

Вадим Шлахтер

Школа Мастеров



12+

Вадим Вадимович Шлахтер

Школа Мастеров

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66723736

SelfPub; 2021

Аннотация

События, описанные в книге, повествуют о двух этапах жизни главного героя. Первый этап помог сформировать характер и закалить себя, второй этап открыл новые знания и понимания жизни, особенно о влиянии внутренней энергии на организм и возможности продления молодости на долгие-долгие годы. Читайте, изучайте! А выводы делайте сами.

Содержание

Ученик Дракона	6
Начало	8
Глава Первая	13
Глава вторая	18
Глава третья	22
Глава четвертая	26
Глава пятая	30
Глава шестая	34
Глава Седьмая	38
Глава восьмая	43
Глава девятая	46
Глава десятая	49
Глава одиннадцатая	53
Глава двенадцатая	56
Послесловие	60
Часть Вторая	62
Глава Тринадцатая	63
Глава четырнадцатая	67
Глава пятнадцатая	71
Глава шестнадцатая	75
Глава семнадцатая	80
Глава восемнадцатая	83
Глава девятнадцатая	86

Глава двадцатая	89
Вместо Послесловия	92
Об авторе:	95

Вадим Шлахтер

Школа Мастеров

Автор посвящает эту книгу Мастерам.

Настоящим, Истинным Мастерам, которых так мало.

Автор сердечно благодарит Чена Пака,

Вонга Чана,

научившим автора "Плыть по линиям Дракона", и

Арину Мазур, за дружескую помощь и участие.

"Стать хотим мастерами боя-

Рвемся мы в любую атаку,

Мой Учитель всегда говорил:

Это все предстоит найти.

Если в битве сойдутся воины -

Ты увидишь всего лишь драку.

Если в схватке сойдутся бойцы –

Ты увидишь начало Пути"

Ученик Дракона

Вместо предисловия

Эта книга построена по принципу дуализма. Она состоит из двух частей:

Уроки Дядюшки Чена

Уроки Мастера Вонга.

Эти две части не особо связаны между собой. События, описанные в первой части, от событий, описанных во второй части отделяет 35 лет.

Первая часть охватывает период с 7 до 17 лет жизни моего героя, вторая 52-55 лет.

Все действующие лица являются персонажами вымышленными, любые совпадения случайны, при написании этой книги вообще никто не пострадал.

События, описанные в книге никогда не происходили и являются художественным вымыслом автора. Автор никого ни к чему не призывает, не оскорбляет чувств верующих, неверующих, всех конфессий и политических партий.

Главный герой этой книги – уже известный моим читателям по книге "Разорви себе мозг" – Владимир (или Влад, как его называли все вокруг) Штангер. Многие читатели ви-

дят какую-то параллель между мной и моим героем – это не так. Мой герой – персонаж вымышленный. Созвучие имени и фамилии Влад Штангер – Вад Шлахтер есть не что иное, как игра случая.

Итак,

Начало

В самом начале я расскажу как Влад Штангер познакомился с этими замечательными людьми – Дядюшкой Ченом и Мастером Вонгом.

Семи лет от роду Влад приехал в замечательный городок Ясак-Юрт, что на юге Астраханской области, на все лето отдыхать к своей родне по материнской линии, йортовским татарам – Дяде Ринату и тете Наиле.

Потусовавшись в доме, Влад вышел во двор, но там было довольно скучно. Сидел нацепи огромный алабай – Абрек, поэтому Влад вышел на улицу. К нему сразу же подбежал маленький узкоглазый мальчуган, примерно одних лет с Владом, и спросил:

–А ты кто?

–Влад, а ты?

–А я – Лешка.

Так Влад познакомился с мальчиком, который на долгие годы станет его другом. А отец этого мальчика – первым Учителем Влада.

Лешка Пак. Его отец Чен, которого вся детвора вокруг называла "Дядя Чен".

Лешка, побегав по улицам и поболтав с Владом, потащил его к себе домой пить чай. Влад, немного робея, вошёл в незнакомый двор. Под навесом сидел мужчина, такой же рас-

косый, как Лешка, только взрослый, и что-то мастерил.

–Папа, это Влад, из Волгограда, он классный. Он тут у родни гостить будет все лето.

–Чен, – как взрослому протянул руку мужчина.

–Влад, – пожал ему руку Влад.

Чен взял ножик, которым вырезал что-то из деревяшки и тут произошло волшебство. Он крутанул ножик в руке. Нож крутился, лезвие то появлялось в пальцах, то исчезало, то превращалось в сверкающий круг в руке Чена.

–Ух ты! – восхитился Влад – как здорово!

–А я тоже так умею, засмеялся Лешка, и подхватив ножик, тоже закрутил его. И хотя не было у него той красоты движений и скорости, как у Чена, но именно то, что это делает ребёнок, поразило Влада больше всего.

–Я тоже так хочу!– выпалил Влад. Лешка и Дядя Чен переглянулись.

–Да легко, – сказал дядя Чен – но это лишь малая часть того, чему стоит учиться. Первая строчка в Книге Знаний.

–Я хочу учиться всему, – сказал Влад, – и когда-нибудь прочесть всю Книгу Знаний.

–Отлично, – сказал Лешка, – Папа, научишь его? Он хороший.

–Посмотрим,– сказал Дядя Чен.

Так Влад стал учеником Мастера, научившего его такому, о чем его сверстники, советские дети, даже и помыслить не могли. У этого не было названия. Дядя Чен назы-

вал это по-разному – то Путь, то Искусство, то Учение. Влад вначале думал, что это боевое искусство, Рукошашество и Дрыгоножество, но, как он понял впоследствии, искусство управления дыханием, сознанием, духом и телом.

Прошла треть века с тех пор, как Влад последний раз видел Лешку и Чена Паков. И однажды его осенило, будто навяждение спало, нужно вернуться к занятиям.

Нужен хороший тренер, желательный носитель языка и культуры. То, чему учил детишек Ясак-Юрта Дядя Чен было очень многогранным и многоплановым, но основа, как сейчас понимал Влад, больше всего напоминала Цигун.

Влад встретился с одним своим давним приятелем из МИ-Да и попросил его найти тренера-китайца по Цигун.

– Нет у меня знакомого китайца мастера Цигун, но у меня есть одна знакомая китаянка, она тебе найдёт такого мастера.

– Что это за китаянка, которая найдёт мне тренера Цигун?

– Госпожа Гао Йенг, генеральный консул КНР. Она моя давняя приятельница.

– У тебя крутые связи, однако!

– А то! В общем, я с ней поговорю.

Через пару дней звонок на мобильный Влада. Голос на чистейшем русском языке сообщил.

– Здравствуйте! Меня зовут Вонг Чан, я звоню по поручению госпожи Гао Йенг. Вы Влад Владович, верно?

– Да, верно.

– Я буду заниматься с Вами Цигун.

Назначили время занятий. Заниматься Мастер Вонг предложил прямо у него дома. Самый центр Петербурга.

Вонг оказался высоким, с Влада ростом, приветливым и улыбчивым азиатом, больше похожем на уйгура, чем на китайца.

В самом начале Влад спросил Мастера Вонга об условиях занятий, в частности о стоимости. Мастер Вонг улыбнулся, сделал отрицательный жест рукой и сказал "Нет-нет-нет! Я выполняю поручение госпожи Гао Йенг." Они поговорили несколько минут о погоде, о Петербурге, о Китае, а затем Мастер Вонг сказал:

–Я вижу, Вы когда-то занимались практиками Пути. Давайте сделаем так, Вы покажете мне что-нибудь из того, чему Вы учились, а я разработаю под Вас программу, чтобы Вам не переучиваться, а просто двигаться дальше.

Влад вспомнил **Танец огненного Дракона**, которому его когда-то научил Дядя Чен. И исполнил несколько перемещений, движений и усилий из этого комплекса. Тело немедленно отреагировало на эти движения напряжением и лёгкой болью. Отвык.

– Понятно, – сказал Мастер Вонг. – Корейцы за тысячу лет не смогли до конца испортить все, чему мы их когда-то научили. Ну, что ж. Все не так плохо, как я подумал вначале. Готовы учиться, Влад?

–Готов, Вонг.

–Мастер Вонг, с Вашего позволения. С этого момента

только так. И ещё. Имейте в виду, что я никогда в жизни ничего не преподавал. Просто **я занимаюсь Цигун почти полвека и за это время начал немного в нем разбираться.**

Итак, начнём.....

С этого момента у Влада началась совсем иная жизнь..

Глава Первая

Откуда все пошло

Лишь по прошествии очень многих лет, Влад узнал истоки знаний и мудрости Дяди Чена.

Когда Влад вернулся со своей затянувшейся военной службы, он увидел на рынке знакомое лицо. Леша продавал лук, который выращивала по области его многочисленная родня.

–Лешка, привет!

–О! Влад! Здорово! Как ты?

–Да нормально! Вот вернулся...

–Влад, чем вечером занят? Ничем? Давай встретимся?

–Да легко!

Вечером Влад с Лешей, как настоящие советские военные, напились до той грани, за которой ясность восприятия исчезает...

Но если на 95 кг Влада водка подействовала просто сильно, то на 60 кг Леша – вообще убийственно.

И Леша рассказал Владу Историю. И не просто Историю, а ИСТОРИЮ...

–Давным-давно, – заплетающимся языком говорил Леша. – в Стране Утренней Свежести правил старый мудрый вождь. Он держал железной рукой кланы и их старшин, и на

земле Когуре были порядок и процветание.

Но однажды пришла беда.

С востока появились большие черные корабли, и с них сошли не ведавшие страха и жалости самураи. Воины Когуре проигрывали одну битву за другой, пока Вождь не собрал для последней битвы всех уцелевших воинов и не одолел в ней гордых самураев. И отступили самураи к кораблям. И уплыли обратно на восток. И ликовал народ Когуре! И плакали, поминая погибших, и веселились, изгнав врагов.

Вождь собрал старшин кланов и сказал:

–Они ушли. Но они вернуться. Они обязательно вернуться. И мы должны быть готовы к их возвращению.

–Как же нам подготовиться? – спросили старшины.

–Мы отправим сорок детей под надежной охраной на запад. Я слышал, что там, в горах, есть место, где из них делают Великих Воинов. Таких, равным которых нет. Это монастырь военного ордена. Сам император Поднебесной робеет послать туда войско. Мы дадим им золото. Пусть они научат наших детей. А те потом охраняют нашу страну.

От каждого клана по пятилетнему ребенку. Надежная охрана, сундук с золотом. На запад. Через год охрана вернулась. Сказали, что вооруженные монахи впустили детей, взяли золото.

–Когда наши дети вернуться? – спросил начальник охраны.

–Когда станут Лучшими из Лучших, – ответил монах.
Прошли годы.

Умер старый мудрый вождь. Молодой вождь не смог удержать расползающиеся кланы и на Землю Утренней Свежести пришла МЕЖДОУСОБИЦА! Клань билась между собой, забыв о родстве. Все реже вспоминали детей, ушедших на запад. Жизнь изменилась. Прошла почти четверть века...

И вновь черная тень пала на землю Когуре. Вновь с востока появились большие черные корабли, и с них сошли не ведавшие страха и жалости самураи. Но не было железной руки старого мудрого вождя, объединившего кланы. И каждый клан бился на своей земле. И был разгромлен и покорен...

Год властвовали самураи. Год жестокого ига. Все реже вспыхивали восстания. Все реже бунтовали люди. Народ начал смиряться. Ибо любой бунт карался беспощадно.

