



Михаил Роттер

ЦИ-ГУН ПЯТИ ЗВЕРЕЙ

правда и сказка

Восток: здоровье, воинское искусство, Путь



Михаил Роттер

Ци-Гун Пяти зверей: правда и сказка

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29813257

Ци-Гун Пяти зверей: правда и сказка: Ганга; М.; 2017

ISBN 978-5-9500732-0-5

Аннотация

В книге описываются внешняя форма и внутреннее содержание уданского Ци-Гун Пяти зверей, представляющего собой чрезвычайно простую и столь же эффективную систему восстановления и поддержания здоровья.

Книга разделена на две части, первая из которых представляет собой инструкцию, как надо делать этот Ци-Гун, а вторая больше похожа на сказку про игры Пяти зверей и отвечает на вопрос «почему его надо делать именно так?». Такой подход был выбран для удобства читателя, чтобы сделать инструкцию не слишком скучной, а сказку не слишком «сказочной».

Это вполне в русле восточной традиции, где процесс практического обучения обязательно сопровождается всякими «поучительно-наставительными» историями, точно (пусть и весьма иносказательно) поясняющими внутреннюю суть практики.

Содержание

Предисловие	5
Часть I	9
Состав и принципы практики	9
Форма открытия	12
Форма закрытия (Медитация в положении стоя)	34
Форма дракона	36
Форма тигра	48
Форма леопарда	69
Форма змеи	82
Форма журавля	89
Часть II	97
Человек Пяти зверей	97
«Personalmente»: профессор и Пять зверей	122
Конец ознакомительного фрагмента.	136

Михаил Роттер

Ци-Гун Пяти зверей:

правда и сказка

© Михаил Роттер. Текст, 2015

© ООО ИД «Ганга». Оформление, издание, 2017

Предисловие

До того как мысли, будоражащие ум, не прекратятся, невозможно достичь безупречного состояния Сознания, Высшего.

«Падамалай»¹

В этой книге представлена уданская «модификация» широко известного Ци-Гун Пяти зверей. Ценность этих, как их еще называют, «игр Пяти животных» состоит в том, что они представляют собой столь же простую, сколь и эффективную систему восстановления и поддержания здоровья. Справедливости ради отметим, что в соответствии с принципом Инь-Ян каждая «звериная форма» кроме оздоровительной составляющей имеет еще и откровенный «воинский оттенок». В данной книге этот аспект не рассматривается, но умолчать о нем нельзя по двум причинам. Во-первых, он совершенно очевиден, во-вторых, это очень хорошо, потому что воинские практики всегда считались предельно эффективными, в связи с тем, что они задействуют *все* ресурсы человека, работая одновременно с телом, энергией и умом практикующего.

Чтобы сделать книгу как можно более удобной для чте-

¹ Здесь и далее по тексту «Падамалай» цитируется по изданию ИД «Ганга», 2015 (Шри Муруганар, «Падамалай. Наставления Шри Раманы Махарши»).

ния, решено было разделить ее на два независимых раздела, сформированных по совершенно разным принципам.

Первая часть содержит в себе непосредственное описание форм, иначе говоря, описание того, как «практиковать эту практику». Причем сделано это максимально лаконично, буквально без единого лишнего слова. Добиться такой краткости было нетрудно, потому что этот комплекс очень короткий и внешне незамысловатый. Можно сказать, что первая часть отвечает на вопрос «*как* это надо делать?».

Вторая часть больше похожа на «сказку про игры Пяти зверей» и содержит все те «лишние» слова, которые оказались недоговоренными в первой части. В ней, скорее, содержится ответ на вопрос «*почему* это надо делать?». Причем, чтобы сделать изложение не слишком скучным, оно построено в «болтательно-развлекательной» манере. Само собой, такой способ написания теряет лаконичность и строгость, но зато процесс чтения идет заметно веселее. Однако несмотря на «веселость и сказочность» второй части, методики, в ней описанные, совершенно настоящие.

В отличие от методик все персонажи, встречающиеся во втором разделе, полностью сказочные (а какие еще могут быть в «сказке» персонажи) и потому никаких «параллелей» с реальными людьми не имеют и иметь не могут.

Разделение одного и того же материала на две столь несхожие части (ведь известно, что «в одну телегу впрячь не можно...») предусмотрено для того, чтобы не морочить голову

лишними подробностями тем людям, которые не любят пустых слов и, ознакомившись с методом, сразу же готовы его использовать. Это очень правильный подход: если не пользоваться тем, что знаешь, кому нужно такое знание? Таким людям достаточно будет прочитать первую часть (она очень короткая и к тому же «с картинками»), чтобы понять, интересен ли им этот Ци-Гун.

Если да, можно сразу начинать практиковать его, если нет – отложить книгу в сторону, не потратив лишнего времени («время – драгоценность») на чтение второй, «сказочной» части. Хотя эта часть также не лишена смысла, ибо она вполне находится «в русле» восточной традиции и полностью соответствует проверенной веками манере азиатских учителей, обязательно сопровождающих процесс практического обучения «поучительно-наставительными» историями, точно (пусть и весьма иносказательно) поясняющими внутреннюю суть практики.

Причина, по которой человек рассматривает Реальность как нечто отличное от себя, в том, что он не познал путем исследования истинную природу Сознания.

«Падамалай»



Часть I

Правда о Ци-Гун Пяти зверей, или практическое его выполнение

Чувство недостаточности возникает только из-за неполноценности ума. По правде говоря, никто не имеет ни в чем недостатка.
«Падамалай»

Состав и принципы практики

Мир сияет через твое существование, но твое бытие не зависит от существования мира.
«Падамалай»

Ци-Гун Пяти зверей включает в себя (типично азиатский подход, где пять это никогда не пять) следующие семь составных частей.

Форма открытия.

Форма закрытия (*медитация в положении стоя*). Эта форма стоит несколько особняком, потому что она обязательно выполняется в самом начале комплекса и при его завершении. Также очень желательно делать эту медитацию между «звериными» формами, в этом случае она может за-

нимать меньше времени и служить больше для успокоения дыхания и краткого отдыха.

Формы Пяти зверей:

Дракон (почки),

Тигр (легкие),

Леопард (печень),

Змея (селезенка),

Журавль (сердце).

Форма каждого зверя выполняется минимум три раза. Если форма несимметричная (а они все несимметричны, за исключением формы тигра), она выполняется в обе стороны, причем за один раз считается цикл «влево-вправо». Далее показано выполнение каждого зверя (кроме, разумеется, «симметричного» тигра) в левую сторону. Вправо все делается «зеркально» и потому здесь не описывается.

Дыхание. Традиционно считается, что «внешний поток» дыхания – это прямое отражение внутреннего потока энергии Ци. Слова «Ци» и «воздух» даже обозначаются одним и тем же иероглифом. Поэтому, регулируя дыхание, можно регулировать не только частоту сердечных сокращений, но и течение энергии. В связи с этим дыхание должно быть естественным, свободным, глубоким, мягким, размеренным и неторопливым.

Место. Эта практика выполняется без перемещений (не сходя с места) и потому для нее достаточно небольшого свободного пространства. Так что если помыть полы, вытереть

пыль и проветрить помещение, ею вполне можно заниматься дома. Разумеется, при занятиях у моря, в лесу, в горах результат достигается быстрее и бывает заметно нагляднее. Хотя тут нельзя с уверенностью утверждать, что так происходит из-за занятий Ци-Гун, потому что от одного пребывания в таких местах человек начинает себя заметно лучше чувствовать и без всякого Ци-Гун.

Время. Практиковать следует ежедневно, минимум один раз в сутки. Выполнение всего комплекса (при таком «усредненном» количестве повторений, как описано далее) занимает примерно полчаса. Если времени недостаточно, лучше делать отдельные формы (по собственному выбору), чем стараться сделать полный комплекс в спешке.

Мир сияет через твое существование, но твое бытие не зависит от существования мира.

«Падамалай»

Форма открытия

Несовершенные тело и мир возникают в Сознании, остаются в Сознании [и исчезают в Сознании].

«Падамалай»

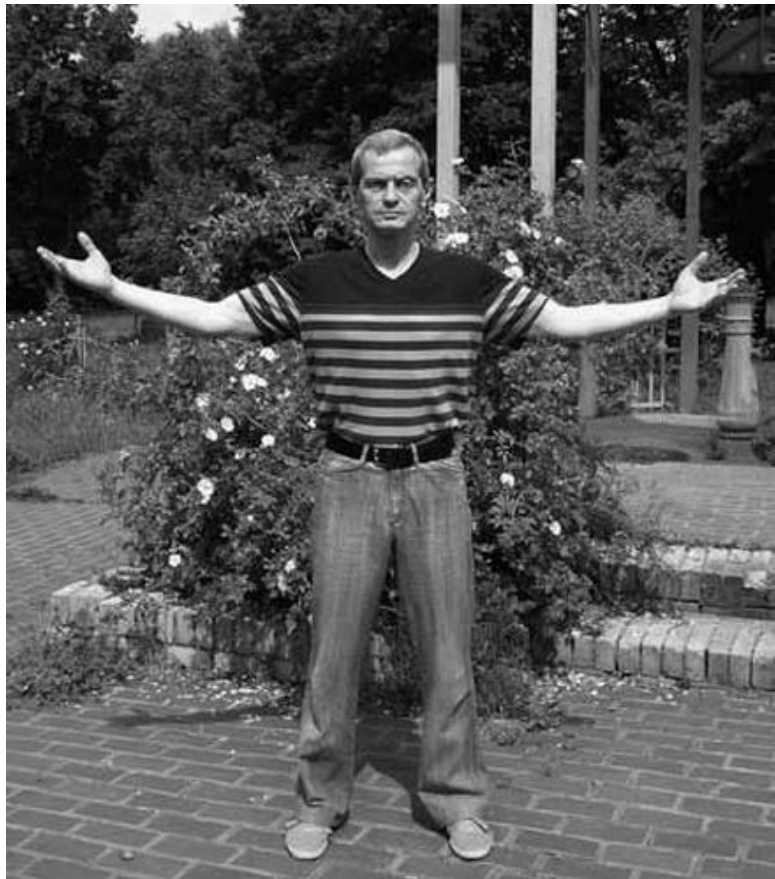
Стать прямо, пятки составлены вместе, носки разведены примерно под углом 30 градусов, тело полностью расслаблено, руки свободно свисают вдоль тела. Взгляд расфокусирован и направлен вперед. Постоять так некоторое время, чтобы успокоить дыхание и урегулировать ум.





