Бесформенность есть способ принять любую форму!»

Но верно и обратное: принять любую форму, перевоплотиться во что угодно может лишь тот, кто потерял свою форму.

Управляемая внутренняя пластичность — это ключ к достижению мастерства в абсолютно любой разновидности маскировки. Ведь для маскировки необходимо:

- уметь перевоплощаться в разных людей, гармонично сливаться с различными рельефами местности, исчезая в траве, растворяясь в тени и т.д.;

• быть совершенно невозможным, абсолютно непреодолимым для любых противников, что требует умения постоянно видоизменяться, перестраиваться.

В Японии было два враждующих храма. Священники этих храмов настолько не выносили друг друга, что даже не смотрели один на одного.

У каждого из священников был маленький мальчик, чтобы служить им, выполняя их поручения. И священнослужители с обеих сторон очень боялись, что мальчишки смогут подружиться друг с другом.

Один священник сказал своему мальчику:

— Помни, что другой храм нам враждебен, и никогда не разговаривай с мальчиком из другого храма. Это опасные люди, избегай их, как опасной болезни.

Мальчику же, напротив, стало любопытно, потому что он очень уставал, слушая бесконечные проповеди и настаивания, которые не мог понять. Ему не было с кем играть, не с кем было даже поговорить. И когда ему запретили разговаривать с мальчиком из другого храма, в нем возникло большое искушение. И в тот же день он не смог удержаться от того, чтобы не заговорить с другим мальчиком. Увидев его на дороге, он спросил:

— Куда ты идешь?

— Иду туда, куда меня ветер несет, — ответил другой мальчик.

Вопрошавший мальчик был очень смущен и не нашел, что сказать в ответ. Вернувшись в свой храм, он пожаловался своему священнику:

— Я задал мальчику из соседнего храма простой вопрос: «Куда ты идешь?» А он ответил: «Иду туда, куда ветер дует». Разве это не странно?

— А ты завтра встань на том же самом месте и задай ему тот же вопрос. Если он ответит так же, просто спроси его: «А когда ветер не дует, куда ты тогда идешь?» — ответил священник, утешая мальчика. Ведь он был очень заинтересован в победе над конкурентами из соседнего храма.

Встав рано утром, первый мальчик много раз повторил сценарий предполагаемого диалога и, уверенный в своей грядущей победе, вышел из дома. Увидев второго мальчика, он тут же спросил:

— Куда ты идешь?

— Иду туда, куда меня ноги несут, — ответил второй мальчик, чем совершенно обескуражил первого мальчика, весь заранее подготовленный сценарий которого полетел в таргарады.

Вернувшись к своему священнику, первый мальчик рассказал ему все и попросил совета.

— Завтра снова спроси его, куда он идет. И если он ответит: «Иду туда, куда меня ноги несут», спроси: «А если у тебя нет ног, что тогда?» — наставляя своего подопечного священника.

На следующий день подбодренный учителем первый мальчик с нетерпением ждал своего соперника и, лишь завидев его, громко выпалил:

— Куда ты идешь?

— Иду на рынок овощей купить, — спокойно промолвил второй мальчик.

Упражнения

Осознание собственных привычек

Для выполнения упражнения вам понадобится небольшой блокнот, который можно носить в кармане, ручка и наручные часы с таймером.

1. Разделите все страницы блокнота на две колонки. В заголовки одной колонки поставьте вопрос: «О чем я думаю?» В заголовки второй колонки поставьте вопрос: «Что я сейчас делаю?»
2. Запрограммируйте таймер на часах так, чтобы он звенел каждые 30 минут.
3. В течение всего дня при каждом звонке таймера (каждые 30 минут) письменно отвечайте на два вопроса: «Что я сейчас делаю?» и «О чем я думаю?».

Кратко регистрируйте конкретные факты, занося их в соответствующие колонки блокнота.

Постарайтесь осуществлять это везде, где бы вы ни были и чем бы ни занимались.

4. Вечером, перед сном письменно ответьте на следующие вопросы:

- Повторялись ли мои мысли? Каким было содержание моих повторяющихся мыслей?
- Повторялись ли мои действия? Какие действия повторялись чаще всего?

5. Выполняйте рекомендации пунктов 1—4 непрерывно в течение недели, в конце которой письменно ответьте на следующие вопросы, пользуясь данными своего блокнота:

- Повторялись ли мои действия? Какие мои действия повторялись за неделю чаще всего?
- Какие мои мысли за эту неделю повторялись чаще всего?

6. Продолжайте непрерывную практику в течение четырех недель.

В конце четвертой недели письменно ответьте на следующие вопросы:

- Какие мои мысли за этот месяц повторялись чаще всего?
- Какие мои действия за этот месяц повторялись чаще всего?

После четырехнедельной практики вам больше не понадобится блокнот, часы с таймером и ручка.

С этого момента каждый вечер, перед сном вы должны максимально полно вспоминать прошедший день, оживляя в памяти все, что вы пережили за этот день.

Не перенапрягайтесь, позволяйте переживаниям прошедшего дня всплывать из памяти в наиболее естественном для них порядке.

Не пытайтесь анализировать, думать о прошедших событиях — это не то, что надо.

Ваша задача — максимально полно восстановить в памяти все события и все свои переживания прошедшего дня.

Продолжайте каждый вечер перед сном вспоминать все свои переживания и все случившееся в этот день события непрерывно в течение 2–3 месяцев.

В результате практики вышеизложенного упражнения вы сможете осознать все свои основные привычки, все свои повторы. Вы поймете, что являетесь схематичным и предсказуемым. А это первый шаг на пути к неуподобности и непредсказуемости. Чтобы освободиться от шаблонов дей-

ствий и мыслей, их нужно осознать, понять, что они есть.

Упражнение Освобождающая речь

1. Сядьте и займите удобное положение, стараясь держать позвоночник естественно прямым.
2. Закройте глаза и, отпустив на волю внимание, дождитесь расслабления психики.
3. По возможности расслабьте все тело.
4. На 3–5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Начинайте говорить вслух все, что угодно, но не останавливаясь ни на секунду.

Говорите в комфортном для вас темпе, но старайтесь не допустить ни одной остановки. Не пытайтесь говорить осмысленно, свяно, используйте разрозненные слова из любых областей, безостановочно произнося одно слово за другим.

Через какое-то время вы ощутите, что никакие слова не приходят вам на ум.

6. Преодолевая психический ступор, сделайте над собой усилие и продолжите свою безостановочную речь.

Пусть какое-то время вы ощутите, что про-
рвана некая внутренняя плотина и слова начнут
течь из вас безо всякого усилия, плавно и непре-
рывно.

Затем из вас выйдет некое предложение или
отдельное слово, которое потрясет вас до глуби-
ны души.

На вас внезапно нахлынет воспоминание из
вашего прошлого, которое заставит вас испыты-
вать сильные чувства, эмоции, прошлые пере-
живания.

7. Сфокусируйте внимание на всплывшем вос-
поминании.

8. Начните максимально точно и правдиво
рассказывать вслух обо всех нюансах всплывшего
воспоминания, говорите все, что вы хотите сказать
по этому поводу.

Продолжайте выговариваться о прошед-
шем событии до тех пор, пока не ощутите, что
вам больше нечего сказать, что выговорились
полностью.

Если в процессе выговаривания вам захочет-
ся плакать или же у вас возникнет истерический
смех или некие мышечные спазмы, то не противь-
тесь этим реакциям, позволив внутреннему нап्रा-
влению найти свой выход.

После того как вы ощутите, что больше ни-
чего не можете сказать по поводу всплывшего
воспоминания, у вас возникнет некое внутреннее
опустошение, связанное с освобождением от
прошлого.

9. Прекратив попытки говорить, начните пас-
сивно наблюдать за своими телесными ощущения-
ями со стороны до тех пор, пока у вас не возник-
нет потребность в активной двигательной дея-
тельности.

Ежедневно выполняйте упражнение в течение
1-2 месяцев, и вы сможете снять с себя тяжелый
груз, давивший на вас.

Живя в обществе, очень часто мы не можем
говорить и делать то, что нам хочется. И в резуль-
тате усилием воли мы подавляем рвущиеся наружу
слова, пытающиеся воплотиться действия.