Но однажды тридцать два человека пришли с запада в Страну Утренней Свежести. Они увидели страшные бедствия. Это были те, кого отправили учиться. Восемь погибли при обучении. Но тридцать два сдали экзамены. И вернулись. Как же не понравилось им то, что они увидели...

Они собрались в Холодном Лесу (лес этот до сих пор называется Холодным) и поклялись не знать покоя, пока враги ходят по их земле. Каждый повязал на плечо лоскут тигровой шкуры. И назвали они себя Тигры Ночи. И страшные дни наступили для завоевателей! Гибли часовые на стенах, исчезали карательные отряды, посланные на усмирение. Всем убитым самураям отрезали голову и насаживали на кол. И кровью писали два иероглифа: «Тигры Ночи»!

Страх поселился в сердцах некогда бесстрашных и безжалостных самураев. Их не страшила смерть в бою, но умереть, как баран, с перерезанным ночью горлом и украсить своей головой кол, – это было страшно! И увидел Главный Самурай, что скоро война с Ночными Тиграми будет проиграна им без единого сражения. Он взял богатые дары, приплыл в Страну Восходящего Солнца и принес дары Ночным Убийцам, чтобы пришли они и убили Тигров Ночи! Приняли старейшины дары и пообещали прислать Ночных Убийц.

А вернувшись, застал он свое войско на грани полного развала. Успокоил их, сказав, что придут Ночные Убийцы и убьют проклятых Тигров.

Однажды к берегу подплыл большой черный корабль.

Никто не видел, чтобы кто-то сходил с корабля. Никто не видел, чтобы кто-то поднимался на корабль, но через некоторое время корабль развернулся и уплыл. Сорок воинов в черных плащах с капюшонами, закрывающими лица, появились перед Главным Самураем.

–Вы – Ночные Убийцы?

Воины молча кивнули.

–Идите, – сказал Главный Самурай, – и убейте проклятых Тигров!

Воины поклонились и исчезли. Как будто их и не было вовсе. И ликовали самураи! И праздновали до утра победу.

А когда утром открыли они ворота, то увидели сорок кольев, торчащих из земли. И на каждый кол была одета голова

в черном капюшоне. Понял Главный Самурай, что не покорить ему эту страну, пока живут здесь Тигры Ночи. Погрузил свое войско на корабли и отбыл на восток... Когда корабли отошли от берега, тридцать два человека вышли из прибрежного леса и проводили завоевателей. Они снова собрались в Холодном Лесу и поклялись всегда быть на страже Страны Утренней Свежести. И что всегда их будет тридцать два! И если один из них умрет, его место займет сын или ученик.

Говорят, в последней войне с американцами Тигры уничтожили больше врагов, чем кто бы то ни было...

—А потом, Леша?

—А потом их всех расстреляли. Пригласили для вручения великой награды и расстреляли. Как могущих представлять опасность для революционной страны...

Только часть учеников скрылась и рассеялась по миру.

—Откуда ты это знаешь?

—Мой Отец — ученик Тигра.

Потом Влад пытался расспросить Лешу, но Леша делал вид, что не понимает, о чем речь, и постепенно стал избегать Влада...

Видимо, жалел о пьяной откровенности...

Глава вторая

Афоризмы Дядюшки Чена

Однажды, увидев, как Влад бьет кулаками по здоровенному мешку с песком, подвешенному к турнику, Дядя Чен заинтересовался у Влада:

– Зачем ты бьёшь эти тяжелые предметы?

– А как же мне ставить удар? – удивился Влад.

И тогда Дядя Чен сказал замечательные слова, которые Влад запомнил на всю жизнь:

– Научись бить пустоту – и тебе будет всё равно во что нанести удар – в человека, в дерево, в стальную плиту. Научись двигаться в пустоте – и никто не сможет остановить или задержать тебя. Научись сражаться с пустотой и число противников не будет иметь для тебя никакого значения. Научись думать пустотой и ты постигнешь мир.

Истина этих слов открывалась Владу каждый раз на новом, ином уровне много раз...

Однажды один из учеников спросил его:

– Дядя Чен, а научи, как ударить ногой по голове?

– Это совсем нетрудно, – ответил Дядя Чен, – сначала бей

по коленке, и когда твой противник катается по земле, держась за ушибленную ногу, подойди, и аккуратно бей с другой ноги в голову.

Увидев набитые кулаки одного из учеников, дядя Чен заинтересовался:

– Скажи, зачем ты это делаешь?

– Ну, чтобы у меня был крепкий кулак и я мог нанести им сильный удар. – ответил ученик.

– **Чтобы сломать позвоночник человеку, – сказал Дядя Чен, – достаточно усилия в 30 кг, ты собираешься драться со слонами или с китами?** Если да, то я тебе не товарищ – мне нравятся слоны и киты.

Однажды, увидев как ученики раз за разом делают подсечку "Хвост Дракона" и уходят от неё прыжком вверх, Дядя Чен остановил занятия и сказал:

«Не для людей это было придумано. И не для того чтобы сражаться с людьми». (По его мнению, некоторые боевые искусства и работа с энергетикой были придуманы драконами для того, чтобы сражаться с гигантскими муравьями)

Однажды дядя Чен сказал:

– **Есть всего две стратегии – не знаешь, что делать – не делай ничего. Не знаешь, что делать – делай шаг вперед. Формирование твоей личности будет зависеть**

от того, какую стратегию ты выберешь.

Дядя Чен любил говорить:

– Дыхание – есть жизнь. Движение есть жизнь. А дыхание в движении – основа основ жизни.

Когда Владу было уже 17 лет, он при росте 180 весил 90 кг, в полтора раза больше, чем Дядя Чен. Но пожилой мастер легко и без усилий клал руку Влада в борьбе на руках.

-Как же так?-спросил Влад, – Дядя Чен, неужели ты сильнее меня?!

-Нет, конечно, нет, -ответил Дядя Чен,– ты сильнее, ты гораздо сильнее. Просто ты не совсем правильно используешь свою силу:)))

Одно из любимых высказываний дяди Чена:

– Каждый день ты пишешь строчку в Книге Жизни. Каждый день вырывает из неё страницу Смерть. Пусть написанная тобой строчка превзойдёт страницу.

И тогда не сможет смерть уничтожить Книгу Твоей Жизни.

А иногда он говорил так:

– Каждый день наполняется по капле Чаша Жизни. Каждый день отпивает из неё по глотку Смерть.

Сделай каплю весомей глотка..

**И тогда не сможет Смерть выпить Чашу Твоей
Жизни.**

Глава третья

Ограничители в голове. Или как смочь то, чего не можешь

Рассказывает Влад Штангер:

Дядюшка Чен собрал всю детвору, которая училась у него, и привел нас всех на крышу строения.

Никто не знал, что это за строение, но все называли эту территорию "Завод".

Там был какой-то давний заброшенный завод – два здания высотой метров двадцать. Здания стояли рядом.

Крыши на одинаковой высоте.

Строения разделяло метров пять пустоты.

Дядя Чен перебросил деревянную квадратную балку, сантиметров десять в ширину и толщину и длиной метров шесть, с крыши на крышу. И перешёл с одной крыши на другую по деревяшке толщиной и шириной в 10 см.

–А ну-ка переходите сюда,– сказал он,– повторите то, что сделал я.

Мы, детишки, подошли к краю крыши, и с ужасом посмотрели вниз. Естественно, отказались переходить – страшно.

Тогда дядя Чен перешёл обратно к нам и перетащил балку на эту крышу, поставил её на два кирпича и предложил нам

пройтись по ней.

Все тренированные ребяташки от 10 до 15 лет легко и свободно прошли по этому квадратному бревнышку.

–Ну вот, – сказал дядя Чен, – видите это же совсем нетрудно. Почему же вы тогда не можете перейти по этому же бревнышку на другую крышу? -Страшно? А почему?

И мы задумались – а что же нам мешает? Почему дядя Чен может, а мы нет?

–А ну-ка попробуйте ещё раз,– сказал дядя Чен и переставил бревнышко на кирпичах.

Мы все слова легко и свободно прошли по нему. И тогда дядя Чен сказал:

–А ну-ка завяжите глаза. И пройдите теперь завязанными глазами.

Завязав глаза, мы прошли поэтому бревнышку легко и свободно, нащупывая ногой перед собой путь. И двигаясь приставными шагами.

–А если я переставляю бревнышко вот так? – спросил дядя Чен.

Не развязывая глаз, мы снова прошли по бревнышку развернутому немного иначе.

–А вот так? – спросил дядя Чен, снова передвигая брёвнышко.

Мы снова прошли по нему..

–А теперь снимите повязки, – сказал дядя Чен Мы сняли повязки и оторопели.

Мы стояли на другой крыше. То есть мы, с завязанными глазами, сделали то что не могли сделать с открытыми.

–Теперь вы понимаете, что бояться бессмысленно?– спросил дядя Чен.

Страх имеет смысл только тогда, когда он делает тебя сильнее.

Спустя многие годы, уже став психологом, кандидатом наук, написав много книг, я вспомнил эти слова и сделал из них великолепную речевку:

Я люблю свой страх.

Бояться это приятно.

Страх делает меня сильным.

Я хозяин своего страха.

Эта речёвка делала людей, которые произносили её, свободными от власти страха.

–Герой и трус бояться одинаково, – говорил дядя Чен, – Просто у труса страх управляет его поведением, а поведение героя управляется совершенно другими критериями.

Страх испытывают все. Спустя много-много времени, мой инструктор в Вооруженных Силах говорил:

-Бывают храбрые разведчики. А бывают живые разведчики.

То есть страх испытывают все.

И должны испытывать все.

Но герой отличается от труса тем, что поведение героя управляется его убеждениями принципами и ве-

рой, а поведением труса управляет его страх. Самый страшный человеческий грех на мой взгляд это трусость, не жадность, не тупость, не что-либо другое а именно трусость потому что трус предаст и продаст всех и всё, он сродни наркоману или алкашу, то есть не отвечает за свои слова и действия, потому что им управляет его страх.

-Не позволяйте страху встать за штурвал вашей жизни. Ибо тогда ваш корабль может разбиться о рифы или потонуть в волнах. – говорил Дядя Чен.

Глава четвертая

Главное правило мастерства

Рассказывает Влад Штангер.

**–Всё, что вы делаете – вы должны делать совершен-
но.**

Каким был незначительным или неинтересным это дело не казалась.– говорил дядя Чен. – Если ты моешь чашку – мой чашку, а не думай о том, что будешь из неё пить когда вымоешь. Остерегайся не того, кто знает тысячу приёмов, а того кто знает 2-3 приёма но в совершенстве.

И спустя годы, серьёзно занимаясь борьбой, я понял на новом уровне всю глубину этой мысли.

В первые годы занятий в арсенал составляли десятки приёмов. Ближе к концу спортивной карьеры, у меня было всего три основных приема, кто занимался борьбой, тот поймет. Проход в ноги. Если он не получался, делал сразу болевой на ногу. Бросок седом или самолётик. Кувырок с упором ноги в живот. Бросок через грудь. И вот эти приёмы были доведены до абсолютного тотального совершенства. Я отработывал только их. Даже сейчас разбуди меня ночью и заставь повторить – я легко повторю все эти три приема спустя почти 30 лет..

Из объяснений дядя Чена я вынес ещё одну мысль, пони-

мание, что превыше всего в этом мире мастерство.

-Из всех упражнений, – говорил дядя Чен,– совершенство исполнения более всего заметно в беге. Если ты бежишь несовершенно – ты будешь уставать быстрее, чем тот, кто бежит совершенно.