Отставить левую ногу так, чтобы ступни оказались на ширине плеч и были параллельны. На вдохе поднять (точнее, позволить им подняться) обе руки вперед-вверх примерно до уровня плеч.

После этого на выдохе позволить локтям опуститься, увлекая за собой ладони, которые опускаются чуть ниже уровня пояса. Важно отметить, что такой цикл «подъем – опускание рук» (его можно условно назвать *упрощенной формой открытия*) выполняется перед формой каждого животного.





Далее поднять ладони (а они увлекут за собой руки) через стороны и вверх над головой. В момент, когда основания ладоней соединятся, развести пальцы в стороны и обратить ладони вверх, будто держа над головой чашу. Одновременно запрокинуть голову назад, направляя взгляд к небу. После этого мягко потянуться всем телом, как бы устремляясь вверх. При этом сделать вдох полной грудью и задержать дыхание на время, примерно равное времени одного дыхательного цикла. Точнее будет сказать, на сколько захочется.

После этого соединить ладони и расслабиться, позволив им опуститься вдоль центральной линии тела примерно до уровня пупка. В нижнем положении основания ладоней расходятся, растягивая таким образом сухожилия в запястьях.

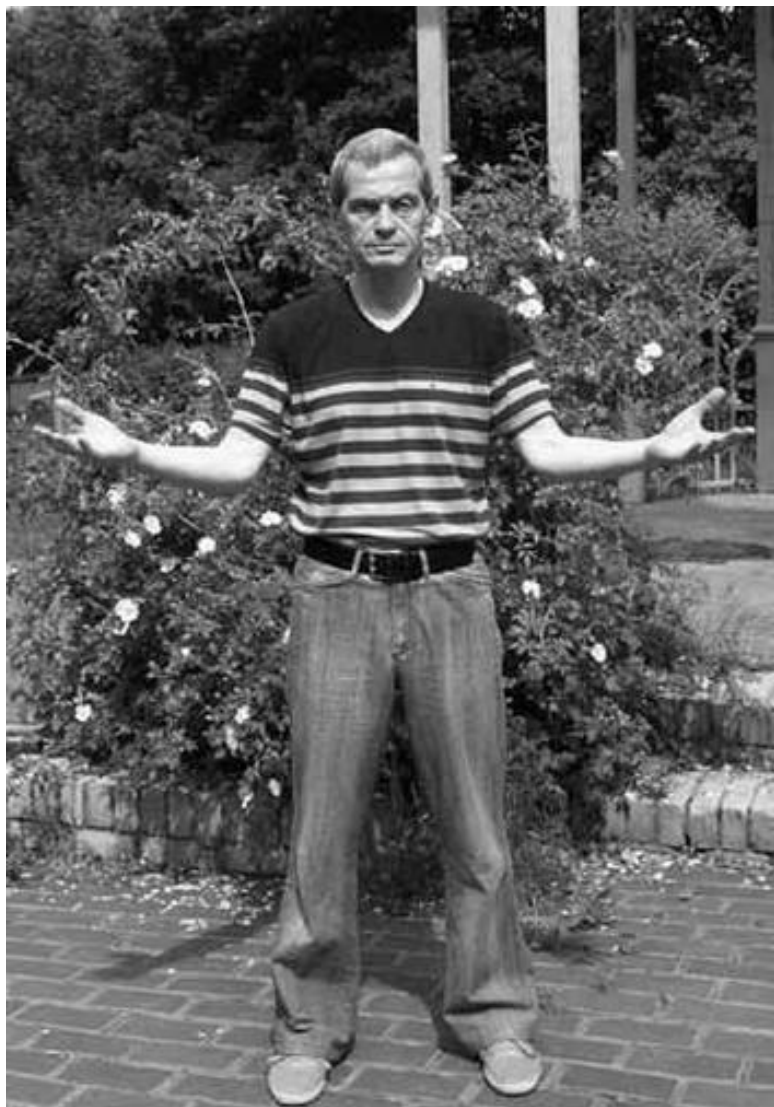




Когда чувство растяжения станет заметным (не сильным, а именно заметным), поднять сложенные ладони снова вверх до такого уровня, чтобы они оказались примерно на уровне груди. Этот цикл (движение сомкнутых ладоней вверх-вниз) повторить трижды. Затем в нижнем положении (не размыкая ладоней) развернуть пальцы книзу. Держа ладони в таком положении, также поднять и опустить их трижды, чтобы растянуть сухожилия запястий еще и в этом положении.









Когда ладони в третий раз окажутся в нижнем положении, поднять их через стороны вверх, будто «оглаживая» с боков огромный шар. После того как ладони окажутся на уровне глаз, свободно опустить их вниз и сложить на нижней части живота.

Мужчины правую ладонь кладут поверх левой (см. рисунок ниже), женщины – наоборот, левую на правую.



Радость и горе неестественны для человечества.
Естествен только покой, жизнь, наполненная
блаженством.

«Падамалай»

Форма закрытия (Медитация в положении стоя)

*Бхагаван: Почему вы думаете: «Я работал, а не медитировал»? Если мысли «я делал» и «я не делал» отброшены, все действия станут медитацией. Тогда медитация не может быть оставлена. Даже если мы оставим ее, она не отпустит нас.
«Падамалай»*

Уравновесив телесную структуру, успокоив дыхание и ум, стоять в описанном выше положении (ладони сложены на нижней части живота) несколько минут, наслаждаясь состоянием умиротворения и внутренней гармонии.

При этом требования к позе, дыханию и состоянию ума следующие.

Поза. Стойка высокая и расслабленная. Стопы на ширине плеч и параллельны друг другу. Вес равномерно распределен на обе ноги. Колени мягкие, едва (совершенно незаметно) присогнуты. Лицо, голова, шея, плечи, спина, задняя часть бедер и стопы расслаблены, что позволяет полностью передать вес тела на стопы и далее в землю. Глаза полуприкрыты, рассредоточенный взгляд направлен вперед и чуть вниз.

Состояние ума. Ум спокоен и сосредоточен, но не напряжен. Чтобы отвлечь ум от ненужных мыслей, внимание сосредоточивается на дыхании, на нижней части живота. Чем

более «расслаблен» ум, чем меньше в нем мыслей, тем более успешной может считаться эта медитация.

Однажды поглощение в состояние истинной реализации, в котором не возникает никаких мыслей, станет твоим естественным состоянием, покой восторжествует и прочно завладеет тобой.

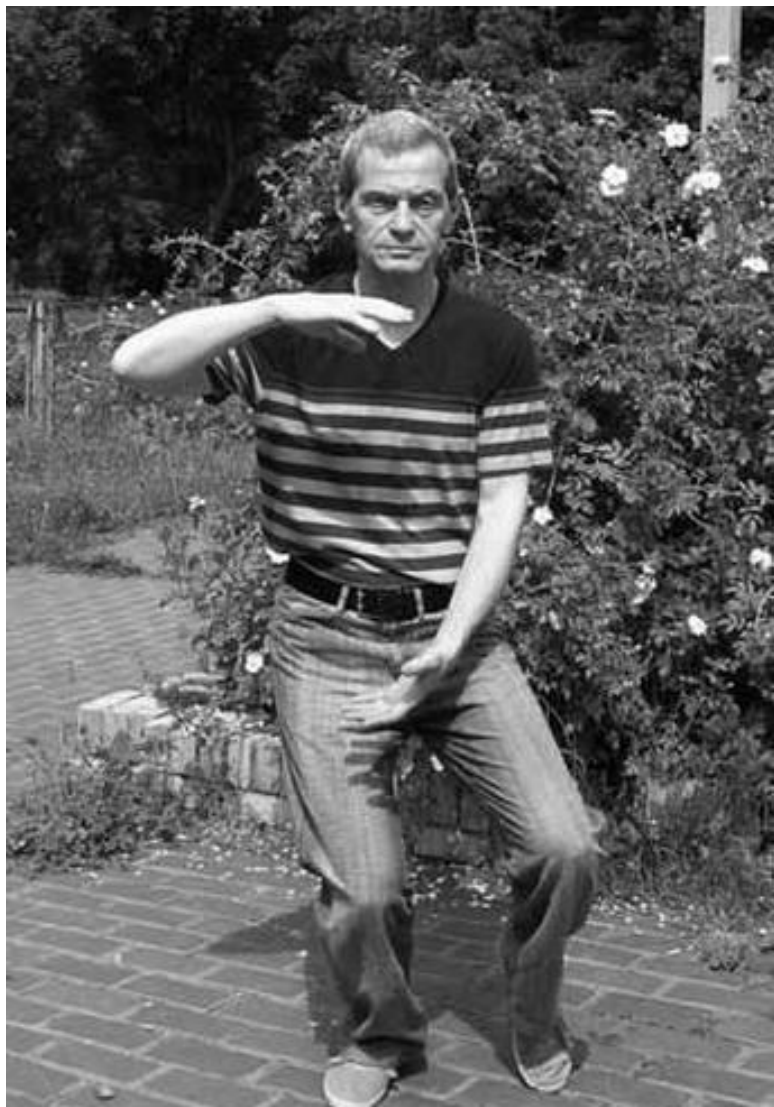
«Падамалай»

Форма дракона

*Только в тишине Сердца, где движение ума
и интеллекта прекращается, вспыхивает яркий
уникальный свет чистого Сознания.*

«Падамалай»

«Взять шар» с правой стороны, для чего поместить правую ладонь над левой, будто между ними на самом деле находится большой шар. Внешне это должно выглядеть, как если бы ладони действительно охватывали шар сверху и снизу. Тело при этом оседает на правую согнутую ногу, а левая стопа становится на носок.