Все, что не нашло выхода, удерживается в
подсознательной памяти, стелкая на себя огром-
ное количество нашей внутренней энергии. А так
как тело и психика — это единая система, то любое
психическое напряжение приводит к мышечному
напряжению в соответствующей области физичес-
кого тела.

Постоянно накапливаясь болезненные
воспоминания делают негибкими наше тело и пси-

хику, лишая их подвижности. А значит, делают нас предсказуемыми, зажатými в жесткие рамки внутренних шаблонов.

Слова играют важную роль во взаимодействиях с другими людьми, занимая львиную долю человеческого общения. В результате постоянного употребления язык стал поистине магической силой. Не зря же в Библии сказано: «Вначале было слово».

Грамотно используя свою речь, мы можем испеплять себя, освободить от боли, делать себя теплее. Но для этого необходимо научиться освобождать свою речь, отпустить ее на свободу.

Наш организм является целостным. Каждая часть, каждая система нашего организма связана со всеми остальными его частями и системами. И наш разговорный аппарат не является исключением.

В процессе практики вышенизложенного упражнения вы учитесь отпустить на свободу свою речь, делаю ее спонтанной и непредсказуемой. А так как речь взаимосвязана со всем организмом, то, освобождая ее, мы освобождаем от жестких рамок и весь организм.

Как известно, говорить спонтанно может лишь спонтанный человек. Спонтанная речь — это

Один из способов разрушения жестких внутренних шаблонов, один из способов освобождения нашей внутренней подвижности. А именно это нам и нужно.

Однажды царь спросил мудреца:

— Глаз — это ты?

Мудрец, смеясь, ответил:

— Нет.

Царь настаивал:

— А нос — это ты?

— Нет, — ответил мудрец.

— А язык — это ты?

— Нет.

— Но твоя личность пребывает в теле?

— Нет, — ответил мудрец.

— Наверное, твое «я» — это разум? — спросил озадаченный царь.

— Тоже нет, — ответил мудрец.

В гневе царь вскричал:

— Раз вкус, слух, обоняние, зрение, разум — все

это не ты, то где же ты пребываешь?

Улыбнувшись, мудрец в свою очередь спросил:

— Окно — это дом?

Разозленный царь пробурчал в ответ:

— Нет.

— А двери — это дом? — продолжил мудрец.

— Нет, — ответил царь.

— А кирпичи — это дом? — спросил мудрец.

— Тоже нет! — воскликнул царь.

— Ну тогда, может быть, стены — это дом? — спросил улыбающийся мудрец.

— Нет, — сказал царь.

Мудрец спросил:

— Если двери, окна, кирпичи, стены — это все не дом, то где же пребывает дом?

И тут царь осознал единство причин, условий и следствий, поняв, что они неразделимы и их нельзя рассматривать по отдельности. Он понял, что дом становится домом благодаря сочетанию множества причин и условий, человек также становится человеком, когда наблюдается определенное единство причин и условий.

Вышеприведенная притча демонстрирует, что человеческий организм есть совокупность различных частей и систем (органы, скелет, волосы и т. д.). А это еще раз подтверждает тот факт, что, изменив свою речь, мы в чем-то изменили всего себя. Ведь поменяв размеры стен дома, мы помеем и весь дом.

Сам себе режиссер

В процессе социальной жизни мы вынуждены играть великое множество различных ролей — отца, мужа, профессионального работника, человека определенной национальности и т. д. Одни из этих ролей были нам навязаны извне, другие мы выбрали для себя сами. Для того чтобы жить в социуме, мы вынуждены носить маски на все случаи жизни.

Необходимо понять, что мы имеем дело не с объективным собой, а всего лишь со своим представлением о себе. У нас существуют представления о себе, образы себя на все случаи жизни. И вся беда состоит в том, что мы начинаем путать свою истинную природу с собственными представлениями о себе, полностью срастаюсь со своими ролями.

Даже когда мы вроде бы ни с кем не общаемся, наше сознание не свободно, оно продолжает играть какую-либо роль, первоначально наложенную на нас окружающим миром и впоследствии принятую нами за свое естество, за самого себя. Мы не осознаем, что в любой обстановке постоянно, непрерывно поддерживаем свои представления о себе.

Под давлением социальных стереотипов наши роли, маски настолько прирастают к нам, что осознать их становится невероятно сложно. И в результате наше сознание теряет текучесть, закрепощаясь и становясь необычайно жестко стереотипным.

При этом хотелось бы заметить, что все люди, с которыми мы общаемся, имеют о нас какое-то конкретное представление, в котором строго написано все, что мы можем и что не можем, кем мы являемся и кем не являемся и т.д. И входя в контакт с нами, все люди неосознанно пытаются воздействовать на нас, стремясь подогнать нас под свои представления о нас. Как только мы попробуем снять с себя надеваемую на нас маску, попытаемся напугать ее на нас человек сделает все возможное, чтобы надеть ее обратно на нас.

Без ролей, без масок невозможно выжить, но плохо то, что они прирастают намертво, закрепощая нашу психику, ограничивая наши возможности. Необходимо стать режиссером самого себя, научившись по необходимости надевать любые маски и снимать их, когда захочется, оставаясь при этом самим собой. Помните: ваша личность, ваше истинное лицо способно принять любую форму. Вы — не роль, вы тот, кто играет роли. Давайте же станем хозяином своих ролей!

Упражнение

Одурачивание самого себя

1. Придумайте для себя новую биографию, которая имеет мало общего с вашей действительной биографией.

Максимально подробно опишите на бумаге место и время своего воображаемого рождения, события и приключения, происходившего с вами, свою профессиональную деятельность и семейное положение, свои психические особенности и физические возможности и т.д. Ваша придуманная биография должна быть описана не менее полно, чем если бы вы описывали свою действительную биографию.

2. Представьте, что ложь — это правда. Используя воображение, пункт за пунктом переживите придуманную биографию, находясь в гуще описанных событий.

Вообразите, ощутите, что все написанное произошло именно с вами. Ежедневно пытайтесь убедить себя в том, что написанная на бумаге биография — это ваша реальная биография.

Раз за разом переживайте всю описанную на бумаге биографию в своем воображении так, словно все эти события действительно произошли с вами.

В результате регулярных представлений рано или поздно вы действительно начнете верить, что это произошло с вами.

Главное — это продолжать пытаться ощутить, что все написанное на бумаге действительно произошло с вами.

5. Как только вы осознаете, что действительно начали верить в свою придуманную биографию, составьте себе новую биографию, очень подробно описав ее на новом листе бумаги.

С этого момента сосредоточьте воображение на новой биографии, на новом сценарии своей жизни, ежедневно стараясь представить, ощутить, что все описанное в этой биографии действительно произошло с вами.

4. Продолжайте:

- придумывать себе новую биографию;
- учиться верить в нее, ощущая, что это произошло с вами;

- придумывать новую биографию и т.д.

В конце концов в результате регулярных тренировок вы научитесь верить в свои придуманные биографии так, что будете без тени сомнения знать, что это действительно произошло именно с вами. И к этому моменту ваше сознание не сможет поддерживать прежнего сценария вашей жизни.

окончательно запутавшись среди настоящих и придуманных воспоминаний о прошлой жизни. А вам именно это и надо!

Как только ваше сознание запутается среди ваших воспоминаний, не в силах отличить правду от лжи, вы освободитесь от пут прошлого. В результате вы ощутите, что не знаете, не понимаете самого себя, вы ощутите, что стали тайной для себя самого. И в силу этих причин к вам вернется детская пытливість и способность учиться.

Дело в том, что из-за жесткого образа самого себя у нас отсекаются все остальные возможности развития, ведь мы очень точно знаем о себе все, без труда отвечая на вопросы: «Кто я?», «Какой я?», «Что я могу?», «Чего я не могу?» и т.д. Но все наши представления о себе — это фикция, так как они ограничены нашим прошлым опытом. Сложность состоит в том, что жесткий образ себя всячески препятствует возможности любого нового опыта. И правда, зачем пытаться сделать, если я точно знаю, что это для меня невозможно, если я точно знаю, что мне это не нужно?