Если ты бежишь несовершенно – у тебя будут болеть ноги.

Если ты бежишь несовершенно – ты будешь бежать медленнее, чем тот, кто бежит совершенно.

Если ты бежишь несовершенно – ты принесёшь вреда себе больше чем пользы..

Дядя Чен учил нас бегать.

Казалось бы это так просто – побежал и всё. А вот и нет!

Как ставить ногу, как поднимать ногу, как делать шаг, как дышать, как синхронизировать дыхание с движением, как стартовать и финишировать, как настраиваться, как управлять своим психическим состоянием при беге, как анализировать свое состояние и корректировать его, как бежать на скорость, как бежать, на выносливость, как бежать для здоровья – всё это понимание мастерства бега.

Дядя Чен учил нас сражаться.

Настоящий бой стремителен, не зрелищен и предопределен. Существует только одна, единственно верная траектория твоего движения. Если ты умеешь наблюдать, уже в самом начале движения, ты увидишь к чему оно приведет.

Это было уже позже, гораздо позже. Возможно, позже я

расскажу и об этом.

Дядя Чен учил нас дышать.

Казалось бы что проще – вдох-выдох. А вот и нет. Разгоняющие дыхание. Тормозящие дыхание. Дыхание восстанавливающие силы. Мобилизирующее дыхание перед физической нагрузкой. Дыхание во время выполнения движений. Дыхание во время самонастроев. Дыхание вызывающие определенные психические состояния. Дыхание, влияющее на настроение. Дыхание, вливающее силу в мышцы. Дыхание, расслабляющее тело. Дыхание, наполняющее тело жизнью.

Дядя Чен учил нас двигаться.

Как мысленно представить себе предстоящие движение, прокрутив его в голове. Как выбрать оптимальный ритм движений. Как двигаться быстро, очень быстро, так чтобы движение было даже незаметно глазу. Как двигаться медленно ощущая каждую клеточку тела. Как двигаться напрягая одни мышцы и расслабляя другие. Как двигаться так, чтобы не устать, а после тренировки ощущать себя наполненным силой и энергией. Как увидеть линии пространства и двигаться между ними.

Дядя Чен учил нас всматриваться в себя.

Как анализировать свой мышечный тонус.

Как увидеть и понять что происходит с своим организмом

Как увидеть откуда приходят болезнь и закрыть для неё вход.

Как увидеть изменения в теле и либо помочь им, либо

предотвратить их. Как увидеть поток своих мыслей и направить его в нужную сторону.

Как сделать осознанным любое телесное действие.

Дядя Чен учил нас преодолевать свой страх.

Дядя Чен учил нас быть сильными.

Дядя Чен учил нас прокладывать путь к Цели.

Но учил нас не так прямо:" делай раз, делай два, делай три."

Его упражнения нужно было повторять тысячи раз, прежде чем становилась понятно что, как и почему.

Его слова нужно было переосмысливать размышлять и медитировать над ними, прежде, чем доходил до нас их глубокий смысл.

Его поступки не всегда укладывались в обыденную логику, но всегда соответствовали логике его собственной, внутренней.

Позже я более детально расскажу о каждом из уроков Дяди Чена.

Глава пятая

Осознанность. Первый уровень

Рассказывает Влад Штангер.

Однажды Дядя Чен рассказал нам одну историю. Я запомнил эту историю на всю жизнь.

Давным-давно в далекой Восточной Стране проходили состязания бойцов. Судил состязания Великий мудрец. И после многих тысяч боёв он выбрал трёх самых могучих воинов. И попросил каждого из них рассказать, как он тренируется. Поднялся первый – огромный, могучий, свирепого вида богатырь и сказал:

– Каждое утро я встаю на восходе солнца. Я тренируюсь с утра до вечера, я разбиваю доски, камни, деревья, всё что попадётся мне под руку. На километр вокруг моего жилища всё обращено в пыль и щепки.

– Прекрасно, – сказал мудрец, – а как тренируешься ты? – спросил он второго. Поднялся второй – худой, аскетичный, больше похожий на монаха, чем на бойца.

– Каждое утро, – сказал он, – я медитирую. Я беру тело под контроль Разума и Воли и делаю его осознанным. И быстрым как сама мысль.

– Прекрасно, – сказал мудрец, – а как тренируешься ты? – спросил он третьего.

Поднялся Третий. По виду он был больше всего похож на обычного человека и если бы он не был победителем тысячи боёв, никто бы не сказал, что это Великий Воин.

-А я вообще не тренируюсь, – сказал Третий, – я просто стараюсь присутствовать во всём что я делаю.

Итак: урок присутствия в том, что ты делаешь.

Однажды дядя Чен попросил у нас сделать несколько прыжков. Просто подпрыгнуть вверх.

Все мы, юные тренированные ребята, легко и свободно попрыгали довольно-таки высоко вверх.

–Отлично, – сказал дядя Чен, – а теперь замрите и мысленно представьте себе как вы подпрыгнули вверх. Только очень ярко, со всеми телесными ощущениями. Так -чтобы вы почувствовали, как напряглись ноги, как вы взлетели вверх, как приземлились, как ноги спружинили.

Мы прокручивали мысленно прыжки. Для тех пор пока ощущение не стало почти реальным.

-А теперь,– сказал дядя Чен, – скажите себе: "Как только я хлопну в ладоши, мои ноги пошлют меня вверх сами по себе. Я хлопну в ладоши, после этого через некоторое время хлопните в ладоши вы, и как только вы это сделаете, ваши ноги толкнут вас вверх.

Мы тренировались. У нас не получалось. Ноги упорно отказывались сами прыгать. Обманывать самих себя и дядю Чена не хотелось.

И вдруг мы услышали крик Алика (одного из самых млад-

ших мальчишек):

–Получилось, получилось, получилось! Алик сделал снова хлопок в ладоши и ноги рванули его вверх.

И было видно что он не выдумывает. Потому что прыжок его был совершенно другим. Трудно объяснить что изменилось в его прыжке, но прыжок этот реально был другим. Может быть, он был более быстрым, может быть более четким. Но в нем было что-то от движения неосознанного, когда человек отдергивает руку ухватившись за ручку горячей сковородки. Рука ведь отдергивается стремительно, ещё до осознания движения. Вот что-то такое проскочило в прыжке Алика.

В эту тренировку кроме Алика, больше не получилось ни у кого.

Прошло время. Мы обсуждали, тренировались. Через какое-то время прыжок по хлопку без участия собственной воли, начал получается у всех.

Когда мы пришли к следующему уровню осознания.

Нужно было увидеть собственный прыжок.

Нужно было понять смысл этого движения.

Нужно было осознать ощущение своего тела в каждое мгновение прыжка.

Нужно было каждое мгновение прыжка чувствовать Землю.

Чувствовать каждую мышцу тела.

А потом,

Нужно было научиться чувствовать Небо, к которому мы устремлялись в момент прыжка.

Когда дядя Чен показывал нам этот прыжок, он на мгновение зависал в воздухе. Я потом видел этот эффект в фильме Матрица. И в рекламе сухариков хрустим.

В какой-то момент тренировок, я сам начал ощущать, что на доли секунды я зависаю в воздухе.

Я помню как дядя Чен похвалил меня и сказал:

-Ты делаешь успехи.

Как я был горд тогда!

И только спустя годы тренировок в различных видах спорта, изучения медитативных практик, я понял наконец, что за упражнения мы делали.

Мы тренировались в осознанности.

Глава шестая

Схватка

Рассказывает Влад Штангер.

– Существует два вида схватки, – говорил Дядя Чен. – и никогда нельзя их путать.

Первый:

Это бой насмерть – такой, где останется в живых только один. И второй – это спортивное состязание, когда важно понять, кто превосходит другого в каком-либо виде единоборства: борьба на руках, теннис, шахматы, бокс, рукопашный бой.

Боевые искусства имеют одно единственное предназначение – убивать.

И чем выше искусство – тем быстрее легче и эффективнее будут убийства. Именно поэтому боевые искусства нельзя изучать кому попало.

В боевом искусстве перед тобой Враг.

Врага надо уничтожить. Если есть возможность применить оружие или любые подручные средства, – они должны быть применены. Непременно. **Боевое искусство не предназначено для мирной жизни.** Оно предназначено для войны. И только для войны. Оно неприменимо в отношении соотечественников. В редких случаях, возможно, про-

тив опаснейших преступников, вооружённых и угрожающих жизни сограждан.

Мы не изучаем с вами боевое искусство.

И второй- спортивное состязание.

В спортивном состязании нужно по определённым правилам переиграть соперника. В спортивном состязании есть место благородству, чести, достоинству, братскому отношению к сопернику. В спортивном состязании ты, даже, если проиграл, но был благороден и честен с соперником – это иногда, даже больше, чем победа.

Спортивное состязание таково, что даже, если ты выиграл, нарушив правила, тебе не присудят победу.

Спортивные состязания предназначены для воспитания в себе лучших человеческих качеств – силы духа, азарта, стойкости и благородства.

В этом и разница между боевым искусством и спортивным единоборством.

В боевом искусстве нет правил.

В боевом искусстве нет места благородству.

В боевом искусстве победа – это жизнь.

В боевом искусстве поражение – это смерть.

(Иногда не только твоя, но и всего твоего отряда).

–Дядя Чен, а как же самураи?– спросил Сашка Разин, живший в доме напротив моей родни.

-Самураи превратили не только битву, но и жизнь свою в спортивное состязание. Для них красиво умереть

было круче, чем некрасиво победить. Неэффективная стратегия. В веках прославлены не те, кто победил, а те, кто не отступив от правил, красиво умер. Потому и считаются самыми крутыми героями те парни, что мчались в кавалерийскую атаку на пушки и пулеметы. Полегли, но самурайский дух сохранили. Помните – Бой с врагом – это насмерть. Схватка с бойцом – это состязание. Выиграл, проиграл, честно, благородно и по правилам – вы с ним ещё, очень возможно, станете друзьями.

Тот же, кто пользуется запрещенными приемами, кто побеждает недостойно в спортивном состязании – тот окружён презрением и позором.

Даже в песне поется:

"Будет небесам жарко!

Сложат о героях песни...

В спорте надо жить ярко,

Надо побеждать честно!"

Только битва – это совсем другое. В битве от тебя зависят другие. Тут на кону Жизнь, Дело, Люди. В битве нет места благородству. Нет места правилам.

Победителей не судят.

Если ты погиб в битве, твоя жена станет вдовой, твои дети – сиротами. Если враг останется жив – твоя жена станет его наложницей, твои дети – его рабами. Поэтому **никогда не путайте битву и состязание.**

Много достойных людей погибли от того, что не понимали

до конца этой разницы.

Глава Седьмая

Бег

Дядя Чен учил нас бегать.

Однажды мы отправились бегать по степи. Степь, полупустыня, бежать довольно-таки тяжело. Ноги увязают в песке. Жарко. Пот заливает глаза. Каждый шаг даётся с все большим и большим трудом.

А дядя Чен бежит впереди всех как-то странно, немного неуклюже на вид, но удивительно быстро и удивительно легко. Мы, молодые и юные тренированные ребята, едва поспеваем за ним.

И вот, когда перед глазами пошли уже круги, глотка совершенно пересохла, а дыхание с хрипом рвалось из груди, дядя Чен остановился, и спросил:

–Тяжко?

–Да! Тяжело! Тяжко! – вразнобой ответили мы.

–Тяжко! А почему? А потому, что бежите неправильно! **Дышите неправильно, корпус держите неправильно, ноги ставите неправильно. Руками отмашку делаете неправильно. Ну, и до кучи, голову держите неправильно.** Обрато бежать правильно будем?