Шагнуть левой ногой влево, принимая стойку «лук и стрела» (согнутая левая нога – это «лук», а выпрямленная правая – «стрела»). При этом правая ладонь движется вверх («толкает небо»), а левая рука (тоже ладонью кверху) движется в левую сторону и назад, будто бросая «за себя» (по дуге влево-назад) метательный нож. В течение всего поворота глаза направлены в ту же сторону, что и левая рука, а ноги прочно укоренены в стойке «лук и стрела».

Повернув тело до предела (поворот очень мягкий, усердствовать, пытаясь скрутиться в поясице как можно сильнее, ни в коем случае не следует), постоять некоторое время в этом положении, глядя на левую ладонь и спокойно дыша.

Время такого «статического стояния» колеблется от времени, равного одному-двум «вдохам-выдохам», до «сколько захочется».

Повторить это движение в правую сторону, завершив таким образом цикл.

Воздействие. Скручивание в талии предназначено для улучшения потока энергии в почках и усиления кровообращения в них. Если у человека слабые почки, ему будет очень трудно расслабиться. Сильные почки – это ключ к состоянию расслабления и бесстрашия.

Сердце, достигшее за счет усердной практики истинного осознания природы Реальности, станет

кладезем глубокой и неизменной радости.

«Падамалай»

Форма тигра

*Для Сердца, реализовавшего Себя как обширное пространство Сознания, невозможно оставаться скрытым плотной черной тьмой невежества.
«Падамалай»*

Отставить левую ногу в сторону, принимая позицию «всадника». Поднять ладони к плечам, после чего осесть ниже в стойку, одновременно толкая обеими ладонями вперед. В момент завершения толчка пальцы сгибаются в межфаланговых суставах, образуя «лапу тигра» (в некоторых стилях У-Шу такое положение ладони называется «лапа леопарда»).





Завершив толчок, развернуть «лапы» наружу и затем вниз (получается, что левая ладонь вращается против, а правая – по часовой стрелке, если, разумеется, смотреть со стороны того, кто выполняет эту форму), после чего повернуть их тыльной частью вперед и вернуть «лапы» к плечам.

Затем провести ладони под мышками и надавить основаниями ладоней назад и чуть вниз, распрямляя («открывая») и «растягивая» при этом грудь и плечи.

Далее расслабить пальцы (перестав «изображать из себя тигра») и ладонями вверх поднять руки вперед-вверх, чтобы они (полусогнутые) оказались впереди и на уровне плеч. Начиная с этого момента цикл повторяется.

Ниже дополнительно показан толчок ладонями вперед и назад, вид сбоку.

















Воздействие. Форма тигра в основном предназначена для открытия и укрепления легких и дыхательных путей. При ее выполнении улучшается циркуляция Ци в меридиане легких, что способствует избавлению от горестных эмоций.

До тех пор, пока не достигнешь Сердца и останешься упроченным в Нем, невозможно уничтожить волнение ума и обрести покой.

«Падамалай»

Форма леопарда

*Позволь уйти всему, что уходит от тебя.
Вместо этого знай постоянно пребывающее в
Сердце и живущее в Сознании.
«Падамалай»*

«Взять шар» с правой стороны и шагнуть левой ногой влево, принимая стойку «лук и стрела» (как было описано в форме дракона). Правая рука «нажимает» назад и вниз, а левая движется вперед, вверх и чуть влево, принимая в конце такое положение, как если бы человек смотрелся в зеркало, лежащее у него в левой ладони.













После завершения этого движения перейти из стойки «лук и стрела» в высокую «стойку всадника», для чего поставить стопы параллельно и распределить вес поровну на обе ноги. При этом левая рука сначала движется в направлении шеи, а затем толкает в правую сторону. Одновременно правая ладонь перемещается к левой подмышке, как бы прикрывая ее от удара. При этом стойка понижается, а тело наклоняется вправо (усердствовать с наклоном не нужно, потому что так вполне можно потянуть мышцы).

В таком «наклоненном» состоянии нужно постоять, глядя на левую ладонь и спокойно дыша. Время такого «статического стояния» колеблется от времени, равного одному-двум «вдохам-выдохам», до «сколько захочется».

Затем повторить это движение в противоположную сторону, завершив таким образом цикл.

Воздействие. Наклоны туловища влево и вправо «открывают» и «закрывают» печень, что улучшает кровообращение в ней.

Только Сердце заслуживает того, чтобы завоевывать Его и обладать Им, поскольку это дает власть над страной, производящей неописуемое высшее блаженство.

«Падамалай»

Форма змеи

*Неподвижный ум, утвердившийся в Сердце, –
ограда, защищающая поле свободы.
«Падамалай»*

Принять положение «поддержание шара». Оно некоторым образом похоже на положение объятия шара, с которого начинались формы дракона и леопарда, только условный шар не зажат между ладонями, а лежит сверху на внутренней стороне обоих предплечий и плеч. Правая кисть образует форму «голова змеи», при которой кончики пальцев собраны вместе.



Сесть в левостороннее положение «змея ползет через траву» (или «шаг слуги»). При этом правая рука (ладонью вперед) направлена вправо-вверх, а левая (ладонью вниз) – влево-вниз.





Перенести вес на левую ногу, наклонить корпус влево и вытянуть левую руку влево. Взгляд все это время направлен на левую ладонь.





И наконец, перенести правую руку влево так, чтобы она оказалась над левой рукой. В этом положении постоять от времени, равного одному-двум «вдохам-выдохам», до «сколько захочется».

Воздействие. Перемещение в низкой стойке дает возможность поддерживать крепость, гибкость и подвижность суставов ног. Наклоны туловища способствуют «открытию-закрытию» селезенки, расслабление которой помогает избавиться от беспокойства, вызванного излишним умственным напряжением. Также укрепление селезенки дает

организму возможность лучше переваривать пищу.

Падам имеет привычку есть умеренно, так как это во благо, заставляя устыдиться тех, кто ест слишком много...

Падам ведет себя так, что приходящие к нему понимают: сокращение потребления пищи полезно для желудка.

«Падамалай»

Форма журавля

*Для достижения жизни в истинном блаженстве
– твоей собственной природе – твердо установи
себя в Сердце и пребывай там в неподвижности.
«Падамалай»*

Развести руки в стороны, чтобы они стали параллельны земле, и поднять левое колено. Нога расслаблена, носок «свисает» совершенно свободно.



Выпрямить поднятую ногу, стопа свободна (носок ни в каком случае тянуть не надо, это не строевой парадный марш и не художественная гимнастика).



Подъем ноги вперед (вид спереди)



Подъем ноги вперед (вид сбоку)

Затем провести ногой по кругу влево, через сторону назад.





Когда нога окажется сзади, нужно наклониться вперед, одновременно поднимая ногу вверх и слегка сгибая ее. Взгляд при этом не опускается, он все время направлен вперед. В этом положении постоять от времени, равного одному-двум «вдохам-выдохам», до «сколько захочется».



«Наклонное стояние» на одной ноге (вид сбоку)

Такое же движение проделать правой ногой.

Воздействие. Это упражнение приводит в равновесие сердце практикующего, как говорят китайцы, «когда сердце в покое, тело здорово». На практике это означает, что если сердце не находится в гармонии («сердце не на месте»), то очень трудно поддерживать уверенное равновесие в форме журавля, которая кажется простой только со

стороны. На самом деле человек может сохранять внешнее равновесие, только если сумеет расслабить ум и перестать принимать свои неприятности и переживания «близко к сердцу». Верно и обратное: если заставить (даже если поначалу не получается) себя выполнять форму журавля, то внешнее равновесие постепенно преобразуется в равновесие внутреннее. Поэтому форма журавля – это прекрасное средство для оздоровления сердца и для установления не только внешнего, но внутреннего равновесия.

Правда о тебе, что существует и сияет в Сердце как твоя собственная природа, скрывается умом, полным заблуждений.

«Падамалай»

Часть II

Сказка о Ци-Гун Пяти зверей, или пустые размышления и разговоры

*Погрузись в Сердце и пребывай там.
Небеспокоймый разрушительными волнами ума,
останешься в безупречности.
«Падамалай»*

Человек Пяти зверей

*Эти невежественные люди с гордыми умами
будут сильно страдать от своего незрелого
понимания.
«Падамалай»*

Во всякие спортзалы я уже давно не ходил. А чего мне туда ходить? Учить я никого не собирался (уже давно не интересно, все равно никого ничему не научишь), самому мне там учиться давно уже было не у кого, а ходить просто так, «общаться с единомышленниками» и после тренировки идти пить с ними пиво не было никакого желания. Да и какие могут быть единомышленники среди занимающихся рукопашным боем? Это тебе не коллективный вид спорта вроде

футбола, тут никакой «команды», тут у каждого *такое* эго! Поэтому я занимался «сам по себе», во дворе ближайшего детского сада. А что, дворик ухоженный, рано утром никого нет, никто не мешает, тихо и спокойно. Зимой, разумеется, холодно, но я уже привык. Конечно, заставить себя встать и тем более выйти из дому на мороз, да еще когда совсем темно и все нормальные люди спят, не всегда просто. Зато когда выйдешь – можешь наслаждаться: на улице никого, занимайся сколько душе угодно. Да и приятно потом, ощущение такое, вроде как маленький «подвиг» совершил.

А летом вообще красота: солнце, тепло, все зеленое, деревья, цветы, птички щебечут, такой кратковременный (впрочем, что у нас в жизни не кратковременно?) летний утренний рай. Правда, в теплое время такой умный был не один я, так что иногда ко мне приходили «гости». В тот раз ко мне напросился мой давний знакомый, Вадим. Очень интересный парень: высокий, здоровенный, веселый. В сорок лет он был не женат, имел какой-то небольшой собственный бизнес, который его никак не напрягал, так что все свое свободное время он посвящал женскому полу и «самосовершенствованию», под которым подразумевал всякого рода физические и энергетические практики. Как можно было сочетать эти два направления «деятельности», я так и не понял, но не мое это было дело, так что я не особенно и допытывался.