Человек может действительно захотеть познать себя, развиваться лишь в том случае, когда он осознает, что не знает себя, когда ощутит, что яв-

ляется тайной для самого себя. И с этого момента перед ним открываются фантастические возможности, ведь, освободившись от жестких предостережений о себе, он не знает своих пределов, не знает на что действительно способен.

Существует парадокс: чем больше я учусь, тем меньше я знаю. Но парадокс этот кажущийся. Просто в процессе любого развития неизбежно возникает все больше и больше вопросов, так как познающий все глубже и глубже погружается в бесконечность мироздания, в бесконечность самого себя. Не зря же мудрейшие люди утверждали: «Я знаю, что я ничего не знаю!» (Сократ); «Мне известно, что мне ничего не известно. Вот единая правда, открытая мной!» (Омар Хайям); «Нужно много учиться, чтобы осознать, что знаешь мало» (Монтень).

Практикуя вышеназложенное упражнение, вы потеряете ясность представлений о самом себе, о своем прошлом. И в результате у вас возникнет ощущение свободы от цепких пут прошлого и настоятельной потребности учиться, познавать свои возможности. А это главный шаг на пути к фантастическим способностям. Лишь став тайной для самого себя, вы обретете страстное желание познать свои возможности.

Упражнение

Освобождение от мысленного влияния других людей

К освоению данного упражнения желательны переходить лишь после качественного освоения предыдущего упражнения.

1. На 3-4 недели ограничьте контакты с хорошо знакомыми вам людьми, перестав встречаться с ними. Для каждого человека, с которым вы прерываете контакты, заготовьте легенду, опирающуюся на это. При этом желательно, чтобы легенда была не очень правдоподобной, важно, чтобы она в корне отличалась от тех образов и представлений о вас, которые укоренились у вас, которые вы можете сказать, что собираете серьезно заняться балетом, что уезжаете в гости к другу, аборигену племени мамбу-комбу и т.д. Главное, чтобы вы говорили об этом совершенно серьезно, как о реальном факте.

Каждому человеку вы должны выдавать разную версию своего будущего отсутствия. Не бойтесь, что знакомые обменяются информацией друг с другом и увидят, что вы дали им совершенно разные версии своего будущего отсутствия. Этот обмен вам на руку.

2. После 3-4-недельного ограничения контактов, встретившись с хорошо знакомыми вам людьми, друзьями и родными, скажите им, что вам необходимо еще на две недели исчезнуть по делам, придумав для каждого из них новую, совершенно отличающуюся от их представлений легенду. После этого на две недели исчезните из их поля зрения, не беспокоясь об их мнении о вас.

3. После 2-недельного отсутствия возобновите старые контакты, но следите, чтобы знакомые не смогли вас подогнать под свои представления о вас. Для этого при каждой новой встрече рассказывайте о себе совершенно противоречивые, фантастичные истории.

Важно только делать это с серьезным видом, как будто вы рассказываете о чем-то реальном.

Через некоторое время ваши знакомые настолько запутаются, что не будут знать, чего от вас можно ожидать, и перестанут связывать вашу свободу своими ожиданиями.

Как я уже говорил, мысленно люди пытаются подогнать других людей под свои представления о них. И это внешнее воздействие реально влияет на наше состояние, независим ни на какие расстояния. Когда же мы в процессе вышеизложенной практики говорим людям неправду, то че-

рез некоторое время достигаем сразу двух кардинальных целей:

- получая от нас совершенно противоречивые друг другу факты о нашей личной жизни и о наших личных вкусах, люди настолько запутываются, что перестают нас понимать, мы становимся для них странными. И в результате мы освобождаемся от их мысленных влияний, от их подгонки. Ведь они просто не знают, чего от нас можно ожидать, ибо не могут понять логики наших действий и рассказов о себе и о своей жизни.

- людское внимание фокусируется не на нас и нашей реальной жизни, а на аспектах выдуманной нами историй, перестав влиять на нашу реальную жизнь. Мы вынуждаем людей думать о наших выдуманных похождениях, о придуманных чертах личности и способностях.

Людское влияние — это реальная вещь. И если мама видит бойца спецназа всего лишь пугливым, легкоранимым мальчиком, то будьте уверены, на энергетическом уровне она делает все, чтобы ее правда стала былью, обрела реальность.

А вам это надо?

Практика вышеизложенного упражнения поведет вас освободиться от ограничений, которые налагают на вас мысли других людей. И в резуль-

гате вы ощутите, что намного лучше стали понимать самого себя, все чаще и чаще следуя своей интуиции.

На воротах Дельфийского храма была надпись: «Познай себя и познай других в себе». Именно чужеродное внешнее внимание, сфокусированное на нас, мешает нам понимать свои истинные индивидуальные потребности, свою природу. И как только вы освободитесь от людских ожиданий по поводу вас, вы сможете начать жить именно своей индивидуальной жизнью, прекрасно понимая, чего вам хочется в любой ситуации. А это неизбежно все улучшает и улучшает работу интуиции, так называемого шестого чувства.

Два вышеизложенных упражнения дополняют друг друга. И если первое упражнение учит вас целенаправленно менять свое представление о самом себе, то другое обучает умению формировать у других людей нужное вам представление о вас.

Однажды Насреддин зашел за покупками в лавку. Когда хозяин подошел, чтобы обслужить его, Насреддин спросил:

— Видел ли ты, как я зашел в твою лавку?

— Конечно, — ответил хозяин.

— А видел ли ты меня когда-нибудь раньше? — заинтересовался Насреддин.

— Никогда, — ответил хозяин.

— Так откуда ты знаешь, что это я? — спросил Насреддин.

Упражнение

Взгляд на себя со стороны

1. Встаньте, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу. Руки свободно опустите по бокам вдоль тела.
2. Закройте глаза и, отпустив на волю внимание, дождитесь расслабления психики.
3. По возможности, расслабьте все тело.
4. На 3–5 минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Представьте, ощутите, что ваше «я» находится вне тела. Почувствуйте себя находящимся вне тела и наблюдающим за собственным телом со стороны.
6. Побудьте в данном состоянии 3–5 минут.
7. Вернитесь назад в собственное тело, ощутив его изнутри.
7. Откройте глаза и расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.

8. Опять представляйте, ощутите, что находитесь вне своего физического тела, наблюдая за ним со стороны.

Пребывайте в позиции стороннего наблюдателя за собственным телом 3–5 минут.

9. Вернитесь в собственное тело, ощутив его изнутри.

10. Выйдите на улицу и, позволив телу идти на автомате, наблюдайте за ним со стороны, в случае необходимости тут же возвращаясь назад, в свое физическое тело, ощущая его изнутри.

Тренируйтесь отстраняться от своего физического тела, наблюдая за ним со стороны, в различных жизненных ситуациях, особенно когда вы находитесь в обстановке, вызывающей у вас негативные эмоции.

В результате регулярной практики вышеизложенного упражнения вы научитесь отстраняться от своих переживаний. В моменты этих отстранений вы будете воспринимать происходящие физические, телесные проявления и все душевные эмоции так, как будто это происходит не с вами, а с кем-то другим.

Научившись по своему желанию то отстраняться от собственного тела, то возвращаться в

него, вы ощутите себя актером, играющим различные роли на сцене жизни. Последовательность же игры такова:

- отстраниться от своего физического тела,
- вышел из прежнего состояния, прежней роли;
- выбрал новую подходящую роль;
- вернулся в тело, осознанно сливаясь с той-ко что выбранной ролью, и т.д.

Входить в позицию стороннего наблюдателя необходимо в те моменты, когда вы хотите выйти из не устраивающего вас внутреннего переживания, изменить текущее состояние психики.

Упражнение

Маски внутренних состояний

1. Встаньте лицом к зеркалу, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу, а рукам позволив свободно свисать вдоль тела.
2. Полуприкройте глаза и расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легкой дымке.
3. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.
4. По возможности, расслабьте все тело.
5. Полностью расслабьте мышцы лица, убрав с него какое-либо эмоциональное выражение.

6. Создайте на лице гримасу ярости. Сохраните принятую гримасу до тех пор, пока не ощутите, что входите во внутреннее состояние, полностью соответствующее выражению вашего лица.