–Да, да, будем, конечно! Да – закричали мы все.

–Ну, тогда слушайте и запоминайте. Отрабатывать будем

ПОТОМ.

И дядя Чен объяснил нам, как бежать правильно.

Нужно бежать так, чтобы тело несло вперёд за счёт его – тела – веса.

Для этого наклонитесь вперёд, так, чтобы было не удерживать равновесие. Вам поневоле придется сделать шаг вперёд, чтобы не упасть. Сделав шаг вперёд, вы выровнялись. Снова наклонитесь вперёд и новый шаг. А теперь непрерывно шагайте в наклоне.

Только не сутультесь и не сгибайте спину. **Поясница прогнута, но слегка, без усилия, лопатки сведены, спина прямая, как струна. Взгляд устремлён на десять шагов вперёд, голова прямо. Спина и шея составляют прямую линию.** Так вы сможете идти или бежать очень долго и не уставая.

Ногу ставьте на носок и пружиньте. Носок – пятка – носок. Носок ставится на землю мягко. Нет удара. Есть мягкое касание носок – пятка – носок.

Толкайте носком землю назад. Не выбрасывайте вперёд ноги. Тело непрерывно падает вперёд, а ноги непрерывно следуют за телом. Если перестанет перебирать ногами – упадешь вперёд.

Как юла или волчок стоит пока крутится, так и вы в равновесии, пока бежите. Так акула, у которой нет рыбьего пузыря, она ведь тяжелее воды, не тонет, пока шевелит хвостом и плавниками, так и вы, в равновесии, пока бежите. Такой

бег не будет отнимать у вас сил.

И такой бег **позволяет избежать удара по коленям, тазобедренному суставу и позвоночнику.**

Носки чуть-чуть вовнутрь. Опора на внешний край стопы. И так вы можете бежать очень долго не уставая.

Руки.

Руками делается под каждый шаг энергичная отмашка. **При беге, запомните это, работает все тело.** Даже шея амортизирует под каждый шаг.

Мягко рука выносится вперёд и резко и сильно делается отмашка назад. Кисти немного встряхиваются.

Дыхание при беге.

Это, наверное, самое важное. Как бы ты правильно не бежал, но если дыхание твое прерывисто, тяжело и неритмично, ты не сможешь бежать долго и быстро.

Итак ритм. Начните с примитивного. Пока вы ещё не можете ощущать каждый удар своего пульса, синхронизируйте дыхание с шагами.

Четыре шага вдох, шаг пауза, шесть шагов выдох.

Четыре шага вдох, шаг пауза, шесть шагов выдох.

Четыре шага вдох, шаг пауза, шесть шагов выдох.

Через какое-то время станет тяжело.

Тогда:

Три шага вдох, шаг пауза, пять шагов выдох.

Три шага вдох, шаг пауза, пять шагов выдох

Если совсем тяжело – **Два шага вдох, шаг пауза, три**

шага выдох.

Короче уже нельзя. Дальше переходите на шаг.

Дышите максимально свободно. Развернутой грудью и расслабленным животом. **Представьте себе, что вы дышите не носом или ртом, а кожей. Всей поверхностью.**

На вдохе кожа стягивается и воздух продавливается сквозь поры кожи. Внутрь. Попадая в каждую клеточку тела. И впитывается всем телом кислород.

А на выдохе кожа растягивается и воздух продавливается сквозь поры кожи наружу.

При этом **каждый вдох вливает в вас силу и лёгкость, а каждый выдох избавляет вас от усталости и напряжений.**

Вдох-пауза-выдох. На паузе сила и лёгкость впитываются телом.

Но о дыхании мы ещё поговорим отдельно. А сейчас хотя бы механику бега усвойте.

(Как же помогла мне сия наука в Вооруженных Силах! На марш-бросках. Я потом учил своих бойцов бегать в полной выкладке именно так. И мой взвод был всегда на высоте в кроссах и марш-бросках.)

Обратно мы пробежали гораздо легче и быстрее. И бег дяди Чена уже не казался нам ни странным, ни неуклюжим. Потому что мы увидели его целесообразность. И в ней красоту движений.

Но я пробежал ещё сотни километров, прежде чем на-

учился бегать так, что дядя Чен сказал:

–Молодец, Влад, ты делаешь успехи!

Я был счастлив.

Глава восьмая

Упирайся

Рассказывает Влад Штангер.

Однажды дядя Чен показал нам простое упражнение. Нужно было стоять, согнув ноги, с прямой спиной, разведя руки в стороны и глядя прямо перед собой.

Всё очень просто.

Но, постояв так несколько минут, мы начали подниматься.

–Нет, сказал нам дядя Чен,– оставайтесь в этом же положении.

Мы постояли ещё несколько минут и начали падать.

-Чтобы долго держаться в статическом положении, нужно научиться прежде всего отрешаться от своего тела. Вам нужно научиться не чувствовать усталость и боль. Не ощущать тело, а ощутить образ. Например, каменной статуи. Каменная статуя, застывшая в этом положении. Ярко, четко, образно, представьте себя высеченными из камня.

И десяток "каменных статуй" 10-12 летних детишек застыли, раскинув руки и заменив на полусогнутых.

Теперь мы постояли много дольше. Но, через какое-то время ноги начали подламываться, а мы падать.

–Ладно, – засмеялся дядя Чен,– Тренируйтесь!

А потом, через несколько дней, вновь вернулся к этому упражнению. Только теперь, стоя в статическом положении, нам нужно было представить себя купающимися в Реке. При этом добиться реальности ощущения прохладной воды. Мы не стоим на солнцепёке, напрягаясь в статике, а купаемся в Реке.

И отступили усталость и боль. И пришла лёгкость.

И реальное ощущение купания, а не стояния в статике в неудобной позе на жаре. Лишь потом, спустя много лет, до меня дошло, что дядя **Чен научил нас менять реальность бытия.**

А тогда нам казалось, что мы просто научились делать свои мышцы крепкими, как железо.

И спустя многие годы, пробегая километры и километры в полной выкладке, под палящим "белым солнцем пустыни", я представлял себя бегущим в кроссовках по прохладной весенней утренней степи, и отрешаться от жары, песка, брони, шлема, автомата, сапог.

И приходила лёгкость. И уходила усталость. И все вокруг удивлялись моей выносливости. А я помалкивал.

Я мог заставить себя с аппетитом есть невкусную пищу, отчётливо представив вместо нее, какое-нибудь из своих любимых блюд. А однажды, экспериментируя с сознанием, уже лет в двадцать пять, я вызвал опьянение от полулитровой кружки колодезной воды, перенастроив вкусовые рецепторы, и вместо воды там было крепкое спиртное.

В общем, дядя Чен научил нас менять реальность.

И реальность окружающего мира пластично прогибалась под нас.

Глава девятая

Совершай усилие

Рассказывает Влад Штангер:

Однажды дядя Чен объяснил нам как напрягаться.

Как совершать усилие.

Как упереться и держать.

Как развивать усилия. Не так важно, динамические или статические, как именно совершение максимального усилия. Что нужно для того, чтобы напрячься? Прежде всего нужно желание напрягаться. Быть в напряжении – это дискомфорт, а люди не любят дискомфорта и пытаются от него уклониться.

Дядя Чен говорил:

–Если ты можешь продержаться пару секунд, значит, ты можешь продержаться и десять секунд. Если ты сможешь продержаться десять секунд – значит ты сможешь продержаться и минуту. Если ты сможешь продержаться минуту – значит ты сможешь продержаться и час, значит ты можешь продержаться и день. Всё упирается только в твою способность держать напряжение.

Чтобы держать напряжение столько, сколько нужно, надо научиться отрешиться от тела.

Устают, на самом деле, не мышцы, не связки, не лёгкие и

даже не сердце. Здесь запас мощности колоссален.

Устают только воля и нервы.

Значит, именно их и надо укреплять, **волю и нервы.**

– Вот, возьми, – и дядя Чен протянул Сашке Разину сухую крепкую палку. – сломай ее!

– Да я не смогу, она вон какая крепкая.

– А ну-ка упрись!

– Упёрся, не ломается, – и Сашка отпустил палку.

– А знаешь, когда палка сломается?

– Когда?

– Через 5 секунд после того, как ты сдашься. То есть, если ты решил сдаться, твёрдо решил, без колебаний, поупирайся ещё пять секунд, и ветка сломается.

Сашка ещё раз упёрся, подержал подольше, палка согнулась, захрустела, но выдержала.

– Рано сдался, – сказал дядя Чен, – рано сдался. Как только решил сдаться, так сразу и отпустил.

– Нет! Я ещё пять секунд упирался!

– Нет! Ты ещё пять секунд подождал своего окончательного решения сдаться. И сдался.

А ну-ка, упрись ещё раз!

Палка снова согнулась и захрустела, на опять не ломалась и в момент, за секунду до того, как Сашка отпустил бы ее, дядя Чен крикнул: "Ещё 5 секунд!" Сашка напрягся, раздался треск и палка переломилась. Сашка упал на песок.

– Я понял, я понял!! – кричал он.

– Я тоже понял, – сказал я и вышел вперёд. – Дядя Чен, дай палку.

– Держи! – и дядя Чен вручил мне палку, покрепче, чем была у Сашки.

Я напрягся, в глазах потемнело, но что-то во мне кричали "Дави! Сильнее дави!" И когда я готов был уже сдаться, я крикнул: "Ещё пять секунд!" И через мгновение, раздался хруст. Мне показалось, что хрустнула мои кости, но нет!

Это с треском переломилась палка.

– Ай, молодец! – воскликнул дядя Чен.

Я был счастлив. Мышцы болели невероятно, но я был счастлив. Я понял секрет стойкости.

Когда ты уже готов сдаться, наращивая усилие ещё пять секунд, и ты победишь! Препятствие рухнет через пять секунд после того, как ты сдашься.

Враг отступит через пять секунд после того, как решишь отступить ты.

Победа придет через пять секунд после того, как ты решишь, что уже проиграл.

Никогда не сдавайся, и ты увидишь, как сдаются другие.

Глава десятая

О безупречном поведении

Посеешь поступок- пожнёшь привычку.

Посеешь привычку – пожнёшь характер.

Посеешь характер – пожнёшь судьбу.

Народная мудрость.

Самурай всегда вооружен. Даже, когда Самурай принимает ванну, на край ванны он должен класть вакудзаси (короткий меч) Хагакурэ, книга самурая.

Нож нужен водолазу лишь в одном погружении из тысячи.

Но именно поэтому остальные 999 раз нужно брать его с собой.

Жак Ив Кусто.

Рассказывает Влад Штангер:

Дядя Чен рассказывал нам о том, каким должен быть воин. Настоящий воин.

Воин может не быть в строю. Воин может не быть на войне. Воин может заниматься совершенно мирными делами, и при этом оставаться воином. а тот, кто стоит в строю с ору-

жем, воином может при этом не быть.

–Дядя Чен, а как это?-спросил маленький Сашка Разин.

–Человек в строю с оружием может быть трусом, мечтающим дезертировать или сдаться в плен. Какой же он воин?

Воин может торговать пирожками в ларьке, но под прилавком у него будет меч, а в сердце готовность пустить его в ход. Защищая людей от Зла, Восстанавливая справедливость. Восстанавливая гармонию Вселенной. Карая Зло.

–Дядя Чен, а мы можем стать Настоящими Воинами?-спросил я.