При этом у Вадима было совершенно потрясающее чутье

на учителей. Стоило появиться в городе настоящему учителю, как он оказывался тут как тут. Он посетил все крупные городские школы рукопашного боя, он в большей или меньшей степени изучал все виды боевых искусств и несколько видов Ци-Гун. А когда, как он выражался, «никого не было» (что на его языке означало, что в данный момент ему не у кого было учиться), он ходил куда-то заниматься Карате и даже отправлялся на йогу. Я даже догадался почему: там было много девушек с красивыми фигурами.

В момент, о котором я говорю, Вадим ходил в зал, где мастера (говорю это совершенно без иронии, потому что Карате было его основной и давней «любовью» и в нем он был действительно очень хорош) примерно такого же возраста, как он, поддерживали форму. Видимо, ему стало скучно, и он попросил, чтобы я показал ему, как «работает» Тай-Цзи-Цюань, к которому он относился не то чтобы с презрением, а с каким-то не совсем понятным мне чувством, которое я бы назвал недоумением. Я был не против и пригласил его прийти позаниматься со мной в воскресенье утром. Дело было летом, светало рано, и я назначил ему встречу на пять утра. Видимо, ему было действительно скучно, потому что он не только приехал, но и опоздал не больше чем на час. Мне было все равно, потому что по воскресеньям двор детского сада был пуст, мне никто не мешал и я собирался, не торопясь, позаниматься часа три. Так что раньше восьми я уходить не предполагал. Однако (к моему большому удивле-

нию, ибо я был почти уверен, что он вообще не придет) к шести часам Вадим был уже на месте. Из вежливости он стал честно смотреть, как я занимаюсь, но минут через пять это зрелище ему надоело и он предложил провести медленный спарринг. Мы начали, и тут его ждал сюрприз. Он никак не мог достать меня. Постепенно он, сам того не замечая, стал увеличивать темп. Мне-то было все равно – на то он и Тай-Цзи-Цюань, чтобы меня не волновала скорость противника, но Вадим так разошелся, что стал даже уставать. Когда до него дошло, что он уже работает в полную силу, а ничего не происходит, он так удивился, что стал предлагать мне ходить заниматься вместе с ним в зал. Но тут вышла неувязка: мне было нечего делать у них в зале, а ему было лень ездить ко мне каждое утро. И мы расстались до следующей случайной встречи, которые у нас по совершенно непонятной причине происходили с достаточной регулярностью. Ну да, столица – город маленький.

Следующая наша (для меня точно неслучайная) встреча произошла уже зимой.

– Ты по-прежнему занимаешься в мороз на улице? – со смехом спросил меня Вадим.

– Ну градусов до минус двадцати точно, если ниже, то отдыхаю, а точнее, занимаюсь дома.

– Да ладно, холодно же. Чего тебе мерзнуть, давай лучше я тебя приглашу к нам в зал, там хорошо, красиво, чисто.

Зиму перезимуешь, а заодно и Тай-Цзи-Цюань вместе познаемся.

– Ухоженный красивый и, главное, теплый зал с душем – это, конечно, прекрасно, но расслабляет. К хорошему привыкаешь быстро, так что я потом, пожалуй, не смогу или не захочу заниматься на морозе, как привык сейчас. А это полезная многолетняя привычка, не хочу ее лишаться. Поэтому я все-таки продолжу делать Тай-Цзи-Цюань на улице. Если все происходит правильно, то кровь и Ци приходят в движение и тогда становится совершенно не холодно.

– А развlecься?

– Чем же? – удивился я. – Все ваши каратистские «ужимки и прыжки» я знаю, сам такой несколько лет был, чего я у вас в зале развлекательного увижу. Или вы там что-то новое изобрели, до чего японцы за века не додумались?

– Зря ты так, – засмеялся Вадим. – У нас бывает интересно. Например, завтра чемпион Европы по спортивному бесконтактному Карате, который постоянно тренируется в этом зале, дерется с уличным хулиганом.

– А, знаю, это такое Карате, в котором победа в поединке засчитывается не после падения противника, а после обозначения удара, от которого соперник, по мнению судей (так сказать, теоретически), должен был бы упасть. Как говорят по этому поводу понимающие люди, «не надо путать Карате с широко распространенным у нас видом спорта». Но даже если чемпион «бесконтактный», то все равно какие-то

странные у вас порядки: чемпион Европы снисходит до того, что собственноручно избивает несчастных уличных хулиганов...

– Ты прав, тут все достаточно странно. Примерно полгода назад этот самый хулиган пришел к нам в зал, записался в группу, стал тренироваться. Нельзя сказать, что он слишком напрягался, наоборот, часто пропускал занятия, а когда приходил, то старался даже не слишком вспотеть. Да и к Сэнс-эю своему особого почтения не испытывал. Хотя поначалу хамить себе не позволял. В общем, в результате выучил он всего один удар, Яко-Цуки называется. Это...

– Знаю, знаю! – перебил его я. – «Яко» – задний, «Цуки» или «Тзуки» – удар кулаком. Хотя лаосский мастер, у которого я учился, называл его «Яко-Цки». А его учили японцы, потому я верю ему гораздо больше, чем вашим доморощенным учителям, будь у них пояс хоть цвета вороньего крыла.

– Понял, понял, извини, – замахал руками Вадим. – Я лучше тебе дальше про этого пацана расскажу. В общем, техника у него не то что плохая, ее у него просто нет. Но сам он кулачный боец от бога. Быстрый, резкий, наглый. Ничего не боится, а авторитетов для него просто не существует. Ему все равно, чего ты там чемпион, хоть Европы, хоть мира, хоть ближайшей подворотни. Так что нашего «еврочемпиона» он начал задирать достаточно давно. Чемпион, надо отдать ему должное, долго крепился, но наконец не выдержал и пообещал прилюдно наказать босяка. Тот отказываться, конечно,

не стал. Ему только этого и нужно. В общем, публичная экзекуция назначена на завтра. Все уверены, что будет «избиение младенца». Но я думаю, что будет забавно и не совсем то, чего все ожидают. Пойдешь?

Завтрашний вечер у меня был свободен (впрочем, я домосед и на вечер кроме занятий Ци-Гун у меня обычно запланировано только «валяние» на диване), так что я решил сходить, благо было недалеко. Делать долго мне там было нечего, переодеваться и тренироваться я не собирался. Будет скучно – сразу уйду. В любом случае прогуляюсь перед сном.

«Поединок века» был назначен на конец занятия, так что к этому времени я и пришел. Вадим проводил меня в зал, где тренировка уже явно завершалась. Только в углу практиковал человек, которого все происходящее совершенно не занимало и который вел себя так, будто кроме него в зале никого не было. Может, его действительно ничего не интересовало, но меня он заинтересовал точно – уж больно он отличался от всех присутствующих. Тем более что он делал нечто похожее на мой любимый Тай-Цзи-Цюань, только намного проще и время от времени застывая в определенных, причем зачастую весьма неудобных, позициях. Его гимнастика (наверняка это был какой-то незнакомый мне Ци-Гун, по форме напоминающий Тай-Цзи-Цюань) была простой только на вид, чем больше я на нее смотрел, тем более «объемной» она мне казалась. Кроме трех геометрических измерений было

в ней нечто внутреннее, неуловимое, но для меня совершенно явственное. Я это называл «измерением ума и энергии». Давненько я такого исполнения не видел. Такому мастеру все равно чем заниматься, он может мыть посуду или подметать пол, стоит ему сосредоточиться на том, что он делает, и *это* у него будет присутствовать. В общем, этот человек настолько «по-настоящему» делал свою простенькую (я насчитал в ней всего пять форм, не считая начальной) гимнастику, что я сразу вспомнил старинную китайскую поговорку: «В ударе простого бойца нет ничего, кроме грубой силы, каждое же движение мастера пронизано духом».

Говорят, что есть несколько вещей, на которые можно смотреть бесконечно: как горит огонь, течет вода, сияет звездное небо, как работают другие. В общем, много чего, вплоть до того, как кассир отсчитывает тебе зарплату. Но ко всему этому разнообразию я бы добавил еще кое-что: как мастер делает свое дело. А этот незнакомец дело свое знал блестяще, я бы на него глядел и глядел...

Но противники (про себя я их уже прозвал Чемпион и Хулиган) уже вышли на татами, пора было начинать смотреть на обещанное «избиение младенца».

«Хотя кто тут «младенец»?» – мелькнула у меня мысль, когда я взглянул на бойцов. Чемпион был всем хорош. Лет двадцати с небольшим, прекрасно сложенный, явно сильный, в отглаженном белоснежном кимоно, с умело, я бы сказал, щегольски повязанным поясом. В общем, красавчик,

девки по нему наверняка с ума сходят.

«Какой-то он слишком красивый, слишком ухоженный, явно мальчик из приличной семьи, — подумал я. — У него хорошее воспитание на лбу написано. Большими причем буквами. Видать, вся семья старалась, его воспитывая». Интересно, он хотя бы раз дрался не на татами, в ярко освещенном зале, в присутствии судьи и врача, а на улице в темной подворотне, когда под ногами грязь, когда против тебя несколько человек, жестоких и привычных к драке, когда ножа вроде ни у кого не видно, но который в любой момент может появиться в чьей-то руке. И когда падать нельзя, потому что тогда и без ножа встать точно не дадут.

Недаром один из первых европейских мастеров, победивший на первенстве мира, говорил, что чемпион мира по Карате должен бояться уличной драки не меньше, чем ее боится балерина.

Впрочем, здешний Чемпион — парень крепкий, к спортивным поединкам наверняка привычный, может, и справится, может, даже быстро и с блеском. А в противном случае из этого зала все младшие ученики просто уйдут: зачем им такое Карате, которое не способно защитить от уличного хулигана?