7. Резко поменяйте гримасу звериной ярости на довольную улыбку пьяного человека. Сохраните принятое выражение до тех пор, пока не ощутите, что реально чувствуете себя довольно захмелевшим, полностью соответствуя выражению своего лица.

8. Резко поменяйте выражение лица довольного пьяницы на безумную гримасу сумасшедшего из палаты № 6. Сохраняйте принятую гримасу до тех пор, пока не войдете во внутреннее состояние, полностью соответствующее выражению вашего лица.

9. Изображая лицо нищего, супермена, гримасу ужаса, выражение недоверия, шенячьего восторга и т. д., удерживайте каждое выражение лица по нескольку минут, затем резко меняйте его на другое.

10. Освоив предыдущие действия, потренируетесь производить смену масок очень плавно, через последовательность переходных состояний. Замедленная плавность переходов позволит вам лучше управлять своими мимическими мышцами.

11. Далее пробуйте вызывать у себя то или иное внутреннее состояние при помощи соответствующего выражения глаз (взгляд циника, взгляд уверенного в себе атлета, зоркий взгляд орла и т. д.). Научитесь управлять своим внутренним состоянием, управляя в первую очередь выражением глаз.

Регулярно практикуйте данное упражнение в течение 2-3 недель по два раза в день, утром и вечером.

Играя свои роли, мы входим в соответствующее внутреннее состояние, что в свою очередь провоцируется определенной мышечной работой. Каждому психическому состоянию соответствует свой мышечный рисунок.

Самыми подвижными мышцами при социальных контактах являются мышцы лица. Именно лицо, его мимика, его выражение играет основную роль при одевании на себя различных внутренних состояний.

Между телом и психикой существует взаимосвязь, и при помощи управления своими мышцами можно целенаправленно вызывать у себя требуемое психическое состояние. И легче всего это сделать, научившись управлять своей мимикой, мышцами лица, его выражением.

Поскольку зрение является доминирующим чувством в жизни современных людей, состояние глазных мышц теснейшим образом связано с состоянием психики. Управляя выражением глаз, мы обязательно управляем и своим внутренним состоянием, своим настроением. А все, что для этого нужно, — это несколько недель регулярных тренировок. И все! Не зря же маги древней Мексики утверждали: «Намерением управляют глаза».

В процессе практики вышеприложенного упражнения вы не учитесь имитации какого-либо внутреннего состояния — вы учитесь управлять своим психическим состоянием, входя в соответствующие внутренние переживания при помощи управления мимикой и выражением глаз. Вы не имитируете — вы вызываете у себя реальные внутренние переживания.

Один человек, придя к великому художнику, попросил:

— Я хочу научиться рисовать бамбук. Научите меня этому.

Мастер ответил:

— Для начала пойдя в джунгли и живи три года среди бамбука. И лишь тогда, когда ты начнешь ощущать, что стал бамбуком, возвращайся ко мне.

Человек ушел. Пролетело три года, а человек все не возвращался. Мастер ждал, ждал его, а потом отправился на поиски.

Когда Мастер пришел в джунгли, он увидел человека стоящим в бамбуковой роще. Под порывами ветра бамбук раскачивался и танцевал, а вместе с ним раскачивался и танцевал человек.

Встряхнув человека, Мастер спросил:

— Что ты делаешь? Когда ты собираешься начать рисовать?

Человек ответил:

— Оставь меня в покое! Забудь об этом! Не мешай мне!

Мастер сказал:

— Вот теперь ты готов рисовать бамбук, потому что сейчас ты знаешь изнутри, что такое бамбук.

Упражнение

Непрерывное осознание собственных желаний

1. Непрерывно целый день спрашивайте себя: «Что я сейчас хочу?», «Чем я сейчас хочу заняться?», «Что сейчас хочет мое тело?».

2. Задавая себе вышеприведенные вопросы, отнеситесь с уважением к своим текущим потребностям, постарайтесь тут же воплотить их в жизнь.

Наш день состоит из множества сменяющих друг друга ситуаций. В процессе дня наше физическое тело испытывает множество различных физиологических потребностей.

За день у нас возникает огромное количество различных психических состояний, настроений, каждое из которых требует своего особого вида физической деятельности.

Регулярно практикуя вышеизложенное упражнение, вы научитесь постоянно, непрерывно осознавать свои сиюминутные физические и психологические потребности. Кроме этого, вы научитесь действовать в соответствии со своими текущими потребностями, а это залог крепкого здоровья и максимально эффективного накопления личной силы.

Научившись осознавать свои сиюминутные внутренние потребности, внутренние сигналы, вы станете совершенно непредсказуемым для окружающих вас людей, они не смогут просчитать схему ваших возможных действий. Вы станете непонятным для других людей, недоступным для их рамок, неуловимым для них. А это именно то состояние личности, которое необходимо для совершенной маскировки.

Аверсия к мургрости тела — ключ к расширению ауры неуязвимости

Как я уже говорил, наше физическое тело теснейшим образом связано с окружающим его внешним пространством. В силу этих причин оно является совершеннейшим прибором для сканирования окружающей нас действительности.

Кроме этого, физическое тело живет в настоящем времени в отличие от нашей психики, которая пребывает в воспоминаниях о прошлом, то предается фантазиям о будущем. Именно поэтому наше физическое тело, его сигналы дают наиболее своевременную и наиболее достоверную информацию обо всех происходящих в это мгновение событиях.

Древние мудрецы говорили: «Доверься мудрости тела», «Тело — знает!» — и были абсолютно правы, ибо благодаря своему вниманию к сигналам собственного тела они достигали звериного чутья, становясь неуловимыми для любой грозящей им опасности. А как их можно было уничтожить, если, своевременно осознавая те либо иные сигналы своего тела, они тут же поступали в полном соответствии с ними.

Наше физическое тело хочет жить, оно нацелено на оптимальное физиологическое выживание.

ние, это наша психика мыслит абстрактно, виртуально, не допуская мысли, что она смертна. Именно поэтому, доверившись мудрости своего тела, мы станем успешно избегать возможной угрозы на самых дальних к нам подступах.

Снова вспомним дон Хуана, который говорил: «Если кто-то меня будет ждать с ружьем, то я туда просто не пойду» (Карлос Кастанеда).

Но для того чтобы научиться использовать мудрость своего тела, нам необходимо:

- осознать сигналы своего тела;
- правильно расшифровать осознанное телесное ощущение, понять язык своего тела.

Упражнение

Осознание сигналов тела,

проявляющихся в руках и в ногах

1. Непрерывно весь день осознавайте все ощущения, возникающие в области ног и рук. Уловив какое-либо ощущение, уделите ему повышенное внимание, стараясь запомнить его локализацию, обстоятельства возникновения, характерные особенности этого ощущения.

2. Вечером занесите данные всех своих наблюдений в тетрадь.

Продолжайте практиковать данное упражнение непрерывно в течение недели. После этого попробуйте сделать выводы, систематизировав недельные наблюдения, найдя в них постоянно повторяющиеся закономерности и подробно изложив их на бумаге.

Язык тела каждого человека индивидуален, тем не менее существуют общечеловеческие закономерности, выявленные в ходе существования человечества.

Если вы вдруг начинаете спотыкаться без всяких видимых причин, то вперед вас ожидает конфликтная ситуация, неприятность.

В случае же, когда колени подгибаются, ноги не идут, вам надо срочно изменить свои планы и маршрут движения, так как впереди возможна ситуация, опасная для вашей жизни.

Ощущения в икрах и в задних поверхностях бедер, как правило, связаны с вашим прошлым и могут предупреждать вас о встрече с чем-то или с кем-то из вашего прошлого.

Холод или вибрация в пятках могут пресказывать встречу с чем-то очень страшным для вас. Не зря же говорится, что от страха сердце в пятки ушло.

В народе считается, что возникновение ошущений в правой ладони сигнализирует о возможной прибыли. А вот возникновение зуда в левой ладони может указывать на возможность некоей потери, убытка.

Дисконформные ощущения в локтях могут указывать на тот факт, что заглаваемое вами дело обречено на провал.

Приняв и сведению изложенные мной данные, составьте свой собственный толковый словарь для ощущений, возникающих в области рук и ног.