–Не только можете, но и должны,-улыбнулся Дядя Чен.-Я сейчас расскажу вам, о том, каким должно быть поведение Настоящего Воина. Интересно?

–Да, да! Да! Да!– наперебой загалдели мы.

–Ну, хорошо, слушайте. **Воин всегда готов к бою.** Его тело и дух в любой момент времени готовы на максимальное действие.

Воин всегда готов убить врага. Все разглагольствования о воинах-гуманистах – бред. (если, конечно, не понимать под высшим гуманизмом воспрепятствование злу).

Воин всегда готов умереть. Но умереть – как воин, а не как баран.

Воин всегда готов к любым тяготам и невздам войны. Принимать все превратности судьбы и испытания, как способ тренировки воли и Духа, как еще одно упражне-

ние на пути к безупречности.

Воин всегда внимателен. Ибо много воинов погибло в тот момент, когда расслаблялись и не ждали боя.

Воин всегда в ясном сознании. Если воин вливает в себя одурманивающие средства в количестве, дурманящем его сознание – он перестает быть воином. Воин всегда в форме. Воин знает – **враг не будет ждать твоей разминки.** Поэтому каждый час, а лучше – каждые полчаса воин разминается. Поэтому воин всегда в форме. Воин никогда не передает. Он лучше завернет часть пищи в салфетку и возьмет с собой, но желудок воина переполненным не будет. С полным желудком сражаться, наступать или отступить невозможно.

–Отступить? Дядя Чен, а разве настоящий воин отступает? Он же храбрый!

–Конечно! Если это тактическое отступление, чтобы вернуться с победой, а не бегство. Воин не может быть храбрым. Воин рационален.

Много лет спустя я услышал подтверждение этих мыслей от моего инструктора в УЦ СН ВС СССР: “Бывают храбрые разведчики, а бывают живые разведчики”.

А еще ему принадлежала замечательная фраза:

«Смерть всегда глупа. Но умереть можно глупо, очень глупо и как баран. Чтобы вы, товарищи курсанты, не гибли как бараны, мы с вами и займемся изучением Тактико-Специальной Подготовки»

–А еще, – продолжал Дядя Чен, – воин постоянно совер-

шенствует свое воинское мастерство. Воин предельно внимателен ко всему новому. Новое оружие, новые технологии, которые можно применить как оружие, у воина появляются раньше всех. **Если, конечно, это Настоящий Воин.** Когда-то давно самураи в конном строю помчались на пушки и пулеметы. И полегли. Это не воины, кем бы они там сами себя не считали. Воины отступили бы, обзавелись самым современным оружием, вернулись бы и уничтожили всех врагов. **А не полегли бы на радость врагам, как бараны на бойне.** Воин никогда не будет выполнять приказ, который считает абсурдным. Кто бы этот приказ не отдал. Остаться умирать, прикрывая отход товарищей по оружию – это понятно. У воина не будет сомнений в этом приказе. А мчаться в конном строю на пулеметы – нет, это не для воина.

–Вы все станете воинами, я знаю, – продолжал он.– Но настоящими воинами лишь немногие из вас...

Глава одиннадцатая

Урок Силы

Рассказывает Влад Штангер:

Однажды мы, группы детишек от 9 до 12 лет, – человек десять с дядей Ченом – отправились в степь.

Уйдя довольно-таки далеко от городка, мы начали тренировку, расположившись в ложбине между трех холмов.

Мы уже успели немного устать, раз за разом отработывая "Танец Огненного Дракона", как вдруг, откуда ни возьми, объявились пятеро всадников. Судя по всему, пастухи. Нездешние. Они пустили коней по кругу, вокруг нас. Пыль из-под копыт и кружение вокруг нас раздражали.

Мы остановились и стояли неподвижно. Дядя Чен тоже стоял не шевелясь.

Покружив вокруг нас, всадники, взрослые парни лет по 25-30, остановились перед нами, явно собираясь покуражиться.

Мы, детишки, стояли и бесстрастно взирали на них.

Помню, что у меня точно не было никаких эмоций.

Дядя Чен также невозмутимо смотрел на них.

Затем он шагнул вперёд и одним резким движением захватил у самого здорового, видимо, заводилы, камчу. Тяжёлую плеть с крепким древком. Захватив плеть четырьмя

пальцами, дядя Чен, одним нажатием большого и указательного пальцев, переломил плеть. Передвинул пальцы и переломил ещё раз. И ещё.

Парни смотрели на невысокого худощавого дядю Чена, который ломал плеть из крепкой древесины, как спичку.

Затем он негромко, но так что было слышно, сказал:

-Вы ведёте себя недостойно. Вокруг дети. Уходите!

Парням явно было некомфортно. Лёгкость, с которой дядя Чен ломал древко плётки из крепкой древесины показывала, что с такой же лёгкостью он пальцами переломит позвоночник любому из парней.

А ещё им явно было не по себе под спокойным бесстрастным взглядом десятка детишек.

Заводила кивнул и парни, развернув коней, поскакали прочь. Дядя Чен повернулся к нам и сказал:

–Запомните, показать Силу и применить Силу – не одно и то же.

Показывая Силу, вы обозначаете – **кто вы.**

Применяя Силу, вы показываете кто он тому, в отношении кого вы ее применили.

И ещё.

Показав Силу, вы даёте возможному противнику выбор.

Применив Силу, вы лишаете его этого выбора.

– Поэтому, будьте готовы показать и применить Силу, но если тот, кто перед вами не есть ваш непримиримый враг, не

спешите применять ее. А теперь – продолжим.

И огненные Драконы снова затанцевали в степи. Что могу сказать в завершении этой истории?

У каждого из нас, детишек, было в карманах по два стальных шарика с местного подшипникового завода. Стальные шарики, с голубиное яйцо размером. Такой шарик, метко брошенный умелой рукой, наносит серьезную травму, а может даже убить.

Парни не знали, что у каждого из детишек парочка этих метательных снарядов. И стоит только Учителю дать команду, и десяток шариков влетят в этих наездников. А по второй команде – ещё десяток.

Мы отлично бросали стальные шарики:))))

Глава двенадцатая

Непобедимый воин

Рассказывает Влад Штангер:

Дядя Чен учил нас быть непобежденными.

-Возможность победы заключена в противнике, – говорил он, – Непобедимость заключена в тебе самом.

Эти слова показались нам странными и кто-то из ребят-шек спросил:

–Дядя Чен, а как это? Ты либо победил, либо побежден. Разве бывает иначе?

–Нет, не бывает. Но иногда тебе только кажется, что ты победил. А на самом деле это мнимая победа перед поражением.

Все зависит от того, кто по каким правилам играет.

Если вы избили слабого человека, вы не победили его. Вы его всего лишь избили. Он может это принять – а может не принять. Если он это принял – он побежден. Если не принял – он будет искать возможность поквитаться с вами. А кто ищет, тот, как известно, всегда найдет.

Поэтому, не обижайте слабого. Нож в слабой руке гордеца так же смертоносен, как и в руке могучего богатыря.

–Поймите, –говорил дядя Чен,– никто не сможет победить вас до тех пор, пока вы не признали себя побежденными. Во-

ина, настоящего Воина, победить невозможно. Воина можно только убить. Но, будет ли это победой?

Нет человека на свете, которого невозможно было бы унижить, избить, искалечить. Но!

Избитый, униженный, искалеченный всегда найдет возможность поквитаться с обидчиком. Главное, чтобы он помнил о том, что он Воин, о том, что пока он жив, он не побежден. А после смерти – он тоже не побежден, ибо имя его станет примером для многих. И многих. И многих. Как символ непобедимости.

–Как Че Гевара?

–Как Че Гевара. Его было невозможно победить. Его можно было только убить. Его убили, но имя его стало знаменем. И вдохновляло на подвиги многих и многих.

Прошли годы с того урока Дяди Чена. И однажды, вернувшись в свой родной Волгоград, я встретил одного из трёх негодяев, которые четверть века назад отобрали у меня какую-то мелочь. И побили, когда я возвращался с тренировки. Мне было тогда лет двенадцать. С тех пор я всегда хожу с оружием. Пара стальных шариков, нож, топорик или ракетница. Травмат или ещё что-нибудь у меня всегда под рукой.

Тогда, четверть века назад, моя секция самбо целый месяц патрулировала горсад, я так надеялся встретить злодеев. Но судьба нашу встречу отложила.

И вот четверть века прошло и на улице Волгограда я встречаю одного из этих трёх мерзавцев.

Я узнал его в первый же миг. У меня вообще отличная память на лица.

Первая мысль: "Да ну, нафиг! Так давно, тем более серьезного вреда мне не причинили, а так, немножко побили и отобрали какую-то мелочь, хрен с ними. Ещё и урок мне преподали – всегда ходить с оружием. Пойду-ка я своей дорогой."

И тут же вторая мысль – "если я это оставлю, значит зло останется безнаказанным. А это нарушает гармонию Вселенной. И, самое главное, значит, со мной можно так поступать. Я этого достоин.

Я – жертва?

НУ УЖ НЕТ!

Я вам не жертва!

И жертвой не буду **НИКОГДА!**"

И я пошёл за ним.

(Чем закончилась встреча Влада Штангера с его обидчиком 25-летней давности, Я не знаю и не уверен, что хочу знать. – примечание Вадима Шлахтера)

Рассказывает Влад Штангер.

Мало ли, что с ним дальше произошло?

Но мне до конца стал понятен урок дяди Чена.

Тем более, что у него был мобильник, а в нем, вполне возможно, контакты ещё двоих подонков.

Никто не сможет победить **воина!**

Воина можно только убить.

Отсюда вывод:

Никогда не обижайте воина.

Но, если вы его все же обидели – или получите прощение, или убейте его. В противном случае, наступит миг, когда вы пожалеете о том, что обидели. И о том, что не убили.

И вообще, будьте вежливы и внимательны.

Не ищите себе проблем на ровном месте.

Особенно, если можно обойтись без этого.

Будьте вежливы и внимательны.

Вы не знаете, что за человек перед вами. Вы не знаете, на что он способен. Кто он, кто его близкие. Кто его друзья и родные.

Будьте вежливы и внимательны.

Помните – обидеть человека очень легко. А обрести бес-
платно врага, который может нанести вам удар через годы –
то ли это, что вам нужно?

Будьте вежливы и внимательны.

Ещё раз напоминаю, что все действующие лица являются персонажами вымышленными, любые совпадения случайны. События, описанные в книге никогда не происходили.

Автор никого ни к чему не призывает, кроме просьбы быть вежливыми и внимательными.

Послесловие

Этим заканчивается первая часть книги "Уроки дядюшки Чена"

Рассказывает Влад Штангер:

Дядя Чен заложил в нас основу.

Ту самую основу, на которую наложились все наши последующие победы и успехи. Ту самую основу, которая стала фундаментом наших личностей.

Ту самую основу, которая позволила нам стать теми, кем мы стали. Я – писателем, тренером и лидером мнения целого поколения. Сашка Разин – генералом, командующим одним из военных округов. Лешка Пак, как рассказывали, уехал в Америку и преподает в одном из университетов, годовой бюджет которого превосходит весь наш бюджет министерства образования.

Я хочу вернуться ненадолго в Ясак-юрт, не уверен, что встречу дядю Чена, но, наверняка увижу кого-нибудь из его учеников. Так чему же учил нас дядя Чен?

Дядя Чен учил нас дышать и двигаться.

Дядя Чен учил нас напрягаться.

Дядя Чен учил нас побеждать. Это от него я впервые услышал столь полюбившуюся мне впоследствии фразу: "Никогда не сдавайся! И тогда ты увидишь, как сдаются другие".