Затем я внимательно рассмотрел Хулигана. Тут Вадим был несомненно прав: парень действительно хоть куда. Такой «простой человек улицы», совершенно бесшабашный тип, которому море по колено, а лужа по уши. Конфуция,

утверждавшего, что «почтительность без ритуала превращается в самоистязание; осторожность без ритуала превращается в трусость; храбрость без ритуала превращается в безрассудство, а прямодушие без ритуала превращается в грубость», он наверняка не читал (думаю, он про самого Конфуция вряд ли слышал), и потому всякие ритуалы, поклоны и восточные церемонии ему были точно «по барабану». В тот момент, когда Чемпион по команде «Рэй» вежливо поклонился, Хулиган прыгнул вперед и открытой ладонью наотмашь ударил его по лицу, явно стараясь кончиками пальцев зацепить по глазам.

«Все, «потушил свет», – мелькнуло у меня в голове. – Теперь на пару секунд Чемпион в его полном распоряжении, впрочем, ему и пары секунд не понадобится».

Так и произошло. Хулиган резко и коротко ударил кулаком остоленевшего от такого «бесчестного нарушения правил» (а какие в драке могут быть правила?) Чемпиона в живот.

«Тот самый Яко-Цки, которому эти придурки его сами научили, – подумал я, – в этом самом зале. Это же какими надо быть идиотами, чтобы за деньги браться обучать всякую шпану и шваль с улицы! Ничего, может, теперь до них дойдет». Лично убедятся.

А Хулиган свое дело знал не понаслышке: как только Чемпион согнулся от удара в живот, Хулиган, не думая, ударил его локтем сверху по спине, и тот упал. Без всяких размыш-

лений (добротная уличная школа) Хулиган уже опускался на колено и заносил кулак, чтобы «добить» противника, окончательно «лишая его лица», когда чья-то нога сбила его кулак, чья-то рука очень мягко перехватила этот кулак в воздухе, столь же мягко вывернула «хулиганскую руку» и весьма замысловатым движением завела ее ему за спину.

Оказалось, что тот человек, который скромно занимался в уголке зала и вроде бы ни на что не обращал внимания, прекрасно все видит. И не только видит, но и неожиданно для всех (для меня, во всяком случае) оказывается в нужном месте и в нужное время.

Тем временем незнакомец, который при ближайшем рассмотрении оказался совсем немолодым, полуседым (я бы сказал, что он был серебристо-серой масти) худошавым мужчиной среднего роста, неторопливо (он явно не хотел его ушибить) «уронил» Хулигана на татами лицом вниз. Тот попытался было дернуться, но Мастер (с этого момента у меня в голове это слово явно читалось с большой буквы) чуть повернул его кисть, и тот больше не пытался даже поднять голову. Потом Мастер уселся прямо на него, поерзал, устраиваясь поудобнее на костлявой «хулиганской» спине, и спокойно заговорил:

– В ваш зал я попал случайно, обычно я в любое время года занимаюсь по утрам на улице, чаще всего в каком-нибудь парке. По утрам в таких местах царство собак, заметьте, не собачников, а собак, потому что почти всегда в паре со-

бака – хозяин главное действующее лицо, а точнее, «главная действующая морда» – это собака. Она делает, что находит нужным, – лает на прохожих и бросается на них, гадит где попало, ей настолько наплевать на хозяина и на его крики, что она может умчаться куда захочет, заставив его нестись за ней сломя голову.

За все время моих занятий я видел всего одного по-настоящему дрессированного пса, который по команде хозяина, находившегося от него метрах в 50–80, брал барьер, шел прямо, налево или направо (я даже и представить не мог, что такое возможно) и приносил мяч хозяину на высоченный ко-согор, хотя вскоре от такой беготни пес уставал и ему явно не хотелось этого делать.

Если вы обратили внимание, то за все (пусть и не слишком длительное) время, что я хожу в этот зал, я (разумеется, помимо тех лекций, что читал вам вначале) не сказал ни одного слова, кроме «здравствуйте», «до свидания» и «спасибо». Так что если я заговорил, то, надеюсь, вы понимаете, что это неспроста. Как вы думаете, почему это вдруг я так разговорился?»

Каратеки (большая часть с черными поясами) ошеломленно молчали. Видимо, мужик действительно заговорил впервые за все время, иначе они бы не выглядели такими изумленными.

– Так я и думал, – тяжело вздохнул Мастер. – Ладно, я поясню. Скажу просто: если вы беретесь дрессировать собак, –

тут он отечески похлопал по спине Хулигана, на котором по-прежнему величественно восседал, – то должны серьезно к этому относиться. А именно, не брать в обучение первую попавшуюся злобную дворнягу, приносящую в зубах деньги за тренировку. Если вы уж взялись тренировать кого-то, то должны знать, как это делать. А иначе дворняга может и цапнуть кого-то из вас. – С этими словами он показал на начинавшего приходить в себя Чемпиона.

– А мы и так прекрасно знаем, что и как нам делать, – огрызнулся один из «черных поясов», здоровенный коренастый мужик. – Не первый год. И советы ваши нам... Если бы не уважение к вашему возрасту, я сказал бы вам, что вам нужно сделать с вашими рекомендациями.

– Врешь, не сказал бы, – ухмыльнулся Мастер. – Тебе же не известна точно степень моего долготерпения. Вдруг я и тебя сейчас при всех так же личиком на татами положу, усядусь сверху и буду дальше читать свои нудные нотации. И уверяю тебя, никто не вступится. Если хочешь, можем проверить.

Ответа не последовало, и Мастер продолжил свои нравоучения.

– Я же говорю вам, что ассоциация полная. Однажды в парке на меня бросились две огромные собаки. Породы не знаю, какие-то твари, похожие на мастифов, такие же мордатые, щекастые, но чуть повыше и постройнее. Чего там в их дурные «бошки» взбрело, не знаю, потому что их хозяева

много дней выгуливали их в том месте, где я в то время занимался, и ни разу они на меня не обратили внимания. Я уж подумал было, что они ко мне привыкли. Но злобная тварь, — с этими словами он снова похлопал Хулигана по спине, — она и есть злобная тварь и что ей может в голову прийти, не знает никто. В общем, совершенно ни с того ни с сего два этих зверя вдруг с жутким рычанием дружно бросились на меня. Контакт был такой плотный, что один, прыгнув, умудрился обслюнявить мою руку. Спасибо, не успел цапнуть. Но это было нормально, что с собаки возьмешь, зверюга она зверюга и есть. Забавным было поведение хозяев. Один из них, молодой парень, стал извиняться, а вторая, толстая тетка лет сорока, еще и стала орать на меня из-за того, что я, мол, удивленно развожу руками. Не покусали — радуйся.

Точно так же и у вас. Воспитанная вами «собака» бросается на человека, который ей кланяется, я ее торможу, а кое-кто, — кивок в сторону здорового «черного пояса», который постепенно багровел, — мне пытается возражать, причем я бы не сказал, что слишком вежливо. Так что объясню еще раз, чтобы вы поняли. Если дворняга бросается на человека, то в этом никто не виноват. Она зверь, это ее инстинкт. Если же на человека бросается «хозяйский» пес, прошедший дрессировку, то это вина хозяина. И вообще собаки похожи на хозяев, так что если хозяин нормальный и доброжелательный, то его собака никогда не бросается на людей.

Кстати, наш герой вполне в своем праве. Ты деньги за тре-

нировки платил? – обратился он к Хулигану, не забыв при этом чуть ослабить захват, чтобы тот мог кивнуть. – Раз платил, то ты тут никому ничего не должен. Так что я тебя отпускаю. Правда, перед тем как сделать это, скажу тебе при всех, что ты по всем статьям первостатейная сволочь: бить человека, который тебе кланяется, – это полнейший моветон, пердимонюкль. Хотя кому я это объясняю, – вздохнул Мастер. – Но тут уж ничего не поделать, пока сам не поймешь, объяснять бесполезно.

С этими словами он отпустил «хулиганскую руку», поднялся с «хулиганской спины» и стал, не торопясь, переобуваться, явно собираясь домой.

«Забавно, – вдруг подумал я, – он тоже в любую погоду занимается на улице; приходя на тренировку, не переодевается ни в какую спортивную одежду: снял пальто, шапку, ботинки, надел дешевые китайские тапочки, вот и вся процедура. Прямо как я. Только мастерство другое. Это же надо, успеть перехватить удар, направленный в другого человека. Такое в принципе невозможно, если только не знать заранее, что сейчас произойдет».

Когда мы с Вадимом вышли на улицу, я тут же стал допытываться, что это за такой необычный человек. Говорит он мало, но когда говорит, то говорит, как профессор (да еще про какие-то лекции упоминает); делает в уголке какой-то оздоровительный комплекс, а сам явно мастер рукопашного

боя, каких мало; вроде старый, худой и не слишком сильный, а с человеком обращается так же легко и небрежно, как ребенок с тряпичной куклой.

— Мне и самому интересно, кто он и откуда, — охотно откликнулся Вадим. — Кстати, он чем-то неуловимо, но очень отчетливо похож на тебя. Со всеми исключительно вежлив, но ни с кем не вступает в дружеские отношения и ни во что не вмешивается. Занимается в чем попало, у него, по-моему, даже кимоно нет, а когда наши мастера, выйдя из раздевалки в зал, начинают торжественно завязывать черные пояса, он (я однажды случайно заметил) иногда незаметно и снисходительно улыбается. Драться не любит, но явно умеет и при случае не прочь, хотя всегда следит за тем, чтобы не нанести никому никакого физического ущерба.

— А что, уже случилось?

— Ну как тут без этого, — засмеялся Вадим. — Ты же знаешь этих умников, им обязательно надо зацепить человека.

— Так ему же явно за шестьдесят, кому он тут нужен. И вообще, как он сюда попал?