Упражнение

Составление карты личных напряжений

1. Проснувшись утром, не спешите вставать с постели, а постарайтесь осознать точную локализацию основных напряжений, присутствующих в вашем физическом теле.

Занесите результаты своих наблюдений в специальную тетрадь.

2. Вечером, ложась спать, осознайте все основные мышечные напряжения, присутствующие в вашем теле, запоминая их точное расположение. Результаты своих наблюдений занесите в ту же тетрадь.

3. Ежедневно выполняйте рекомендации пунктов 1 и 2 на протяжении 2-3 недель, после чего систематизируйте результаты своих наблюдений, отметив те участки тела, где мышечные напряжения присутствуют регулярно. В результате вы получите свою индивидуальную карту хронических мышечных напряжений.

4. Самостоятельно или с помощью массажиста в течение 10-15 дней массируйте места хронических напряжений, стараясь расслабить эти участки тела.

Кроме этого, в обязательном порядке нежно массируйте задние поверхности бедер и икры ног до их полного расслабления, делая это вечером, перед сном.

В результате практики вышеизложенного упражнения вы не только наладите здоровье, но и, к своему удивлению, обнаружите, что ваша психическая подвижность, психическая гибкость существенно возросла. Вы вдруг обнаружите, что ваша личность, ваш характер внезапно поменялся в лучшую сторону.

Как я уже говорил, тело и психика теснейшим образом связаны между собой, являясь частями единого целого. И все, что присутствует в психике,

неизбежно находит свое телесное воплощение, проявляясь в физическом теле.

Места наших хронических мышечных напряжений соответствуют узловому карнасу нашей личности. В процессе воздействия на эти места мы напрямую воздействуем и на карнас своей личности, достигая расслабленности в местах бывших напряжений, разрушаем жесткую определенность личности.

И в результате мы друг обнаруживаем, что стали совершенно другим человеком, гибко воспринимали все происходящее и эффективно обучались всему новому как на уровне физических упражнений, так и в сфере гуманитарных искусств. А именно это и необходимо человеку-хамелеону, ведь он должен быть способен очень быстро адаптироваться в любой среде, среди любой компании, на любом рельефе местности.

Однажды к супругам явился фая и сказала:

— Вы были такой прекрасной парой в течение 25 лет, что я хочу исполнить по одному желанию каждого из вас.

— Я хочу путешествовать по всему миру вместе со своим любимым мужем, — сказала жена.

Взмахнула фая волшебной палочкой, и в руке у женщины оказались билеты в кругосветный круиз.

И тут слово взял 50-летний муж:

— Все это, конечно, романтично, но такая возможность выпадает только один раз в жизни. Очень сожалею, но я, дорогая жена, хочу женщину моложе меня лет на тридцать.

Взмахнула фая своей волшебной палочкой, и превратился муж в 80-летнего деда.

А что вы хотите, если фая — тоже женщина!

Упражнение

Осознание сигналов тела, проявляющихся в области низа живота и копчика

1. Непрерывно весь день осознавайте все ощущения, возникающие в области низа живота, от пупка и ниже, а также в районе крестцово-копчикового отдела позвоночника.

Вечером занесите данные, собранные во время дневного наблюдения, в тетрадь.

2. Продолжайте выполнять предписания пункта 1 непрерывно в течение одной недели, после чего систематизируйте данные своих наблюдений, выявив проявлявшиеся закономерности и занеся результаты выводов в тетрадь.

Считается, что ощущения в области копчика говорят о том, что ваши планы ведут вас в неверном направлении, что общая обстановка будет совсем не такой, как вы ожидаете.

Древние китайцы учились воспринимать мир из области низа своего живота. И в этом есть свой резон, так как в данной области расположен энергетический центр, связанный с двигательной активностью всего тела, а также с ощущениями глубинного чувства биологического комфорта или дискомфорта.

Считается, что если перед началом дела у вас возникли неприятные ощущения в области низа живота, то вам грозят некоторые осложнения. Попробуйте в этот момент вообразить все обстоятельства планируемого дела, прикидывая план будущих действий. И если после ваших представлений неприятные ощущения исчезли, то это говорит о том, что вам придется выложиться на полную катушку для успешного претворения в жизнь своих планов.

Если же исчезли дискомфортные ощущения из области низа живота, но появились дискомфортные ощущения в области головы, то вам необходимо тщательно подкорректировать свои планы. При этом следует взвесить, хватает ли

вам профессиональных навыков для успешного претворения своих планов в жизнь.

Попробуйте признаться себе, что недостаточно разбираетесь в своей затее, и осознайте свои телесные ощущения. Если дискомфортные ощущения из области головы исчезли, значит, у вас не хватает профессиональных навыков для успешного претворения своих планов в жизнь.

Если же дискомфортные ощущения сохранились в области головы, то начните по очереди представлять всех участников будущего дела, наблюдая за низом своего живота. При представлении человека, который явится слабым звеном предстоящей затеи, у вас возникнут дискомфортные ощущения в области низа живота.

Уражнение

Импульсный самомассаж

Желательно выполнять данное упражнение обнаженным.

1. Встаньте или сядьте на табуретку, приняв удобное положение.
2. Закройте глаза, чтобы лучше воспринимать свои телесные ощущения.

3. Опустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.
 4. По возможности, расслабьте все тело.
 5. На несколько минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
 6. Осознайте все свои телесные ощущения одновременно, сразу.
 7. Уловите на общем телесном фоне самое сильное ощущение, наиболее настойчиво отрывающее на себя ваше внимание.
 8. Сконцентрируйте внимание на том участке тела, откуда исходит наиболее сильное ощущение.
 9. Попробуйте почувствовать, чего хочется этому участку тела: чтобы вы его жестко растерли; нежно погладили; легонько по нему постукали; слегка почесали и т.д.
 - Вы должны понять, какого именно воздействия требует для своего успокоения этот участок тела.
 10. Примените к этому участку тела интуитивно прочувствованный вами способ воздействия.
- Если вы интуитивно нашли правильный способ воздействия, то почувствуете, как данное телесное ощущение исчезает и этот участок тела погружается в блаженное спокойствие.

11. Снова осознайте все свои телесные ощущения одновременно, сразу и повторите выполненные предписаний пунктов 7-10, добившись полного исчезновения самого навязчивого ощущения своего тела.
- Выполняйте данное упражнение лишь до тех пор, пока это не вызывает у вас напряжения.
- Регулярно, каждый день практикуйте импульсный самомассаж в течение 3-4 недель.
- В результате систематической практики вышесказанного упражнения вы естественно правите свое физическое здоровье и нормализуете состояние психики, научившись входить в состояние глубокой расслабленности. Кроме этого, в процессе импульсного массажа вы очень эффективно развиваете интуицию, учитесь не только осознавать свои сиюминутные телесные ощущения, но и тонко чувствовать, чего именно, какого конкретно воздействия требует сигнализирующий вам участок тела.
- Тело постоянно сигнализирует нам о своих потребностях, используя для этого различные ощущения. В процессе вышесказанной практики вы обучаетесь:
- осознавать сигналы своего тела;

• чувствовать смысл осознанного сигнала, ощущения, его требования;

• действовать в полном соответствии со своими чувствами.

В результате происходит укрепление целостности самого себя, рождается цельность чувствования и последующего действия. Это имеет огромное значение, так как все наши внутренние проблемы возникают из внутренних противоречий, из внутреннего хаоса, из отсутствия цельности. Ну не может быть здоровым, сильным и успешным тот, чьи мысли, чувства, ощущения и действия идут в разных направлениях, как лебедь, рак и щука из известной басни. Наше сознание, наш ум считает себя истинной в последней инстанции, пытаясь по своему разумению управлять всей нашей жизнью. А между тем надо прислушиваться к своему телу, доверять его мудрости, если мы хотим прожить успешную жизнь.

Жил-был один крестьянин, думавший, что если бы он сделал погоду, то все было бы намного лучше. «Зерно будет быстрее расти, и в колосьях будет больше зерен», — думал он.

Узнав его мысли, Бог сказал:

— Если ты считаешь, что знаешь лучше меня,

когда какая погода нужна, то управляй ею этим летом сам, как хочешь.