Дядя Чен учил нас быть верными слову. У тебя не так уж

много чего есть в этой жизни. А ненарушаемое слово – это едва ли не половина того, что у тебя есть.

Дядя Чен учил нас доверять своей интуиции..

Дядя Чен учил нас сохранять спокойствие в любой ситуации.

Дядя Чен учил нас тому, что все в этом мире в наших руках.

А вот насколько мы преуспели на Пути – зависело только от нас. От того, насколько мы приняли уроки дяди Чена. Насколько мы их поняли и насколько в дальнейшем руководствовались ими.

Напоминаю о том, что все действующие лица есть персонажи вымышленные, любые совпадения случайны, события, описанные в книге, никогда не происходили и являются художественным вымыслом автора. Автор никого ни к чему не призывает, просто излагает свое мнение по различным вопросам.

Часть Вторая

Уроки мастера Вонга

"Я собой недоволен, я бешен и зол!
Я готов от стыда взорваться!
Воют дико трибуны, доволен народ,
Мой соперник лежит в крови.
Но мне пришлось его кованым бить сапогом
И полсхватки лишь отбиваться.
А Учитель мой, выйди сюда, со мной
Всё решил бы движения в три"

Глава Тринадцатая

Загляни внутрь себя

Рассказывает Влад Штангер.

Мастер Вонг начал меня тренировать.

Это трудно было назвать тренировкой – это была Учеба. Мастер Вонг не был тренером – он был **Учителем**.

Однажды он рассказал главный принцип Цигун.

–В любом западном или восточном виде спорта во внимание принимается внешняя работа: поднять больше, прыгнуть выше, метнуть дальше.

В Ци-Хон, а именно так он называл Цигун, все иначе. Тайцзы, Багуачжан, У-Шу, это прекрасные, великолепные вещи, но Цигун от них далёк также, как они далеки от западных танцев или гимнастики. Единоборства – победить противника, действуя в определенных рамках правил. Цигун – победа над собой. Тайцзы-цюань, Шаолинь-цюань, Винчунг, Багуачжан – для всех. Цигун – для избранных. Только один человек за всю историю попытался создать нечто подобное Цигун, но у него опять получилось единоборство. Как у русского инженера, – засмеялся Вонг, – что бы он ни изобретал, получается либо танк, либо ракета.

–А кто этот человек?– спросил я. – И что он изобрел?

Один японец. Создатель Ай-Ки-До.

–Морихей Уэшиба?

–Возможно, ещё я японские имена не запоминал. Японцы, как и корейцы, взяли за основу то, чему мы их когда-то научили. Пожалуй, самобытного у них только дзюдо. Да и то, все, что касается дыхания взято из У-ШУ. Они адаптировали все наши знания к борьбе против человека. Отсюда кулак, а не ладонь, отсюда отсутствие пробивных "пушечных" ударов ногами. Но, создатель Ай-Ки-До постарался за свою короткую человеческую жизнь проделать Путь, который прошел коллективный разум создателей Цигун за столетия. Тайцзы-цюань для всех. Каждого. Утром выйди на любую площадь в Гуандуне – ты увидишь сотни людей, делающих комплекс Тайцзи-цюань, но практиков Цигун ты там не увидишь.

В отличие от спорта в Цигуне нет разрядов, поясов, званий, чемпионатов. Нет спаррингов, поединков. Нет чётко видимых снаружи показателей. Поднял 100 кг, пробежал 10 000 м, прыгнул на 6 м, набил десять морд, ничего этого нет.

Есть **ВНУТРЕННЯЯ РАБОТА.**

Происходящее внутри нас важнее происходящего снаружи.

Корабль тонет не когда он в воде. Корабль тонет, когда вода в нем.

Цигун рассматривает работу внутри тела. Усилия, прилагаемые к телу, изнутри, а не снаружи. Правильно выполняемое движение красиво.

Правильный пульс.

Правильное дыхание. В такт ударам пульса.

Правильные движения, синхронизированные с дыханием и, соответственно, ударами пульса.

Правильные мысли и образы, синхронизированные с движением, дыханием и ударами пульса.

Все это составляет единую систему.

Все это начало Цигун.

Если всмотреться, вслушаться, вчувствоваться в свое тело, можно начать понимать, что с ним происходит. И тогда, ощущая тело каждый миг, ты уже не сможешь следовать вредным привычкам. Ты уже не будешь делать то, что бесполезно.

– Ты про табак, алкоголь и переедание, мастер Вонг?

Не только. И не столько.

Кстати, вред алкоголя только при употреблении свыше терапевтической дозы. 20 граммов чистого спирта. Или 50 граммов водки. В алкоголе безусловно, есть и польза, и вред.

Сутулость – вредная привычка.

Сидение в неудобной позе – вредная привычка. Лгать самому себе – очень вредная привычка.

Но самая вредная привычка – гонять дерьмо в башке. Это та привычка, которая убивает.

И если ты осознаешь свое тело, ты избавишься от вредных привычек.

– А каков алгоритм освоения чувствования своего тела?

– Ограничь интерес к окружающему миру поверхностью своей кожи. Протряси и прохлопай все тело, и сосредоточь свое внутреннее внимание (помнишь, мы перед позапрошлой тренировкой отрабатывали с тобой концентрации внутреннего внимания?) на своем правом указательном пальце. Потом большой, потом средний, безымянный, мизинец. Потом ладонь, внутренняя часть, тыльная сторона. Запястье, предплечье, локоть, плечо. Потом другая рука. Ноги, от большого пальца правой ноги. Спина от поясницы до лопаток. Живот. С низу до верху. Грудь. Шея, челюсть, голова.

А теперь пошевели пальцами, не теряя ощущения всего тела. Подвигайся. И вовлекли в движение все тело.

Вот тогда ты начнешь двигаться, осознавая свое тело.

Глава четырнадцатая

Над чем работать, или откуда что берется

Мастер Вонг однажды рассказал удивительную вещь.

Речь зашла об энергетике тела. Я стал рассказывать ему мое понимание принципов восточной рефлексотерапии Нау-ка Лавсанга. Мастер Вонг внимательно слушал, а потом сказал: "Хрень!"

–Почему?– удивился я,– это самое лучшее из изданного на русском языке, насколько я знаю.

–Да не так это все,– сказал Вонг, – Совсем не так!

–А как, мастер Вонг?

–Вот смотри, ты сам прекрасно знаешь, **что пища не есть источник энергии, а есть строительный материал для тела**, так?

–Так.

–И любая пища имеет отрицательную калорийность. То есть на переваривание пищи человек тратит больше энергии, чем получает, верно?

–Да, верно.

–Иначе, сожрав мешок еды мы летали бы, как ракеты. А не валялись бы, как сонные мухи. Но это не так?

–Не так.

–То есть для переваривание пищи нужна энергия – раз. И информация – два!

–В живом организме идут одновременно два процесса – распад и синтез. Синтез – восстановление продукты распада выводятся из организма, а синтезированные клетки, белки и ткани занимают место разрушенных.

То есть, для того, чтобы восстанавливалось точно то, что разрушилось, нужна информация. **И идёт от Мозга два кабеля – силовой и слаботорный.**

Кабели эти – нейронные жгуты. Оба доходят до каждой клеточки тела. Силовой кабель передает энергию, а слаботорный- информацию.

Когда идут процессы разрушения и восстановления, продукты разрушения выводятся из организма, а восстановление происходит по информации, идущей по слаботорному кабелю.

То есть передается некий чертеж, по которому идёт строительство новых клеток, белков и тканей.

Если в чертеже происходят ошибки, все начинает восстанавливаться не так, как было раньше. Если идёт ослабление сигнала, чертеж становится не таким четким – идёт деградация и старение. Если идут иные нарушения чертежа – возникают патологии и болезни.

–То есть все идёт от Мозга, мастер Вонг?

–Да, именно. Энергия и информация по восстановлению того, что разрушается и выводится из организма.

–То есть то, что мы едим, распадается на кирпичики. А потом из этих кирпичиков строится по чертежам то, что разрушается? И мы почти буквально есть то, что мы едим?

–Именно так. А теперь понимаешь, чем так опасно пере-
едание? **Любая пища – нагрузка на организм.** Избыточ-
ная пища подобна отравлению. Нарушаются чертежи. И на-
чинает строиться совсем не то, что было изначально. Недо-
статок пищи и то лучше. Там просто будет постоянный неко-
торый недострой, но разрушение и воссоздание, покачав-
шись, придут в соответствие.

–Теперь понимаю, почему **такое значение в Цигун при-
дается "вывозу мусора"!**

–Да, верно. От того, как работает самоочистка клеток, бу-
дет зависеть восстановление на клеточном уровне. **Старе-
ние клеток начинается с плохого обмена и с недоста-
точного выведения из клеток продуктов распада.**

Уничтожение и выведение из организма разрушаемых
клеток идёт через лимфу. И через кровь. Все через печень
и почки выводится из организма. Если эта система "выво-
за мусора" как ты говоришь, даст сбой – организм начинает
разрушаться.

Поэтому мы и придает такое значение самомассажа поч-
чек, печени и ЖКТ. Вот с этих упражнений мы и начнем се-
годняшнее занятие. Вставай. Основная стойка. Положи обе
ладони на верхнюю часть живота и води по часовой стрелке.
С лёгким усилием, но без фанатизма.

Через полчаса мы перешли ко второму упражнению, потом к третьему. Тренировка продолжалась в спокойном, размеренном режиме. Мастер Вонг объяснял, показывал,правлял, наблюдал. Рядом с ним все получалось как-то очень легко и как будто само.

Я ощущал, как меняется мое тело.

Прямо-таки физическое ощущение возвращения юности. И это было просто великолепно.

Глава пятнадцатая

Что такое Цигун?

Однажды, прозанимавшись уже год у мастера Вонга, я, придя к нему, вдруг спросил:

–Мастер Вонг, а что такое вообще Цигун? Откуда он появился у вас, жителей Поднебесной? Почему именно у вас? Почему только у вас?

Вонг улыбнулся, откинулся в кресле, прищурился и заговорил:

–Начну с конца. Во первых, не только у нас. У наших соседей – индусов – тоже есть практики, имеющие много общего с нашим Ци-хон (именно так Вонг именовал Цигун)

–Ты имеешь в виду Йогу, мастер Вонг?

–Именно. Есть много легенд, откуда индусы получили Йогу. От богов, от великих мудрецов древности, от брахманов, но есть одна легенда, отличающаяся от прочих. **По ней Йогу передали людям РАКШАСЫ – демоны, ящероподобные существа, дочеловеческая раса.**

–Йога – это комплекс физических, дыхательных и энергетических упражнений. Отдельно физические и дыхательные упражнения вполне себе безобидная и заурядная гимнастика (сочетание растяжек и статики), а вот дыхательно-энергетические практики – это уже нечто совершенно иное.

-Энергетически и эмоционально человек перестает быть человеком.

-Он обретает долгожитие. Не бессмертие, а именно долгожитие. Он обретает нечеловеческую силу, гибкость и скорость.

-Но, мастер Вонг, ничто ведь не даётся даром, не так ли?

-Так. Взамен отдается что-то невыраженное словом. Во всяком случае, **человеком, до некоторой степени, такой практик быть перестает.**

-А становится кем?

-Ракшасом, полагаю. Он теряет некоторую часть человечности. Вместо нее обретает нечто от ракшаса.

-То есть от Дракона?!

-**РАКШАСЫ** не совсем Драконы, хотя и родственная раса. Больше всего они похожи на драконов Эпохи Зла и Деградации

-А зачем они передали людям Йогу?