И тут Вадим рассказал мне целую историю:

— Попал он сюда странно. Я же тебе говорил: он чем-то мне тебя напоминает, он тоже занимается на улице, даже в мороз. Вот на улице его и нашел «держатель» этого зала. В пять утра, в полной тьме он выгуливал своего пса и увидел человека, который делал что-то странное, одновременно и похожее, и непохожее на боевое искусство. Ну он и пристал

к нему с расспросами, стал звать заниматься к себе в зал. А в обмен (он же коммерсант), так сказать, в качестве оплаты предложил Сергею Михайловичу (так зовут этого, как ты говоришь, Мастера) рассказать «постоянным клиентам» о том, чем тот занимается. Сергей Михайлович оказался университетским профессором и взялся прочитать целый курс лекций о воинских искусствах. Точнее, воинская компонента (он сам так говорит) его не интересовала и говорить о ней он не собирался. Предложил же он рассказать о корнях, традициях, оздоровительной и духовной частях подлинного азиатского воинского искусства.

Лекции были в течение месяца, по два раза в неделю, и я не пропустил ни одной. Кстати, Чемпион, которого Сергей Михайлович при тебе только что выручил, тоже все очень внимательно прослушал. Он парень весьма серьезный, вел себя с большим уважением, задавал вопросы и даже записывал (может, кстати, профессор именно за это его сегодня и выручил). А записывать действительно было что. Лекции профессор читает блестяще, эрудиция у него, я бы сказал, потрясающая, но главное, он понимает, о чем идет речь, и говорит «от себя», а не по книжке (за все время он не прочел ни одного слова по бумажке). Мало того, он ухитрился ответить на все мои вопросы, связанные с внутренним содержанием тех практик, которые мне вроде бы и преподавали, но никто не удосужился объяснить, что там должно происходить внутри. Думаю, они и сами не знали. Этот же ведет

себя совсем иначе. Чаще всего он начинает ответ с того, что эту конкретную практику лично он не изучал (всего не изучишь, да и незачем) и потому точного ответа дать не может. Но так как все основано на одних и тех же принципах, то, по его мнению, все должно быть так-то и так-то. Я подолгу расспрашивал его, а ты же знаешь, что я учился у всех, у кого можно было, так что вопросов у меня было много и очень разных. Так вот, ни разу не случилось так, чтобы он не смог дать мне обоснованного и логичного объяснения.

И все было бы прекрасно, если бы наш «держатель зала», увидев, что лекции пользуются спросом, не начал приглашать людей со стороны. Вот и забрел однажды здоровенный парень, который сказал, что теория – это очень хорошо, но простому охраннику вроде него лишние слова ни к чему, а нужно ему знать, как все это работает. И ему хотелось бы проверить лично...

Дальше произошло следующее.

– Давно жду чего-то такого, – тихо пробормотал профессор. А затем продолжил громким голосом профессионального лектора: – Я вижу, что некоторые присутствующие вдруг очнулись от зимней спячки и в глазах у них появился блеск. Это заставляет меня предположить, что многим тоже «хотелось бы проверить лично». Предлагаю сделать следующим образом: все желающие «проверить лично» (повторяя эти слова, он явно подчеркивал их) остаются в зале, все остальные выходят и запирают зал снаружи. Отопрете, когда мы

постучим в дверь.

— А почему все остальные выходят? — возмутился кто-то. — Нам тоже хочется посмотреть.

Сергей Михайлович усмехнулся:

— А потому, что в результате того, что сейчас должно здесь произойти, кто-то из участников неизбежно «потеряет лицо». Может, я, а может, кто-то еще, в таких делах заранее не угадаешь. Зачем кому-то это видеть. Странно, что вы этого не понимаете, — удивился профессор. — Ладно, ладно, понимаете, не можете не понимать, но не чувствуете это «животом». Поэтому кратко объясню, а потом мы запрем двери и выясним, у кого «больше лица». Итак.

В Азии под «лицом» подразумевают нечто вроде чувства собственного достоинства. Можете называть это социальным статусом, авторитетом, репутацией, добрым именем, соответствием общественным нормам. Лицо на Востоке всегда считалось чрезвычайно важной вещью, потому что все социальные связи устанавливались только благодаря ему.

Лицо — это драгоценность, которая создается годами, но теряется в один миг. Человек, «потерявший лицо», тут же утрачивает общественное положение и становится изгоем. Поэтому очень многое, если не все, в поведении японца объясняется стремлением «сохранить лицо». По большому счету потеря лица в Японии считается бесчестьем, полной личной катастрофой. Раньше у них в таких случаях вообще было принято вспаривать себе живот. Вам это известно под

названием «Харакири», в Японии же образованные люди называют это Сэппуку. Но как бы это ни называлось, суть остается неизменной: самоубийство, совершаемое крайне болезненным способом. Поэтому вполне понятно, что японцы еще с тех времен любыми путями стараются избежать ситуации, в которой возможна потеря лица.

У них даже есть некоторые правила, позволяющие другому человеку не потерять лицо, ведь потеря лица – это некая «точка невозврата», после которой восстановление прежних отношений невозможно.

Запоминайте, записывайте, может, заодно и поймете, почему я настаиваю, чтобы наше предстоящее «выяснение отношений» происходило за закрытыми дверями.

Итак, как принято в Азии «обращаться» с чужим лицом. Всегда нужно помнить об иерархии и проявлять (по меньшей мере, внешне) соответствующий уровень уважения. Нельзя прилюдно критиковать человека или (что еще хуже) заставлять его каяться в своих ошибках. Нельзя публично и прямо отказывать (лучше просто промолчать). Нельзя прерывать собеседника, сколько бы он ни говорил, наоборот, нужно его внимательно слушать (или хотя бы делать вид) и кивать головой в знак понимания (понимание совершенно не означает согласия). Нельзя выказывать ни малейших признаков торопливости, это может быть воспринято как то, что вы настолько не уважаете своих хозяев (партнеров, друзей, собутыльников, собеседников), что не хотите уделить им вре-

мя. Нельзя отказываться от приглашения на обед или ужин, это также может быть воспринято как неуважение.

Думаю, тут ничего нового ни для кого из вас нет, потому что на самом деле потеря лица – это понятие международное, в той или иной форме известное всем нам, ведь европейцы точно так же стремятся избежать потери лица, разница лишь в том, что азиаты (не только японцы, но и китайцы, вьетнамцы, тайцы) относятся к этому гораздо более серьезно. Поэтому они готовы на большее, чтобы не потерять лицо. В частности, у них считается вполне допустимой беззастенчивая ложь, если она дает возможность сохранить лицо. Например, человеку, спрашивающему дорогу, вполне могут указать неверное направление, лишь бы не показать своего незнания и не потерять тем самым лицо.

Впрочем (ложь международна!), примерно то же самое практикуется и у нас. Ведь ни один студент, опоздав ко мне на лекцию, не сказал, что проспал из-за того, что накануне выпивал до поздней ночи. Все они обязательно начинали рассказывать сказки, чтобы сохранить лицо. А я, чтобы помочь им сделать это, делал вид, что верил во всю ту ахинею, которую слышал уже в который раз.

Однако вернемся от теории к практике. Все желающие «рискнуть лицом» остаются, все остальные, чтобы не видеть, кто и сколько «потеряет лица», выходят, – закончил свою речь Сергей Михайлович.

– В зале остались человек семь самых наглых, остальные

вышли. В числе вышедших был и я, — продолжал Вадим, — поэтому что там произошло и с чьим лицом, я точно не знаю. Знаю только, что когда мы вернулись обратно, Сергей Михайлович выглядел, как обычно, а у «великолепной семерки» был совершенно ошарашенный вид, причем следов побоев ни на ком я не заметил. Если их и били, то делали это чрезвычайно аккуратно.

Что я еще о нем знаю? — задумчиво проговорил Вадим. — Вообще он тип крайне неразговорчивый, а о себе совсем ничего не рассказывает. Единственное, что я услышал краем уха, так это то, что он снимает квартиру, что для человека его возраста и положения достаточно странно. Почему так случилось, никто не знает. Еще я как-то пытался узнать, у кого он учился, так он только усмехнулся, похлопал меня по плечу и сказал, что все это никакого значения на имеет. А важно лишь то, что он умеет.

Разумеется, я пытался договориться с ним насчет частного обучения, ты же знаешь, я не миллионер, но не бедствую, вполне мог бы очень прилично платить за занятия с человеком такого мастерства. В ответ он сказал мне так: «Для того чтобы я учил вас, мало, чтобы этого хотели вы, нужно еще, чтобы этого хотел я. Чтобы было понятнее, скажу иначе: вы хотите воинскую часть Искусства, а я ее уже не преподаю». По нему видно, что говорит он только один раз, так что после этого я к нему с этим предложением больше не подъезжал.

А он по-прежнему ходит в зал и тихо делает какую-то практику в углу, который уже никто не занимает. В общем, к нему все привыкли и внимания на него не обращают: вреда никакого, никому не мешает, ну занимается себе человек и занимается.

– Он, что ли, тут для них вроде как местный дурачок? – не без ехидства поинтересовался я. – Неужели это собрание идиотов не понимает, какого уровня человек ходит к ним и чему он мог бы их научить, если бы у них хватило ума, чтобы с ним договориться, и терпения, чтобы делать то, что он скажет? Как по мне, так всем этим Сэнсэям полезно было бы пройти «идиотентест».

– Это что еще за штука такая? – удивился Вадим.

– Так называется тест, который проходят в Германии люди, севшие за руль в нетрезвом состоянии, а также другие злостные нарушители дорожного движения. А называется он «идиотен», потому что законопослушные немцы считают, что нарушать правила дорожного движения (да и вообще закон) может только идиот. В этом тесте есть, например, такой вопрос: «Что вы будете делать, если вы приехали на своей машине в гости, а хозяева предложили вам выпить?» Варианты ответа следующие: откажусь; выпью и поеду домой на такси; выпью и останусь ночевать у хозяев. Как ты думаешь, какой ответ правильный?

– Странный вопрос, – удивился Вадим, который лет двадцать водил машину. – Человек же в любом случае выпив-

шим за руль не садится. Получается, что все ответы правильные.