Крестьянин очень обрадовался и тут же пожелал всеной солнечной погоды. Когда же земля подсохла, он пожелал, чтобы пошел дождь. И в результате зерно росло, как никогда. Все вокруг не могло нарадоваться.

Крестьянин думал:

«В этом году все отлично — и погода и урожай».

Осенью, когда поле пожелтегло, крестьянин поехал собирать свой урожай. Каково же было его разочарование, когда он обнаружил, что все колосья пусты. В результате он смог собрать только солому.

И вновь этот крестьянин стал жаловаться Богу.

что урожай никогда не годный.

Творец ответил:

— Но ведь ты заказывал погоду по своему желанию.

Стремясь оправдать свои действия, крестьянин стал объяснять:

— Но я же посылал по очереди то солнце, то дождь. Не могу понять, почему колос пустой? Я же сделал все как надо.

Бог засмеялся:

— А вот про ветер-то ты и забыл, поэтому ничего и не получилось. Ветер нужен для того, что-

бы переносить пылью с одного колоска на другой. Вот тогда зерно оплодотворяется и получается полный колос, а без этого урожая не может быть.

Очень стыдно стало крестьянину, и он поумал: «Пусть лучше Господь Сам управляет погудой. Мы только все перепутаем в природе нашей мудростью».

Уражение Осознание сигналов тела, проявляющихся в области солнечного сплетения, почек и печени

1. Непрерывно целый день осознавайте все ощущения, возникающие в области солнечного сплетения, почек и печени. Уловив какое-то ощущение, старайтесь запомнить его локализацию, обстоятельства, при которых оно возникло, характерные особенности этого ощущения.

Вечером занесите данные своих наблюдений в специально подготовленную тетрадь.

2. Продолжайте выполнение рекомендаций пункта 1 в течение недели.

После этого систематизируйте данные своих недельных наблюдений, выявив общие закономерности, и занесите выводы в тетрадь.

Считается, что центр солнечного сплетения связан с нашей уверенностью в себе. И поэтому возникающее в области солнечного сплетения чувство опустошения, как правило, говорит о том, что вы не уверены, что сможете осуществить задуманное.

Если же вы имеете хронические дискомфортные ощущения в солнечном сплетении, печени, желудке и почках, то это указывает на тот факт, что ваша уверенность в себе — это фикция, так как под влиянием внешней обстановки и других людей вы постоянно ощущаете собственную неполноценность.

Ощущения, возникающие в печени, могут предупредить о том, что очень скоро вы окажетесь в ситуации, которая приведет вас в ярость. Кроме этого, область печени является центром для немедленных действий, и возникающие здесь ощущения могут свидетельствовать, что совсем скоро вам придется выключиться в активные действия в силу каких-то обстоятельств.

Почки являются хранилищем нашей перво родной энергии, нашей генетической памяти. В области почек и надпочечников расположен «центр для долговременных действий».

Если вы ощущаете опустошение в области почек, то это означает, что у вас нет энергетических

резервов для дальнейших действий. И в данном случае вам следует сначала набраться сил, а уже потом браться за задуманное.

Дискомфортные ощущения в почках могут свидетельствовать о конфликте «со своими корнями», со своими генетическими данными. Указывая на тот факт, что ваш образ жизни не соответствует вашему природным данным, вашей генетической предрасположенности.

Внезапные ощущения, возникшие в почках, могут предупредить, что вы можете оказаться в ситуации, которая испугает вас, может быть опасна для вас.

Внезапно возникшие в надпочечниках ощущения говорят о том, что ваше тело разгоняет свою физиологическую активность, готовясь к активным физическим действиям.

Помните только, что язык телесных симптомов индивидуален, и ознакомившись с вышеприведенной информацией, вам необходимо понять язык именно своего тела, своих ощущений.

Упражнение Освобождение телесных рефлексов

1. Встаньте, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу, свободно опустив руки вдоль тела.
 2. Закройте глаза, чтобы лучше осознавать свои телесные ощущения.
 3. Отпустите на свободу внимание и дождитесь расслабления психики.
 4. По возможности, расслабьте все тело.
 5. На несколько минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
 6. Вызовите у себя состояние непричастности к собственному телу, ощутив, что вы наблюдаете за своим телом со стороны.
 7. Направьте внимание на самое сильное из ощущений, присутствующих в вашем теле. Сконцентрируйте луч внимания на том участке тела, откуда исходит выбранное вами ощущение, наблюдая за ним со стороны.
 8. Через некоторое время наблюдаемая вами область тела начнет совершать микродвижения, микропокачивания.
- Наблюдайте за этим со стороны, не вмешиваясь, и через некоторое время амплитуда движе-

ний, совершаемых данной областью тела, начнет увеличиваться.

9. Прекратите концентрироваться на одном участке тела, отпустив отстраненное, пассивное внимание свободно гулять по всему телу так, как ему вздумается.

10. Через некоторое время все ваше тело начнет совершать естественные покачивания и различные малозамплитудные движения.

Не вмешивайтесь в данный процесс, а спокойно наблюдайте за ним со стороны.

11. Спустя какое-то время у вас возникнет ощущение, что ваше тело движется само по себе, без малейшего вашего участия, живя своей собственной жизнью.

Постарайтесь хорошо запомнить это ощущение.

12. Позвольте телу совершать спонтанные движения и покачивания до тех пор, пока оно полностью не насытится движением.

13. Вернитесь назад в свое тело, ощутив себя находящимся внутри своего тела.

14. Заприте в комфортной неподвижности, отстраненно наблюдая за своими ощущениями до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в активной двигательной деятельности.

15. Выполняйте рекомендации пунктов 1-14 в течение 2-5 недель регулярно, каждый день, прежде чем переходить к освоению следующих пунктов данного упражнения.

16. Отстранитесь от своего физического тела, ощутив, что вы пассивно наблюдаете за ним со стороны.

17. Представьте, ощутите, что ваше тело живет само по себе, делая то, что ему вздумается.

18. Позвольте своему телу начать двигаться по комнате, повинуясь своим внутренним импульсам, своим физиологическим потребностям.

Не пытайтесь контролировать движения своего тела, управлять ими, просто наблюдайте за ними со стороны.

19. Позвольте своему телу, повинуясь своим внутренним импульсам, менять темп движения, ходить по комнате в любых направлениях, по любым траекториям, принимать любые позы, двигаться и останавливаться тогда, когда ему вздумается, и на столько, на сколько ему этого хочется. Пусть ваше тело делает все, что ему вздумается, доверьтесь ему.

20. Заканчивая тренировку, постепенно верните контроль над движениями тела, ощутив себя находящимся внутри своего тела.

21. Выполняйте рекомендации пунктов 16-20 каждый день в течение 3-4 недель, прежде чем перейти к следующему этапу упражнения.

22. Научитесь быстро и качественно переходить от состояния отстраненности от движений своего тела к пребыванию внутри своего тела, полностью контролируя его движения, и наоборот. И только потом переходите к следующему этапу упражнения.

23. Выйдя на улицу, освободите движения тела от своего сознательного контроля.

24. Позвольте своему телу самому выбирать направление движения, останавливаться и стоять там, где ему удобно, резко менять темп шагов, если ему этого хочется, совершать плавные повороты и резкие движения в стороны и т.д.

25. Наблюдая за движениями своего тела со стороны, в случае необходимости мгновенно возвращайтесь в свое тело, обретая полный контроль над его движениями.

Скорость наших двигательных рефлексов не уступает скорости рефлексов диких животных и даже скорости рефлексов насекомых. Беда же состоит в том, что сознание, наш сознательный контроль над мышцами тела очень сильно сковы-

вает двигательные рефлексы. Именно поэтому большинство мастеров истинных школ единоборств не столько учат учеников новым приемам, новым движениям, сколько помогают им освободить рефлексы тела от сковывающих пут сознания и полностью контролировать движения.

Телесная интуиция проявляется в виде импульсов, которые подталкивают движения в благоприятном направлении и тормозят, блокируют движения тела в неблагоприятном для него направлении. С одной стороны, мышечная интуиция заставляет тело опенеть, не давая продвигаться в опасном для жизни направлении, вынуждает резко отклониться или сделать тигринный прыжок, спастись от угрозы. С другой — интуиция буквально толкает тело в благоприятном, успешном для нас направлении. И в результате у нас возникает ощущение, что мы как на крыльях летим, что ноги сами несут.