-Они знали, что будет война. Война с людьми. Война на уничтожение. И они предвидели, что потерпят в этой войне поражение. Им нужно было сохранить себя. Если не физически, то хотя бы духовно. Менять геном и раствориться среди людей они не могли. Поэтому выбрали именно такой путь сохранить себя. Ты ведь тоже видишь свое бессмертие в книгах и учениках, так?

-Так. То есть **РАКШАСЫ** обессмертили себя, привив людям Йогу?

– Именно. Теперь второе. Откуда появился Ци-хон у нас. И почему именно у нас?

По нашим легендам, нам его передали Драконы. Вместе с иными знаниями. Медициной, науками, ремеслами. Все это от драконов. Мы считали Драконов нашими богами. Им, видимо, это льстило.

– Тогда, выходит, **что передав вам Цигун, драконы поменяли вашу природу на свою?**

Ведь Цигун, если оставить только физические и дыхательные упражнения – это тоже всего лишь безобидная гимнастика, ну, с элементами боевой подготовки. Но, если включить энергетические и дыхательно-энергетические практики, то практик Цигун начнет превращаться в нечто нечеловеческое?

– Скорее, надчеловеческое. Или сверхчеловеческое. **Развив в себе энергетику Дракона, человек становится Драконоидом.** А если в нем к тому же, в его жилах течет хоть капля крови Дракона – он имеет теоретическую возможность когда-нибудь превратиться в Дракона и обрести силу, мудрость и благородство Драконов.

– Мастер Вонг, а то, что китайцы считают себя прямыми потомками Драконов...

– Хотелось бы так думать, но, увы! В нас крови Драконов нет. Мы лишь охраняем их наследие. Ци-хон. Чжень-цзю, багуачжан, тайцзицюань – наследие Драконов. Драконы доверили это нам. И мы храним его. Все, хватит разговоров,

Ученик. Начиная разминку.

-Остался последний вопрос – что такое Ци-хон. Но ответ на него ты дашь мне сам.

Глава шестнадцатая

Голод. Пища. Энергия

Однажды после тренировки мы с мастером Вонгом усе­лись пить чай.

Нельзя сказать, что тренировка была какая-то особенно необычная. Все тренировки мастера Вонга – крайне необыч­ное явление.

Мы заговорили о голоде.

Я не раз слышал от мастера Вонга высказывания о том, что **голод – лучший лекарь**, что голод – залог здоровья, что нет ничего вреднее переедания. К моменту нашего разгово­ра о голоде, я уже третий месяц держался на **интервальном голодании**. Для тех, кто не в курсе, поясню: это поедание пищи в течение 8 часов. Ещё три часа можно пить воду. Ито­го: каждые сутки 16 часов без пищи. А 13 часов, соответ­ственно, без пищи и воды. При условии шестичасового сна довольно-таки жестко. Но мне удивительно подошла эта си­стема.

Главное – не переесть в течение дня.

Но мне легко удавалось останавливать свой ум. И съесть ровно столько, сколько нужно.

За пару месяцев слетело 4 кг, и, как ни странно, при не увеличившихся нагрузках немного поперли мышцы. Осо-

бенно руки.

Я поделился наблюдением с мастером Вонгом, и он спросил:

–А как изменился твой рацион?

Я подумал, а действительно, как? Больше стало каш с пряностями. Гречка, перловка, дикий рис с острым перцем, куркумой, гвоздикой и корицей. Вместо одного кусочка жесткого зернового бездрожжевого хлеба с маслом стало два. Хотя масло стал мазать тоньше. Практически ушла молочка. В кои-то веки заказал молочный коктейль, столь любимый когда-то. И не допил. Невкусно.

Больше стало вареных яиц – не одно-два, как раньше, а четыре-пять.

Меньше стало овощей и фруктов. Больше сухофруктов и компот из сухофруктов стал пить постоянно. Добавилось орехов.

–Ну, вот, и чего ты хочешь, – засмеялся мастер Вонг, – добавил мужскую пищу, почти исключил женскую и удивляешься, почему падает вес и растут мышцы. Да ещё на фоне интервального голодания. Сил стало больше?

–Да, мастер Вонг, больше. Сил, выносливости, энергии. Бегаю теперь ту же пятерочку, но с утяжелителями на руки по килограмму и на ноги по полтора, а по скорости то же самое. И бёрпи по полсотни. И три сотни приседаний.

–Бёрпи? Что это?

—Когда-то в Вооруженных Силах, мы называли это — **"Упал-отжался, прыгнул-подтянулся"**. Делали под турником. Сейчас, вместо турника прыжок и хлопок в ладоши над головой.

—И ещё Ци-Хон. Хотя бы по часу в день занимаешься?

—Не каждый день, мастер Вонг, и не всегда по часу.

(На самом деле дай Бог один раз в неделю с мастером Вонгом и раза два по полчаса без него. Но **мастер Вонг приучил меня не лгать, но так говорить правду, чтобы она была мне удобна**).

—А какие упражнения тебе нравятся больше всего? (Если они тебе нравятся, значит,

ты их делаешь правильное и усерднее)

—Феникс расправляет крылья. Дракон против Феникса. Дракон убивает Тигра. И, конечно, Огненные Шары.

—Ну, вот. И упражнения на накачку мужской энергии тоже форсировал. На коже никаких высыпаний?

—Немного. Шея-затылок, у кромки волос появляются шишечки-волдыри, но рассасываются сами собой. И на голених над подъемом стопы красноватые высыпания типа потницы.

—Перегнул с мужской энергией. Добавь овощи, фрукты и сметану в рацион. И поделай "Феникс расправляет крылья", "Камыш на ветру" и "Останови Поток".

—Честно говоря, не люблю ни одно из этих упражнений. И фрукты с овощами тоже не особо.

—Потому, что это женская энергия. И тебе с ней работать

не в кайф. Но баланс нужен. Иначе будут проблемы. И ещё. Знаешь, почему нельзя прислушиваться к своему организму и слушать только его? А необходимы внешние направляющие и критерии?

–Почему, мастер Вонг?

–А почему кошка или собака, если пищи в избытке, будет кушать не останавливаясь, пока не упадёт на бок. Отдышитесь, поднимется и по новой кушать. Если только Человек извне её не ограничит, чтобы она от ожирения не сдохла?

–И почему же, мастер Вонг?

–А потому, что **человечество всю свою историю жило в условиях нехватки пищи.** И дочеловеческие расы голодали. И у всех живых существ голод был постоянный спутник.

Голод, а не алчность. Именно голод. Именно голод вытолкнул на сушу из воды первых кистеперых рыб. **Именно голод заставил эволюционировать.**

Именно голод толкает животных на безрассудства. Только обезумевший от голода волк нападет на человека или на медведя. Только голодный кот охотится на крысу. Только в конец оголодавшие бродячие псы набросятся на человека.

–Вот бы они только на зоозащитников бросались:)))

–Было бы неплохо. Так вот, голод и только голод – всегда двигал эволюцию. А тут голод отступил. Теперь у людей еды хватает. На всех. Никто с голоду недохнет. По крайней мере в цивилизованном мире. А как тогда развиваться? А что бу-

дет толкать вперёд организмы? Ведь **темные глубины подсознания ещё тысячи поколений будут помнить о голоде** и запасаться впрок. И разрушать свои организмы избытком пищи.

–В чем же выход? В голодании?

–В интервальном, как у тебя. И в 36-часовом раз в неделю.

И в четком балансе женской и мужской пищи.

–Спасибо, мастер Вонг, я все понял, спасибо.

И мы заговорили о творчестве Чжуан-Цзы и других мыслителях эпохи Хань

Глава семнадцатая

Цигун против коронавируса

Когда начался весь этот всемирный дурдом с коронавирусом, я спросил мастера Вонга:

–Мы, наверное, прекратим пока тренировки ?

–Это ещё почему?– удивился мастер Вонг.

–Так эпидемия же! Коронавирус! Инфицируются и умирают от него!

Вонг покачал головой. На какой-то момент задумался, а потом улыбнулся:

–Ты боишься заразиться, Влад?

–Не то, чтобы прямо так вот боюсь, но не хотелось бы, конечно.

–Ага. Тем более, я китаец, да? А китайцы все заражены:))))

–Да не в этом дело, мастер Вонг! Ведь и я могу инфицироваться и заразить вас.

–Не можешь.

–Почему?

–Потому, что мы с Гао **не можем заболеть этим, как ты его называешь "хреновирусом"**.

–Вы неуязвимы для него? Или у вас есть вакцина?

–Можно сказать и так.

–И вы не поделитесь со всем миром?

–Мы уже делились. И готовы делиться снова.

–Мастер Вонг, я не понимаю. Я об этом ничего не слышал.

–Слышал много раз. Это Ци-Хон.

–Цигун?! Это и есть вакцина от вируса?!

–Да, Влад. Именно так.

В Поднебесной сейчас бум. Ни одного научно подтверждённого случая заболевания практикующего Ци-Хон.

Заболевают все. Пловцы, легкоатлеты, бодибилдеры. А практикующие Ци-Хон – не заболевают.

–А Тайцзицюань, Багуачжан, У-Шу?

–Заболевают. А вот практикующие Ци-Хон не заболевают.

–Есть какое-нибудь научное объяснение, почему? Что такого в нашей системе, что не даёт нам инфицироваться?

–Есть несколько направлений в Ци-Хон. Есть физический раздел, есть боевой раздел, есть много всего. Но то, что практикуем мы, Ной-Хон, **меняет ритмы дыхания, наполнение лёгких, вообще всю энергетику тела.**

–Нойгун. Да, внутренний раздел цигуна. Дыхание-Движение-Энергия.

–Именно. В практикующем Ной-Хон болезни не за что зацепиться.

–Мастер Вонг, а ты не будешь возражать, если **я проведу небольшое интернет-занятие по Цигуну?** Чтобы люди

начали тренироваться и не заболели. Я бы попросил тебя, но ты не светишься нигде.

–Конечно, проведи. Дай три первых Базы. И Когти Тигра. Да, и ещё Вдох Дракона.

Хорошо, мастер Вонг. Сегодня же проведу.

И я начал готовиться к занятию.

Глава восемнадцатая

Ретикулярная формация

Мастер Вонг иногда поражал воображение.

Перед основной фазой тренировки мы час-полтора беседовали на разные темы. Мы заговорили с ним однажды о ретикулярной формации.

Я и не предполагал, что мастер Вонг владеет столь сложной психофизиологической терминологией. Я изложил концепцию влияния ретикулярной формации на информационный поток из внешнего мира внутрь сознания. То есть роль некоего информационного фильтра.

Но Мастер Вонг отверг мои рассуждения.

–Эта область в нижней части середины Мозга имеет иное назначение.

–Какое же, Мастер Вонг?

–Она создаёт пакеты сигналов, отправляющиеся по нервным стволам к каждой клеточке тела. И от четкости её работы будет зависеть эффективность работы всего организма. То есть насколько правильно сформируется здесь пакет сигналов, настолько точным будет восстановление организма. Ты ведь знаешь, что в организме непрерывно идут два процесса – разрушение и восстановление по имеющимся в ретикулярной формации чертежам.

Пойми, ты набираешься сил и энергии не когда тренируешься, а когда отдыхаешь. Именно в это время восстанавливается твое тело по чертежам, которые идут из ретикулярной формации. И запрос на количество Энергии тоже идет оттуда. Сколько энергии тела в какую точку доставить – это тоже определяет она, ретикулярная формация. Меня поражает другое. Как могли наши предки победить хищную ветвь?

