

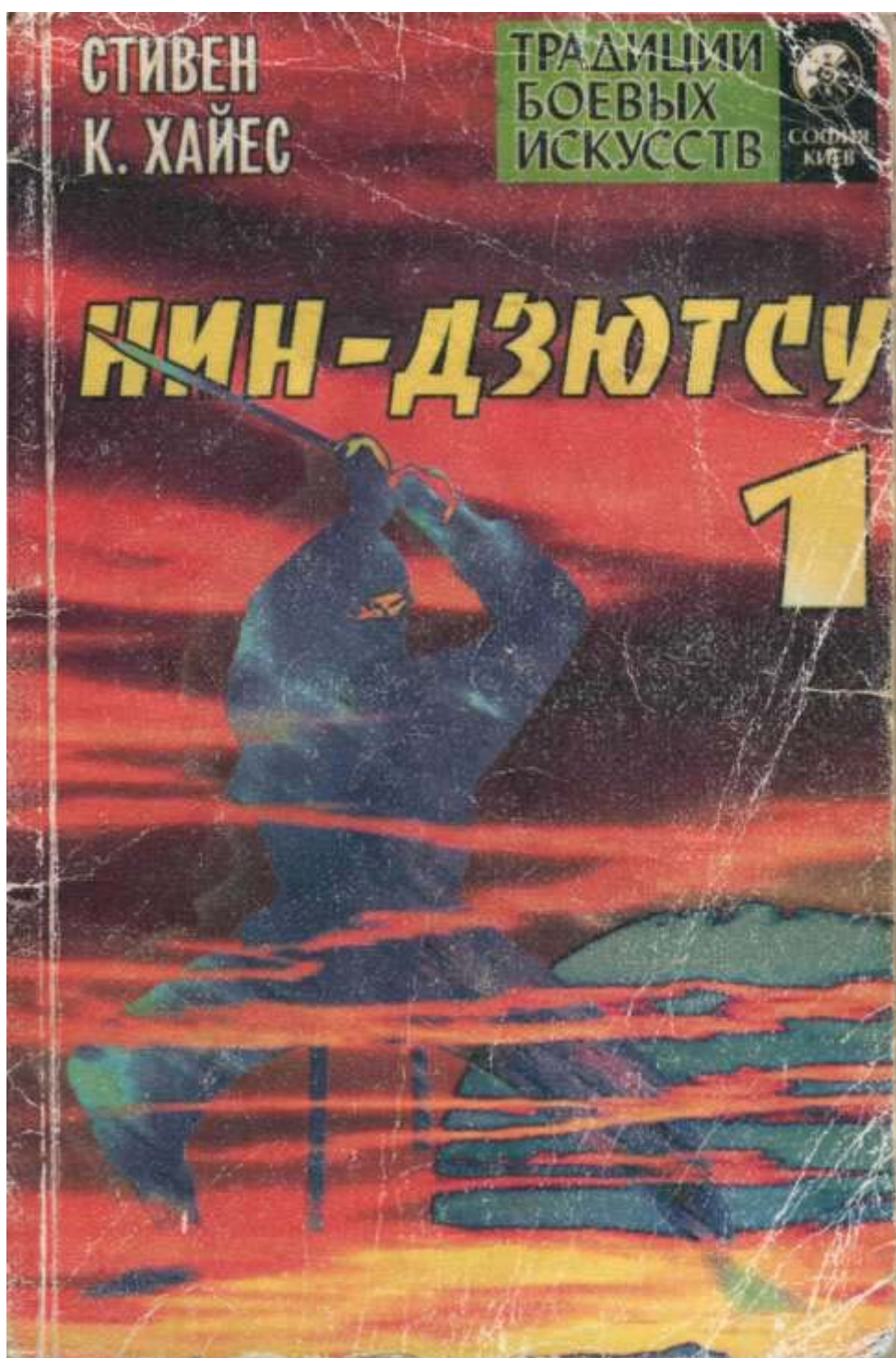
СТИВЕН
К. ХАЙЕС

ТРАДИЦИИ
БОЕВЫХ
ИСКУССТВ



НИН-ДЗЮТСУ

1



Стивен К. Хайес

нин-дзютсу 1

ДУХ ВОИНОВ-ТЕНЕЙ

Перевод:

М.Рудько

Редактор:

И. Старых

Обложка:

С. Тесленко, О. Бадьо

Стивен К. Хайес. Нин-дзютсу 1. Дух воинов-теней. Пер. с нем. — К.: «София», Ltd. 1996. — 192 с.