Наше физическое тело всегда нацелено на выживание. Оно умеет выживать, максимально эффективно действуя, когда мы освобождаем его от тяжкого груза сознательных стереотипов, от постоянного думанья.

Для сотрудников спецподразделений имеет огромное значение скорость двигательных реакций,

быстрога их телесного реагирования на действия противника. Именно поэтому им совершенно необходимо качественно освоить вышеизложенное упражнение, так как в результате этого скорость их двигательного реагирования настолько возрастет, что они смогут с успехом уклоняться от ударов своих противников в рукопашном бою, легко опережая любое их движение.

Истинная скорость телесных движений фантастична. Человек действительно способен уклоняться от летящих стрел и даже от одиночных выстрелов. Другое дело, что это умение требует регулярных многолетних тренировок.

Настоящая замаскированность возникает в том случае, когда вы опережаете противника, осознавая все его намерения на дальних подступах, на стадии их зарождения. И в результате ваш противник только подумал, только собрался начать осуществлять задуманный план действий, а вы уже узнали об этом, и даже успели среагировать. Как следствие, у вашего оппонента нет ни единого шанса победить вас.

В процессе практики вышеизложенного упражнения вы учитесь доверять своей двигательной интуиции и в итоге можете стать неуязвимыми для любых опасностей, для любых недобрых по отно-

шению к вам замыслов. Ведь опущенное на свой бок тело никогда не пойдет туда, где есть малейший намек на опасность, где вас поджидает напряжение и неудача. Вы без труда сможете среагировать на любое скрытое движение своего противника, даже если он, улыбаясь вам, держит нож за спиной, чтобы ударить исподтишка.

Жил-был на свете один человек, который работал чиновником в некотором учреждении. Жил он в общем-то обычной жизнью и был таким же, как все. Но однажды, возвращаясь с работы домой, он случайно наступил на ногу бродячему мудрецу.

— Ты должен бросить свою работу и завтра прийти на берег реки, — сказал ему мудрец.

Внезапно внутри у изумленного человека зародилось какое-то чувство. С одной стороны, ему было крайне неловко за свою оплошность. А с другой — он ослушался страха перед неизвестностью.

На следующий день, повинуясь странному внутреннему импульсу, он уволился, что вызвало крайне недоумение у всех его коллег по работе.

Однако какая-то непонятная сила вывела человека на берег реки, на встречу со страннным стариком.

Мудрец уже ждал нашего героя, и как только тот подошел к нему, приказал:

— Порви свою одежду и прыгай в воду!

Чувствуя себя сумасшедшим, человек порвал одежду и прыгнул в воду. Он уже начал тонуть, судорожно хватая ртом воздух, когда его спас какой-то рыбак.

— Ты зачем залез в такое мощное течение?! — воскликнул рыбак.

— А я и сам не знаю, — совершенно искренне ответил человек.

Рыбак оказался крайне душевным человеком и поселил бедолагу у себя в доме, сделав его своим помощником. Когда же через два года они приехали на городской базар продавать рыбу, то человек внезапно увидел мудреца.

— Немедленно бросай все и уходи прочь отсюда! — приказал старик.

Плутая несколько дней по совершенно неизвестным местам, человек оказался в деревне, где на него обратил внимание какой-то крестьянин. И следующие три года он проработал помощником этого крестьянина.

Однажды, выйдя справиться нужду, человек столкнулся нос к носу с мудрецом.

— Немедленно брось то, чем ты сейчас занимаешься, и возвращайся в наш город, где тебе придется торговать плетеными корзинами, — приказал немолчаливый старец.

В городе дела у человека пошли очень хорошо, и через два года торговля плетеными корзинами, он стал богачом, сколотив себе очень приличное состояние. Но, конечно, тут же к нему явился мудрец.

— Давай все твои деньги! — приказал плутающе странный старик.

Получив от бедняги мешок с деньгами, он бросил его в огонь.

— Ты должен пойти в соседний город и стать там дворником, — сказал на прощание мудрец.

Через некоторое время в дворнике все стали обнаруживать признаки святости. Его речи были полны глубочайшего смысла. Его советы приносили прощветание. Сила его физического тела была невероятна. Ему удавалось исцелять самых безнадежных больных.

— Скажите, пожалуйста, кто вас всему этому научил? — спрашивали все у него.

— Не знаю, что вам и сказать, — отвечал на это человек.

— А кем вы начинали ваш путь? — продолжали интересоваться люди.

— Я был чиновником.

— А чем вы занимались, бросив работу?

— Я бросился в реку. Затем я был рыбаком. Потом я оставил рыбалку и оказался в деревне. Там я занимался сельским хозяйством. После этого я

продавал корзины. Отдав все скопленные деньги, я пришел в ваш город. Теперь я — дворник.

— Но то, что вы рассказываете, не объясняет, откуда взяли ваши феноменальные способности. — разочарованно вздыхали многочисленные слушатели.

— Это верно... — вздохнул в ответ человек.

А как думаете вы, откуда появились у этого человека его феноменальные способности?

Упражнение

Осознание сигналов тела, проявляющихся в области грудной клетки

1. В течение дня непрерывно осознавайте все ощущения, возникающие в области грудной клетки и в области лопаток. Уловив какое-то ощущение, старайтесь запомнить его локализацию, внешние и внутренние обстоятельства, при которых оно возникло, характерные особенности этого ощущения.

Вечером запишите данные своих наблюдений в специально подготовленную тетрадь.

2. Выполняйте рекомендации пункта 1 в течение недели. Систематизируйте данные своих недельных наблюдений, выявив общие закономерности и записав сделанные выводы в тетрадь.

Считается, что в области грудной клетки расположен энергетический центр чувств. И поэтому по возникающим там ощущениям можно проводить диагностику своих планов или же своих взаимоотношений с тем либо иным человеком.

Необходимо заметить, что большинство людей живет пустой жизнью. В их планах, желаниях, в их делах напрочь отсутствует чувство, страсть. Их желания и дела представляют собой нечто серое, монотонное, механическое. И в результате возможности их чувственного центра так и остаются незадействованными. Необходимо жить с чувством, идти путем своего сердца, иначе жизнь будет унылой и безликой. Поэтому, если у вас практически не возникают ощущения в области грудной клетки, следует задуматься, нравятся ли вам то, чем вы занимаетесь, или же вы просто выполняете свои обязанности?

Если у вас возникает чувство тяжести в груди, то это указывает на то, что планируемое дело доставит вам много хлопот и придется приложить много усилий, чтобы довести его до успешного завершения.

Если у вас возникает ощущение стеснения, легкой боли в сердце, то затеваемое дело закончится плохо. И вам необходимо либо кардинально

пересмотреть свои планы, либо прибегнуть к постоянной помощи.

При возникновении ощущения тяжести, навалившейся на спину, тщательно проверьте окружающих вас людей на предмет, не живет ли кто-нибудь за ваш счет, за счет ваших ресурсов. И если вы, обнаружив паразитирующего на вас человека, решите, что больше не будете везти его на себе, то вы немедленно ощутите облегчение от сброшенной с плеч ноши.

Если при планировании дел или же при мыслях о каком-то человеке в области груди возникают приятные ощущения, значит, то, о чем вы думаете, обречено на успех.

Естественно, что все вышеизложенное, должно быть сопоставлено с вашим личным практическим опытом. И вам в первую очередь необходимо опираться на результаты именно ваших наблюдений.

Упражнение

Шапка-невидимка

1. Встаньте, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу, свободно опустив руки вдоль тела.

2. Расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.

3. Опустите внимание на свободу и дождитесь расслабления психики.

4. По возможности, расслабьте все тело.

5. Вообразите себя прозрачным, как очень чистое стекло.

Ощутите, как ваше физическое тело становится полностью прозрачным.

6. Сохраняя самоощущение собственной прозрачности, попробуйте ходить по квартире, стоять и сидеть в разных местах квартиры.

7. Вообразите, как окружающие, глядя на вас, смотрят сквозь вас, как через чистое стекло в воде, не замечая вас.

8. Удерживая это воображение, научитесь ходить среди людей, в самой гуще жизни.