– Хищная ветвь? Что это? Или кто это?

– Вы называете их неандертальскими людьми. Но они, строго говоря, вообще не люди. Они были могучими. Тяжеленные мышцы, сила, как у гориллы, мощные челюсти, которыми они разгрызали кости зверей. Они достигали полной зрелости к 10 годам. А жили 40-50. Клыки, невероятная сила, мясоедение, они почти не ели растительную пищу. Так, пучок травы могли забивать – и все.

Они могли впадать в зимнюю спячку, если это было нужно, в самые суровые зимы. И это было время восстановления. Если бы не болезни и несчастные случаи на охотах, они жили бы долго, очень долго. Они ели почти сырое мясо, иногда нагревая его над огнём. (Огонь они тоже знали). Причем они ели раз в три-четыре дня. Ты знаешь, что шимпанзе, весом в 40-50 кг способен одной рукой поднять 300 кг? Так вот, эти парни были куда сильнее шимпанзе.

Как наши предки смогли их победить, чем они взяли этих могучих хищников-людоедов, какие качества развили в себе? Ведь за развитие новых качеств тоже отвечает ретику-

лярная формация.

В те же, примерно, времена жил хищник, этакая помесь волка и ягуара. Динотон, кажется, так его называют ученые. Так вот, эта тварь избрала своей пищевой нишей человека. Понимаешь, Влад, эти звери питались почти исключительно людьми. Люди были ниже их в пищевой цепочке. Конечно, неандертальца им было не сожрать, разве что раненого, больного или ребенка. А вот нашего прародича в лёгкую. Но человек выжил. И в этом ретикулярная формация сыграла огромную роль. Она, помимо всего прочего, ответственна за выработку качеств. То есть, если ты хочешь выработать в себе определенные качества, эту функцию возьмёт на себя все та же ретикулярная формация.

–Но как же управлять процессами, происходящими в ретикулярной формации?

–Только концентрацией и сосредоточением. Это единственный способ . Мы работали над этим, когда управляли циркуляцией энергии. Давай, разминайся, и приступим.

И началась основная фаза тренировки.

Глава девятнадцатая

Магия Ци. Торможение возрастных изменений

Мастер Вонг был совершенно неопределенного возраста. Вначале он показался мне ровесником, плюс-минус пара лет.

Потом он познакомил меня со своей младшей дочкой. "Поздний ребенок"-как-то сказал мастер Вонг. На вид ей было лет двадцать плюс-минус. Потом я узнал, что она закончила аспирантуру. (Уже не двадцать!) Потом я узнал, что аспирантуру она закончила десять лет назад. (Даже не тридцать!) Потом я узнал, что аспирантура у нее после второго высшего образования. Потом я узнал, что между вторым и первым она ещё десять лет работала в госкорпорации. (Где-то к пятидесяти!)

А сколько тогда лет мастеру Вонгу? Если это "поздний ребенок"? Как-то он рассказывал о Гоминдановском Правительстве, причем было ясно, что он был близко знаком кое с кем из его членов. А это позволяло предположить, что он ровесник моего деда. Что ж ему, за сотню, что ли?!

Мы говорили с ним о возрастных изменениях.

–Старость приходит через ноги,– любил говорить мастер Вонг.

Однажды я спросил его об источнике его знаний.

–Дао, – пожал плечами Вонг,– истинное Дао.

–Дао, которое нельзя выразить словами, не есть конечное Дао.– процитировал я.

–Именно, – улыбнулся Вонг.– именно так.

–Как может быть Дао источником твоих знаний?

–А что, кроме Дао, может быть источником знаний? Нужно понимать, что Дао – это тот комплекс знаний, который передали нам Драконы. Возрастные изменения начинаются с ног. Потому что, во первых, ноги, особенно ступни, дальше всего от мозга, во вторых, на них ложится самая большая нагрузка силы тяжести. Ступни держат на себе весь вес человека. За свое прямохождение человеку приходится расплачиваться слишком многим. Ноги нужно тренировать, массировать и уводить от земного притяжения. Знаешь, Влад, почему я не верю в теорию Дарвина?

–Почему, мастер Вонг?

–Никакая теория эволюции не может объяснить, откуда у человека ЖОПА. то есть строение ягодичных мышц и жировой ткани, позволяющее удобно сидеть в кресле или на полу, скрестив ноги.

–Круто! Никогда об этом не думал. Так в чем секрет остановки возрастных изменений, мастер Вонг? И как ты их останавливаешь? И при чем тут ноги.

–Прежде всего, необходимо понимать, что пальцы ног и ступни должны быть подвижными. Нужно двигать пальцами ног, сделать их почти такими же подвижными, как пальцы

рук. Нужно, чтобы пальцы ног постоянно работали. Они и ступни должны быть подвижны и чувствительны.

Помимо этого, нужно делать стойку на голове, или хотя бы "Свечку", чтобы и ноги и промежность были подняты над головой, чтобы избежать оттока и застоя крови.

Тогда старость не придет через ноги.

Все тело будет функционировать, как часы. Ещё очень важны кишечник и суставы.

Смотри, Влад, суставы взрослого человека не кровоснабжаются. Они восстанавливаются только при движении. Если нет правильного движения суставов – они перестают быть гибкими сочленениями. Если то, что ты ешь не соответствует микрофлоре твоего кишечника, никакая еда не пойдет тебе на пользу.

Ты можешь быть вегетарианцем, но, если микрофлора твоего кишечника не отрегулирована под эту еду, она не пойдет тебе на пользу. Ты можешь есть только мясо и рыбу, но, если твоя пищеварительная система отрегулирована под эту еду, она пойдет тебе на пользу.

Ты строишь свое тело из того, что ты ешь.

Поэтому, изучай себя, свой рацион и следи за сигналами организма.

–Спасибо, мастер Вонг, я приму это к сведению..

Глава двадцатая

Расслабься!

– Как ты думаешь, – спросил однажды мастер Вонг, – Когда идёт прогресс?

– Всегда, мастер Вонг. Каждое мгновение жизни. Я знаю, что если ты не прогрессируешь – ты деградируешь.

– Нет, не всегда. Прогресс идёт, когда ты отдыхаешь после усилий.

– Да, есть такая точка зрения...

– Это не точка зрения – это факт. – и, перефразируя мой любимый фильм, кстати, и его любимый фильм тоже, "Убить Дракона". – это не факт, это хуже, чем факт, так оно и было на самом деле. Вот смотри, ты стал регулярно напрягать определенную группу мышц. Ретикулярная Формация получила сигнал, нужно направить туда больше энергии и больше пептидов, из которых будет строиться эта группа мышц. Эти мышцы будут строиться по новым чертежам, строиться более мощными, чем были. Ведь процесс распада и восстановления идёт параллельно. Но при физической нагрузке прева-лирует распад, при отдыхе – восстановление. Направить туда жир, который сгорает в мышечных волокнах, сгорает при физической нагрузке, вновь вливается при отдыхе.

То есть отдых не менее, а , возможно и более важен, чем

нагрузка. Научись расслаблять мускулы – и ты пойдешь вперед семимильными шагами. Твои результаты и показатели будут расти стремительно, даже при не очень интенсивных тренировках.

Научись расслаблять сознание – и твой интеллект будет расти даже при весьма скромных нагрузках.

Научись ослаблять контроль – и ты сможешь контролировать все вокруг.

Научись расслаблять мозг – и ты постигнешь тайны бытия.

Научись расслаблять психосоматические зажимы и твое тело будет восстанавливать себя само.

Ты будешь оздоравливать себя сам. Без врачей, без лекарств, только режимом, рационом и психосоматической релаксацией.

–Мастер Вонг, мне это напомнило слова дяди Чена: Научись бить Пустоту – и тебе будет все равно, во что нанести удар – в человека, тигра, дерево, стальную плиту. Научись двигаться в Пустоте – и никто не сможет остановить или задержать тебя. Научись сражаться с Пустотой – и число противников не будет иметь для тебя никакого значения.

–Все так. Мудрый Человек, хоть и кореец.

–Мастер Вонг, а откуда такая неприязнь между китайцами и корейцами?

–Это не неприязнь. Мы когда-то дали толчок к развитию всей Юго-Восточной Азии. Вся культура корейцев, вьетнам-

цев, японцев – это тень нашей культуры. Но, вместо того, чтобы ценить и развивать, они стали добавлять свой колорит и разбавлять своими докитайскими верованиями и умствованиями.

–Мне трудно это понять, мастер Вонг, мне кажется, у вас так много общего.

–Приведу аналог: у вас, россиян с украинцами тоже есть некоторая неприязнь, а уж вы так похожи, что не отличить! И язык почти одинаковый и культура, а неприязнь все равно присутствует.

Я не стал объяснять Вонгу, что у меня полно друзей и приятелей с украинскими фамилиями, что у меня есть друзья и в Киеве и на Западенищине, что лично моя неприязнь не к Украине, не к украинцам, а к Киевской Хунте, узурпировавшей власть. Так же, как у многих украинцев неприязнь не к россиянам, а к Российскому Правительству и спецслужбам, которые они считают источником бед своей страны. Но Вонг сам вернул разговор в прежнее русло.

–Влад, переходим к практике. Расслабляться в статике ты умеешь прекрасно, психика у тебя прокачана, куда сильнее, чем психосоматика. Для начала научись расслабляться в движении.

И началась тренировка. Ее вторая физическая фаза.

Вместо Послесловия

Говорит Влад Штангер

Эти два удивительных человека, два настоящих Мастера – дядя Чен и мастер Вонг оказали колоссальное влияние на мой Путь. В немалой степени они направили меня по Истинному Пути. Это поистине культовые фигуры в моей жизни.

Один из них пришел в моё детство и, фактически, многое от него пришло в мою жизнь, моё сознание и мою личность.

Второй появился уже в зрелые годы и подправил мой Путь, когда я начал от него отклоняться.

Оба они научили меня работе с энергиями жизни, тренировке Воли и Духа.

В этой короткой книге я постарался четко, просто, понятно и без воды изложить суть того, чему они учили меня.

Это то, что позволяет мне "обманывать время".

Написал мне один Хейтер в тиктоке: "Был бы ты вегетарианцем, ты бы выглядел на 25, а не на 40!" Подколол он меня. А ведь сорок лет мне исполнилось шестнадцать лет назад... Это благодаря им я научился "плыть по линиям Дракона". Избежал смерти, неприятностей поменьше и болезней.

Это благодаря им я стал тем, кем я стал. Вот и решил я написать эту книгу. Пусть их бесценные знания и неоценимые уроки послужат не только мне, но и тебе, дорогой читатель.

Напоминаю, что все действующие лица являются персонажами вымышленными, любые совпадения случайны, события, описанные в этой книге, никогда не происходили и являются художественным вымыслом автора.

Автор никого ни к чему не призывает, просто рассказывает историю.



Об авторе:

Шлахтер Вадим Вадимович – кандидат психологических наук; автор 17 изданных 10 неизданных книг. 3 книги автора были под судом на предмет внесения в федеральный список запрещенной литературы. По двум книгам проводилась доследственная проверка на предмет экстремизма.

Автор самый демонизированный и мифонизированный писатель, психолог и тренер Рунета.

Многие считают автора создателем нового направления психологии, а именно – прикладного ницшеанства.

Автор считает своими учителями, наставниками, менторами:

раввина Хаима Толочинского;

Шейха Адылбека Каландарова;

Шамана Урпиула Чори;

Профессора ДПН Геннадия Дмитриевича Горбунова;

Профессора ДПН [Игоря Павловича Волкова]