— По нашей логике ты, конечно, прав. А по немецкой — все наоборот, все ответы неверные.

— И какой же правильный?

— А верный ответ ты должен был придумать сам. И звучит он примерно так: «Я ни за что, ни в коем случае, ни за какие деньги не поеду к людям, которые могут предложить выпивку человеку за рулем».

И таких вопросов там немало. Например, такой: «Представьте себе, что вы выпили и стоите на улице, а рядом женщина собирается рожать. Что вы будете делать?» Варианты ответа такие: вызову скорую помощь; остановлю такси; если скорой помощи или такси долго не будет, сам сяду за руль и спасу фрау, потому что без медицинской помощи она может погибнуть. Думаю, после предыдущего примера ты уже понял, что правильный ответ может быть только такой: «ничего подобного в принципе быть не может, потому что я вообще не пью».

Смысл этого теста в том, чтобы полностью «переформатировать» мышление человека, чтобы он не думал о том, как поведет себя, когда выпьет, а чтобы он вообще забыл о том, что такое возможно, вбить ему в голову, что водитель вообще не пьет! Никогда! Вот потому я бы и направил твоих дружков на этот «идиотентест», чтобы им вправили мозги, чтобы они понимали, как следует себя вести, если им (в кои-

то веки, может, один раз в жизни!) встретится настоящий мастер. Или все они за исключением тебя уже всему научились и у них такое эго, что им не по чину снова идти в ученики?

– Думаю, все именно так и есть. Тут большинство людей давно сами преподают и уже отвыкли учиться сами, – подтвердил Вадим. – Да и гордыню еще никто не сумел отменить.

На этом наш разговор подошел к концу, и я решил, что в ближайшие дни попытаюсь познакомиться с Сергеем Михайловичем и поговорить с ним сам. Ведь учитель Кун оставил нам на этот случай прекрасное наставление: «Не поговорить с человеком, достойным разговора, – значит потерять человека. А говорить с человеком, недостойным разговора, – значит потерять слова. Мудрый же не теряет ни людей, ни слов». Вот и посмотрим, сочтет ли мудрый Сергей Михайлович меня достойным разговора.

Великие, достигшие состояния единства как своего права, незаменимы не только для жизни милости, но также и для жизни мира.

Бхагаван: Мудрец помогает миру, просто пребывая Истинным Я. Лучший способ служить миру – это добиться состояния, свободного от эго.

«Падамалай»

«Personalmente»: профессор и Пять зверей

*Подобает оставаться в компании
благородных, осознавших истину, оставивших
путь заблуждающихся, опустившихся и
невежественных.
«Падамалай»*

Когда-то я учил итальянский. Надо сказать, с большим удовольствием учил, потому что этот язык почти всем европейским языкам «отец родной». Древние римляне постарались. Но распространенность – это одно, а красота – совсем другое. Откуда произошло выражение «чеканная латынь», я так и не выяснил, но итальянские слова, рожденные от этой латыни, иногда меня просто завораживали. А самым моим любимым итальянским словом было слово «personalmente». Оно было такое певучее, складное, само собой перетекающее от слога к слогу. Не слово, а конфета. К тому же оно легко запоминалось и не требовало перевода, потому что означало «персонально», «лично». Так что знакомиться с профессором (и если очень повезет, то и с его искусством) я собирался «personalmente», причем хотел сделать это как можно быстрее. Когда он заканчивает тренироваться, я уже знал и к концу следующей тренировки поджидал его у выхода из зала. Выйдя, Сергей Михайлович, не торопясь, направился к

метро. Я догнал его и только собрался с духом, чтобы окликнуть, как он повернулся ко мне.

– Это вас я видел вместе с Вадимом, – не то спрашивая, не то утверждая проговорил он. – Чем могу?

«Все видит и все помнит, – подумал я. – Юлить с таким не имеет смысла. Мужик суровый, будет или «да» или «нет». Оно и неплохо: никакой неопределенности!»

Тем временем Сергей Михайлович остановился:

– При нашей прошлой встрече вы выглядели заинтересованным. Если хотите поговорить, можем зайти в ближайшее кафе, а то зима, на улице не жарко.

Кафе было итальянское, в нем было уютно и тихо, играла музыка, тоже итальянская. «Тото Кутуньо, L'italiano», – машинально отметил я.

Сергей Михайлович, явно «чувствовавший пространство» вокруг себя (наверняка его в свое время учили по принципу «глаза видят шесть направлений, уши слышат восемь сторон»), сразу заметил, что я внимательно слушаю песню.

– Знаешь, почему она такая популярная? – спросил он меня.

– Музыка хорошая, голос приятный, поет душевно, – не задумываясь ответил я.

– Это здесь мы слышим только музыку и голос, а в Италии она популярна еще и за слова. Там они достаточно неожиданные: «Здравствуй, Италия, с недоваренными макаронами

и президентом партизаном... канарейками на окнах... с этой Америкой на каждом шагу... где все больше женщин и все меньше монашек... Италия, которой ничего не страшно, с мятным кремом для бритья, с синим костюмом в полоску... С новыми носками в ящике, с флагом в химчистке и с шестисотым «Фиатом»», – переводил он фрагментами, не всегда успевая за певцом. – Особенно мне нравятся вот эти наглые слова: «Здравствуй, Господи, знаешь, здесь живу и я».

«Забавно, – подумал я. – Вадим мне говорил, что профессор ему показался похожим на меня. Видимо, он был прав даже больше, чем ему самому показалось. Оказывается, профессору тоже нравится итальянский язык. Во всяком случае, знает его он явно лучше, чем я».

Тут нам принесли покрытый плотной мелкозернистой молочной пеной капучино в правильно прогретых фарфоровых чашках, и Сергей Михайлович перешел к делу.

– Итак? – вопросительно произнес он.

– Наверное, я должен рассказать вам о себе, чтобы вы знали, с кем имеете дело? – нерешительно начал я, стараясь угадать, как следует вести себя с профессором.

– Не обязательно, – тут же откликнулся он. – Имени будет вполне достаточно, а все, что мне нужно, я про вас и так знаю.

– Это как? – удивился я. – Вадим рассказал?

– Проще. Никакого Вадима и никаких фокусов. Вам лет сорок пять. В нормальной физической форме. Наверняка не

дурак и, похоже, порядочный человек. Способность и желание учиться явно не утрачены. Высшее образование, думаю, техническое, может, даже и не одно. Научная степень? Пожалуй, во всяком случае, весьма вероятно. Резюме такое: неглупый, образованный и, главное, порядочный человек предположительно (возможно, я не прав, но это весьма вероятно, иначе зачем я вам понадобился) хочет у меня учиться. Согласен, не много, но мне больше и не нужно, что, мне у вас справку о прописке требовать?

Что тут было говорить? Профессор был хорош и точен в определениях, поэтому я ответил ему столь же кратко, как он характеризовал меня.

– Зовут Леонидом, – начал я. – Насчет «неглупый» – не знаю. «Два образования» – да, «научная степень» – да, «порядочный» – думаю, наверняка, во всяком случае, изо всех сил стараюсь. «Хочу у вас учиться» – разумеется. Справки о прописке с собой нет, но могу получить в ЖЭКе.

Тут мы оба дружно захохотали.

Отсмеявшись, Сергей Михайлович сказал:

– Поверьте, я бы с удовольствием учил вас. Но вряд ли получится. В моем сегодняшнем положении учеников не берут. У меня время перемен, меня здесь ничего не держит, я живу «здесь и сейчас» и не знаю, где окажусь завтра. Хотя... – Тут он сделал паузу, явно раздумывая. После раздумья он перешел «на ты»: – Ты долго *этим* занимаешься?

– Если под «этим» подразумеваются боевые искусства и

Ци-Гун, то лет с пятнадцати. А насчет перемен Конфуций говорил, что не надо их бояться, ибо чаще всего они случаются именно в тот момент, когда необходимы.

– Молодец, – с некоторым удивлением посмотрел на меня Сергей Михайлович. – С Конфуцием трудно спорить. С Конфуцием может позволить себе поспорить только Конфуций: «Три пути ведут к знанию: путь размышления – это путь самый благородный, путь подражания – это путь самый легкий и путь опыта – это путь самый горький». Так вот, я сейчас, в тот самый момент, когда мне казалось, что все полностью отрегулировалось, неожиданно для себя оказался на третьем пути и куда он выведет меня, я еще не знаю. Знаю только, что спокойной размеренной жизни пришел конец и что если у меня и есть время на «научение» тебя, то его очень мало. Впрочем, это не очень и важно. Ты занимался много лет, а когда человек готов, то ему «и муравей провозвестник».

Раньше я в такой ситуации за тебя вообще бы не взялся, прежде мне казалось, что для того, чтобы научить человека, нужны десятилетия.

– А разве не так? – удивился я. – А как же знаменитая поговорка «Занимаясь Тай-Цзи-Цюань, десять лет не выходи из дома»?

– Так, так, – засмеялся Сергей Михайлович. – Только мне кажется, что ты уже больше десяти лет «не выходишь из дома».

– Из дома-то я, конечно, выхожу, но занимаюсь Тай-Цзи-

Цюань лет пятнадцать точно. А до этого были Дзю-До, Карате, У-Шу.

– Ну вот, свою «порцию горечи», как говорили древние мастера, ты уже съел, так что тебя чуть подтолкнуть, чуть направить, чуть подправить, чуть исправить... Впрочем, никто тебя и не собирается учить Тай-Цзи-Цюань.

– А чему? – немедленно подхватил я.

– Ну... – задумчиво протянул профессор, – максимум, на что я могу решиться, – это Ци-Гун Пяти зверей. Это как раз то, что я делал, когда ты приходил в зал. Ты наверняка слышал о таком, думаю, не мог не слышать. Если хочешь, можем попробовать

– Никогда раньше не видел, но слышал точно и точно был бы рад научиться, – обрадовался я. – Мне, честно говоря, все равно, что изучать, тут важнее получить «истинную передачу».