Люди воспринимают не столько физические тела друга друга, сколько тонкие энергетические уровни. Да и само наше восприятие — это вещь тонкая, не физическая.

Регулярная практика вышеизложенного упражнения действительно делает вас прозрачным для окружающих людей. Вас настолько перестают воспринимать, что могут сесть вам на колени

в автобусе в силу того, что люди будут видеть, что занято вами сиденье свободно.

То, что я говорю, не ложь и не шутка! Возможности вышеизложенного утраченного подтверждения вышешложенной практикой различных шаманских традиций.

Уражение

Осознание сигналов тела, проявляющихся в области головы

1. Весь день непрерывно осознавайте все ощущения, возникающие в области головы. Уловив возникновение какого-либо ощущения, постарайтесь запомнить его локализацию, внешние и внутренние обстоятельства, при которых оно проявилось. Характерные особенности этого ощущения.

Вечером занесите данные наблюдений в специально подготовленную тетрадь.

2. Продолжайте выполнять рекомендации пункта 1 непрерывно в течение недели.

Систематизируйте данные своих недельных наблюдений, выявив общие закономерности и защитив сделанные выводы в тетрадь.

Головной мозг играет доминирующую роль в жизни большинства современных людей. В силу данного обстоятельства сразу несколько зон головы вы принимают активное участие во взаимодействиях с внешней средой.

Если, начиная новое дело, вы внезапно ощущаете головокружение, то это может указывать на тот факт, что возникнут внезапные обстоятельства, из-за которых вам придется бросить это дело.

Если вы начинаете ощущать давление на макушку, то велика вероятность, что обстоятельства или конкретные люди будут всячески пытаться заставить вас занять подчиненное положение, будут давить на вас.

Возникновение тяжести в затылке может сигнализировать о том, что вы получите новую информацию, к которой не готовы.

При возникновении тяжести во лбу или же при появлении неприятных ощущений в области глаз вам следует подготовиться к тому, что может возникнуть противостояние вашим планам.

Если у вас возникли дискомфортные ощущения в области висков или же боль в ушах, то вы можете встретиться со зловными выпадами, с критикой, наговорами, с попытками психологически подавить вашу волю.

Еще раз напоминаю, что вышеизложенная информация не может заменить вашего личного практического опыта.

В процессе систематического самонаблюдения вы должны разгадать язык своих личных индивидуальных ощущений.

В одной далекой-далекой стране жил великий Мастер стрельбы из лука. Его слава гремела по всей стране, потому что все его стрелы летели точно в цель. Так как ему не было равных, то каждый год к нему все приходили и приходили ученики, прося его научить их мастерству стрельбы из лука. И каждый раз, выводя учеников на поляну, он, показывая на мишень, говорил:

— Есть только два способа послать все стрелы точно в цель. Один из них заключается в том, чтобы выпустить в цель десять тысяч стрел. А второй заключается в том, чтобы найти волшебный лук, который сам будет послать все ваши стрелы точно в цель.

Однажды к великому Мастеру пришли два брата и попросили научить их мастерству стрельбы из лука. На что Мастер, как всегда, сказал:

— Чтобы овладеть мастерством стрельбы из лука, есть только два способа... — он повторил все то же, что говорил всем своим ученикам.

Один из братьев вышел на стрельбище, взял лук и стал пускать стрелу за стрелой, стремясь выпустить десять тысяч стрел. А второй брат отправился в путешествие на поиски волшебного лука. Он заходил в каждый дом, прося у хозяина разрешения сделать один выстрел из его лука. Он брал лук из рук хозяина, натгивал тетиву и пускал стрелу в цель, затем возвращал лук хозяину, благодарил его и шел к следующему дому.

Таким образом прошел год. И через год братья предстали перед Мастером, чтобы показать ему, чему они научились. Первый брат вышел на стрельбище, поднял лук и послал стрелу точно в цель, потому что за этот год он выпустил десять тысяч стрел.

И второй брат поднял свой лук и выпустил стрелу точно в цель, потому что, хоть он и не нашел волшебного лука, однако, пока искал его, тоже выпустил свои десять тысяч стрел.

Волшебных пилюль не бывает. И для того чтобы действительно овладеть методами, изложенными в этой книге, вам понадобятся регулярные тренировки. Однако в данном случае игра тонк свеч.



Послесловие

Напоследок хочу еще раз заявить: в основе искусной маскировки лежит не грамотно подобранное внешнее укрытие, а внутреннее состояние того человека, который пытается замаскироваться.

В рамках этой книги я постарался осветить сердцевину искусства успешной маскировки, именно практические методы, позволяющие сформировать у себя те внутренние качества, без которых успешная маскировка невозможна. Еще раз напоминаю: «Охотник добывает дичь не потому, что знает распорядки своей добычи, а потому, что сам не имеет никаких распорядков. И в этом его единственное решающее преимущество» (К. Кастанеда).

Желаю вам счастья!

С уважением — автор,

Вадим Уфимцев



Содержание

От автора	3
Введение	6
Глава I. Скрытое накопление внутренней энергии	13
Восстановление сил через дыхание	14
Уражение	
Дыхание силы	14
Разделяй и властвуй!	19
Уражение	
Активизация симпатической нервной системы	21
Уражение	
Активизация парасимпатической нервной системы	26
Комбинированное дыхание	30
Уражение	
Активизация психики с одновременным расслаблением тела	31
Уражение	
Расслабление психики с одновременной тонизацией тела	32
Подзарядка на ходу	35
Уражение	
Осознанное касание земли	35
Уражение	
Пальцевой счет	38
Уражение	
Отпускание тела	44
Уражение	
Духовный алкоголизм	51

Упражнение Реальные плоды воображаемого тренинга	57
Глава II. Внимательность — основа успешной маскировки	63
Вступление	63
Упражнение Концентрация на предмете	72
Упражнение Видящий — увидит	75
Развитие фотографической памяти	78
Упражнение Ритмическое созерцание	79
Упражнение Удержание зрительного образа	80
Упражнение Совершенствование зрительной памяти	82
Упражнение Запоминание мимики и поз	85
Упражнение Точное воспроизведение по памяти увиденных движений	93
Упражнение Овладение зрительной расфокусировкой	96
Упражнение Управление скоростью психических процессов	103
Упражнение Управляемое экстравертирование и интровертирование при помощи взгляда	107
Упражнение Спиральное сканирование	111
Упражнение Осознание зрительного луча	114
Упражнение Поиск места силы	117

Упражнение Перевосприятие во внешний объект при помощи зрения	126
Упражнение Тренировка слуха	129
Упражнение Физические приемы для улучшения слуха	133
Тренировка нюха	138
Упражнение Улучшение обоняния	138
Упражнение Стимулирование обонятельного нерва	143
Упражнение Внимание к собственному телу	145
Упражнение Источники телесного самосознания	148
Глава III. Внутренняя пластичность хамелеона	152
Упражнение Осознание собственных привычек	160
Упражнение Освобождающая речь	163
Сам себе режиссер	169
Упражнение Одурачивание самого себя	171
Упражнение Освобождение от мысленного влияния других людей	175
Упражнение Взгляд на себя со стороны	179
Упражнение Маски внутренних состояний	181
Упражнение Непрерывное осознание собственных желаний	185

Доверие к мудрости тела – ключ к достижению личной неуязвимости	187
<i>Упражнение</i> Осознание сигналов тела, проявляющихся в руках и в ногах	188
<i>Упражнение</i> Составление карты личных напряжений	190
<i>Упражнение</i> Осознание сигналов тела, проявляющихся в области низа живота и копчика	193
<i>Упражнение</i> Импульсный самомассаж	195
<i>Упражнение</i> Осознание сигналов тела, проявляющихся в области солнечного сплетения, почек и печени ..	200
<i>Упражнение</i> Свобожждение телесных рефлексов	203
<i>Упражнение</i> Осознание сигналов тела, проявляющихся в области грудной клетки	212
<i>Упражнение</i> Шапка-невидимка	214
<i>Упражнение</i> Осознание сигналов тела, проявляющихся в области головы	216
Послесловие	220

Для связи с автором пишите по адресу:
Ufimsevadim@rambler.ru