Благодаря великодушию доктора МАСААКИ ХАТСУМИ, тридцать четвертого патриарха *Тогакурэ-рю-Нин-дзютсу*, западный читатель получил возможность узнать неискаженный фантастическими домыслами мир ниндзя — таким, каков он есть на самом деле. Знаток и учитель единственного сохранившего историческую преемственность стиля ниндзя, он приобрел меня к знаниям и способностям этого мира.

Его доброта, искренность, честность и готовность поделиться со мной самыми сокровенными тайнами искусства воинского духа явились источником духовного богатства, с которым я вернулся на Запад. Настоящая книга должна служить выражением благодарности Великому Мастеру, моему Учителю, чьи уроки имеют для меня тем большую ценность — ибо он уже не принимает новых учеников.

Стивен К. Хайес

ISBN 5-220-00010-1

© «София», Киев, 1996



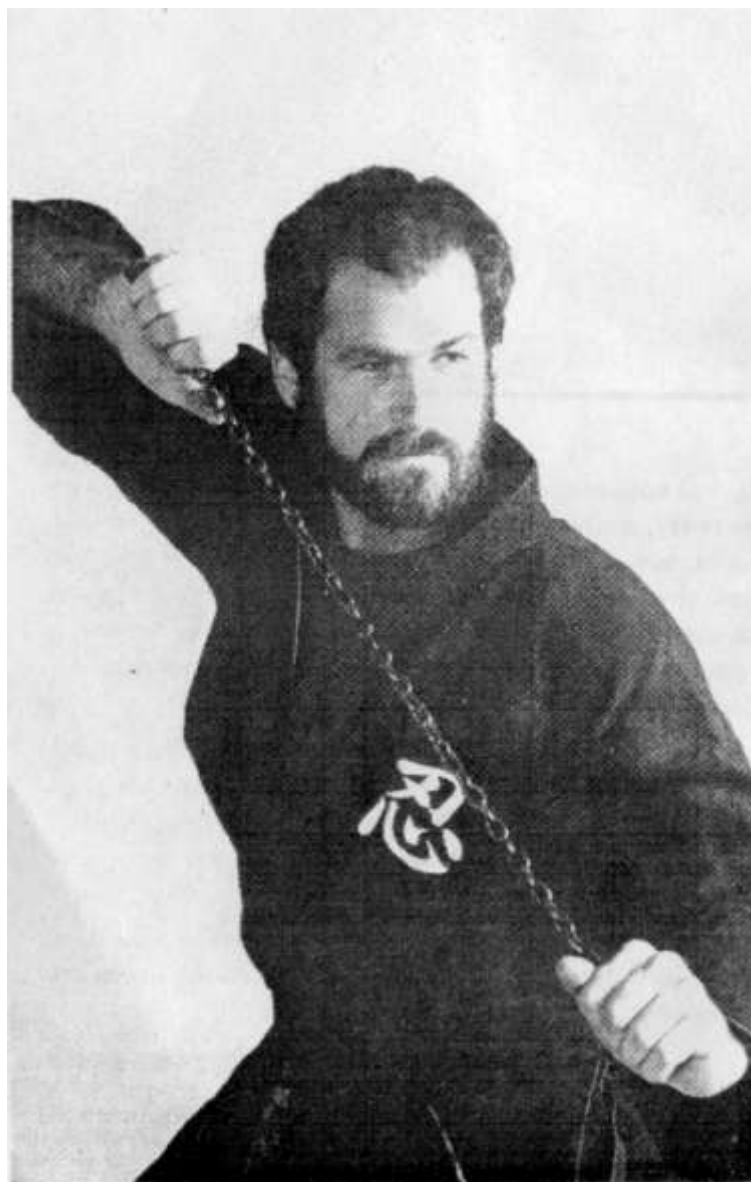
Благодарность

Я выражаю свою благодарность моему учителю и советнику, доктору Масааки Хатсуми, Тридцать четвертому великому мастеру Тогакура-риу-Нин-дзютсу. В то время как другие боевые искусства все больше становятся похожими на «антикварные вещи» и перерождаются в спортивные единоборства, д-р Хатсуми продолжает развивать жизненность и прагматизм древнего учения.