– Ладно, тогда сделаем так. Мой старинный друг каждый год на зиму уезжает в теплые края. Через три дня он отбывает, а мне отдает ключи от своей загородной дачи. Случилось так, что живу я сейчас на съемной квартире, так что это для меня подарок. Если поедешь со мной дней на десять, то я тебе передам этот «зверинец» со всеми деталями и деталями. Сможешь взять отпуск на это время?

– Конечно! – не задумываясь сказал я.

Я еще не представлял, как буду отрываться с работы, но это был не вопрос, у меня такая работа, что я сам себе хозя-

ин, никому отчитываться не должен, а все текущие дела на ближайшие две недели я за оставшиеся три дня как-нибудь утрясу.

Я не сомневался, что мы поедем на машине, даже заранее залил полный бак. С вещами я тоже особенно не заморачивался: почти не глядя, взял всего с большим запасом, – багажник огромный, туда весь шкаф с вещами влез бы целиком. Однако на машине Сергей Михайлович ехать отказался наотрез, сказал, что так мы удовольствия не получим. Какое может быть удовольствие в том, чтобы ехать в набитой электричке, когда можно было бы спокойно доехать на машине, я не понимал, но спорить не стал, уложил вещи в рюкзак и поехал на вокзал. На вокзале была обычная толпа, толчея, суета. Билеты, расписание, посадка...

Когда мы наконец сели в вагон, профессор тихо сказал мне на ухо:

– А вот и первое удовольствие.

Сначала я не понял, о чем он, но тут же до меня дошло: точно, после всей этой вокзальной суеты оказаться в вагоне – это уже удовольствие, причем не маленькое.

Но что на самом деле имел в виду профессор, я понял, только когда мы вышли из электрички и спустились с платформы. Улицы поселка были пусты. Под ногами приятно поскрипывал чистый снег. Высокие прямые сосны, высокое чистое холодное голубое небо. И какая-то необыкновенная ти-

шина. Напряжение, которое было внутри меня (до этой минуты я и не подозревал о том, что его во мне накопилось так много), как-то сразу ушло, меня «отпустило». На душе совершенно «на ровном месте» стало легко, светло и спокойно. Вообще это ощущение было мне и раньше знакомо. Лес всегда «снимал» с меня городскую суету. После того как начал заниматься Ци-Гун, я стал замечать этот эффект даже в городских парках. Но чтобы так ярко – никогда.

– Вижу, ты понял, – улыбнулся Сергей Михайлович. – А если бы мы приехали на машине, этот фокус бы не удался, тут нужен контраст. Чем суетнее было на вокзале, чем большая толпа была в электричке, тем больше шанс у человека почувствовать эту благодать. – С этими словами он широким жестом показал на окружающий нас зимний пейзаж.

Дошли мы быстро. То, что я представлял себе дачей, снаружи оказалось огромным домом (точнее, двумя двухэтажными домами, соединенными одноэтажным переходом с огромными окнами), а внутри – настоящим дворцом. Войдя внутрь, я ахнул, так там было просторно и красиво. На профессора вся эта роскошь никакого впечатления не произвела. А когда я сказал, как здесь хорошо, он ответил так:

– Трудно сказать.

– Чего ж тут трудного? – удивился я. – Просторно, красиво, с большим вкусом, я бы даже сказал, изысканно. Конечно, хорошо.

– Ты здесь кого-то видишь?

– Нас вижу, – засмеялся я.

– А еще? – настаивал профессор.

– Сейчас никого, но скоро, думаю, хозяева приедут.

– Это вряд ли. Этот дом по большей части пустует. Его хозяин значительную часть своего времени проводит на Средиземноморском побережье Франции, на Лазурном Берегу. Осень, зиму и весну точно. Там триста солнечных дней в году, а климат такой, что даже летняя жара в тридцать пять градусов переносится очень легко. Платаны, пальмы, кипарисы, каштаны. Зачем ему эти морозы, этот снег и эти сосны. Так что в доме этом он практически не живет, сам видишь, здесь все новое, «не использованное».

– Ну не пользуется и не пользуется, что тут плохого?

– Плохо не то, что не пользуется, а то, что человек не знает, что ему нужно, и тратит свою жизнь на то, что ему совершенно не требуется. Сколько времени, сил и средств понадобилось, чтобы возвести такой дом? На это ушла часть его жизни. Теперь вся эта роскошь ему вроде как ни к чему. Мало того, что она ему не нужна, так ему еще приходится оплачивать все коммунальные услуги, охрану, уборку, уход за капризными домашними растениями, думать о том, что происходит с домом в его отсутствие. Скажи, зачем тебе вещь, которой ты не пользуешься, за которую нужно платить и о которой нужно еще и беспокоиться?

На эти вещи можно смотреть очень по-разному, но несомненная логика в его словах была, так что спорить я не стал.

Я вообще спорить терпеть не могу, у меня даже есть специальная поговорка (и даже в стихах) по этому поводу:

Буддист, конфуцианец и даос!
Втроем годами спорить им не грех.
Какой бы ни затронут был вопрос,
всех чаще истина одна звучала – смех.

Так что смеяться – сколько угодно, а спорить – увольте, тем более не для того я сюда приехал. Хотя лично я считал, что мне сильно повезло, я еще никогда не жил во дворце. Неожиданно получался такой шикарный «санаторий» с обучением Ци-Гун вместо обязательных в санатории оздоровительных процедур.

Разместившись по комнатам (благо было из чего выбирать) и распаковав вещи, мы встретились в переходе с высокими окнами. Тут я восхитился домом еще раз. Переход оказался большим зимним садом. Ощущение было забавное: за огромными окнами, начинавшимися буквально от пола, толстым слоем лежал белоснежный снег, а здесь были настоящие джунгли, наполненные неизвестными мне растениями. А посреди этого зеленого великолепия стояли стол со стульями, кожаный диван и пара кресел.

– Только говорящих попугаев не хватает, – усмехнулся Сергей Михайлович, заметив мой восторг. – Надо будет хозяину подать идею. Но и без попугаев лучшего места, чтобы в зимнее время изучать «звериный» Ци-Гун, нам не найти.

Самый настоящий лес.

Затем профессор сообщил, какое у нас будет расписание занятий. Оно оказалось совсем простым: занятия утром, днем и вечером. Чтобы не перетрудиться, одно занятие должно было быть теоретическим. Первое такое занятие было назначено на сегодняшний вечер. Все эти занятия я записывал на диктофон (эти записи я позднее распечатал) и при необходимости рисовал схемки. В общем, я прекрасно понимал, что эта «лафа» весьма быстротечна, и не собирался из-за своей лени или расхлябанности забыть что-то из того, что Сергей Михайлович предполагал мне показать.

– А почему именно Ци-Гун Пяти зверей? – спросил я. – Ведь так много разных видов, типов, подвидов и подтипов Ци-Гун. Почему именно этот зверинец?

– Это очень правильный и уместный вопрос, – одобрительно закивал Сергей Михайлович. – Ты собираешься начинать большое дело, потому что если все сложится удачно, то тебе эту практику еще делать и делать. Так что имеешь полное право узнать, во что впрягаешься. Я бы вообще любое дело начинал с вопросов «почему?» и «зачем?», потому что часто люди берутся за что-то, сами точно не зная, что они делают, зачем им это и почему именно это. Так что на этот вопрос я готов дать достаточно развернутый ответ.

Причин тут несколько. Первая из них состоит в том, что раньше я пытался обучать людей чему-то большому, объемному, «время- и энергозатратному», но в наши дни немного

найдется людей, готовых приложить большие усилия, да и условия, честно говоря, не располагают. Так что теперь я учу по принципу «раз-два и готово». Ты понимаешь, о чем я?

– Чего тут не понять, это же «Кузнец» Маршака:

Эй, кузнец,
Молодец,
Захромал мой жеребец.
Ты подкуй его опять.
– Отчего не подковать!
Вот гвоздь,
Вот подкова.
Раз, два —
И готово!

Это, можно сказать, жемчужина, поэтическое описание семинарского принципа обучения, когда люди собираются на несколько дней, платят приличные деньги «за интенсив», быстренько что-то разучивают, а потом еще быстрее забывают то, чему научились.

– Ты верно все понимаешь, – одобрительно кивнул профессор. – Самуил Яковлевич был мудр, так что принцип «раз-два и готово» я еще называю «принципом Маршака». Практически это означает, что людям я преподаю только самые простые вещи, используя для этого самые простые способы. Один очень понимающий человек называет это методом «ага, получилось», подразумевая под этим, что слабо-

мотивированному (или вовсе не мотивированному) ученику нужно давать настолько легкие задания, чтобы у него сразу же все получалось. Если у такого человека не будет получаться с первого раза, он мгновенно бросит тренироваться. А так, если на каждом занятии он будет достигать хоть какого-то, пусть крошечного, результата, то, возможно, сколько-то времени и продержится. А там (хоть и маловероятно, но не исключено), глядишь, втянется и задания можно будет усложнить.

Такой упрощенный подход очень удобен. Учитывая, что сложным вещам я сейчас вообще не обучаю, я могу честно передать методику человеку средних способностей за очень непродолжительное время. А что он будет делать дальше с полученным богатством (забудет или продолжит заниматься) – это уже его дело.

Иначе говоря, если я возьмусь научить человека Тай-Цзи-Цюань, то почти наверняка не сумею этого сделать и нарушу свои обязательства. А это очень плохо. Если же я возьмусь показать тебе Ци-Гун Пяти зверей, то за десять дней плотных занятий управлюсь наверняка, причем смогу сделать это достаточно качественно и с большим запасом по времени.

– А какие еще причины, вы же сказали, что их несколько? – не отставал я.

– Вторая причина в том, что это действительно настоящий древний и полностью традиционный уданский Ци-Гун, предназначенный для укрепления здоровья и продления жизни.

Но это не новость, любой другой «нормальный» Ци-Гун, который можно (очень условно) определить как «Ци-Гун не высшего уровня», предназначен именно для этого.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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