Искусство Нин-дзютсу, в которое он вдохнул новую жизнь, — это метод усиления витальных способностей, управления сознанием, самоконтроля, понимания других и активирования собственных сил, глубоко скрытых в каждом человеке.

Д-р Хатсуми — человек, в чьем характере сочетаются чувство чести, естественная скромность, юмор, сила и альтруизм.

Я горд тем, что часть своей жизни провел вместе с ним.



ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

После того как я в течение восьми лет изучал каратэ, я познакомился — как я тогда считал, случайно — с мистическим искусством Нин-дзютсу, и я стал первым не-японцем, который в тридцать четвертом поколении старой традиции получил титул *Шидоши* в *Тогакура-риу-Нин-дзютсу*, что означает «Учитель воинского искусства и просвещения». Путь к чести стать учителем был усеян многими неожиданностями: я обнаруживал их в себе самом, в природе борьбы и ее роли в развитии всех явлений в этом мире и высшей истины в развитии возможностей человека.

Хотя я, исходя из своих взглядов на жизнь, не верил в потусторонние явления, во время изучения Нин-дзютсу мне пришлось столкнуться с феноменами, в которых встречались явления нефизической природы. Дальнейшее интенсивное изучение привело меня к пониманию того, что все явления в нашем мире имеют телесную природу и мы должны быть способны к их восприятию.

Эта книга является моим вкладом в распространение учения Нин-дзютсу, к которому я имел счастье прикоснуться.

ВВЕДЕНИЕ



История ниндзя скрыта во тьме веков. Поэтому не удивительно, что сегодня все больше появляется материалов, связанных с различными ее сторонами. Японское телевидение, фильмы и комиксы обыгрывают мистическую природу ниндзя; они рисуют нам суперменов, применяющих оккультные силы для достижения своих целей. Множество англоязычных изданий, посвященных ниндзя, ограничиваются описанием боевых действий и шпионажа ниндзя и пренебрегают духовной стороной природы этих людей, которые вошли в историю как элитарные воины средневековой Японии.

Знание подлинной истории ниндзя представляет интерес для каждого в нашем обществе. В переполненных городах с их обезличивающей администрацией, ее компьютерами, проникшими в наш быт, с фирмами, правительством и промышленностью, которые все больше и больше вмешиваются в наш жизненный уклад, вневременной путь ниндзя является движущей альтернативой.

Из этого знания мы можем извлечь концепцию, которая даст нам силы переделывать нашу жизнь по нашему усмотрению. Она поможет нам преодолеть нашу беспомощность и вооружит нас методами для усиления нашего сознания, поможет привести наши действия в согласие с нашим сердцем. Мы сможем гармонично согласовать наши дела и жизнь, мы сможем наслаждаться счастьем, свободой и наполненностью своего «Я», которые являются прирожденными правами каждого человека.

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА ПЕРВАЯ.....	6
Исторический обзор. Искусство Нин-дзютсу.	
ГЛАВА ВТОРАЯ.....	13
Строительные кирпичики Вселенной: знания ниндзя о самих себе и обо всем мире.	
ГЛАВА ТРЕТЬЯ.....	22
Бой: гармония в совместной работе тела и духа в опасных ситуациях.	
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ.....	43
Шестой центр: мозг как инструмент духа.	
ГЛАВА ПЯТАЯ.....	54
Активная медитация: методы ниндзя для обострения чувств.	
ГЛАВА ШЕСТАЯ.....	61
Обратная сторона реальности: познание непознаваемого, ожидание неожиданного.	
ГЛАВА СЕДЬМАЯ.....	75
Искусство понимания: познание других через самопознание.	



ГЛАВА ПЕРВАЯ

ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР ИСКУССТВО НИН-ДЗЮТСУ



*Вот путь, чтобы стать невидимым:
Просто стать маленькой частицей
Ночи, Скользить с ветром и тенью,
Делать то, что должно быть сделано,
Освободившись от любого чувства,
Чтобы не оставлять следов в душе
И не слышать призывы сердца.*

Японские боевые искусства возродились после Второй мировой войны с небывалым размахом. Несмотря на почти всеобщее мнение, что японские боевые искусства тесно соприкасаются с традиционной культурой этого островного государства, я должен заметить, что Дзю-до, Каратэ и, прежде всего, Айкидо появились в Японии на протяжении последнего столетия. Возникновение же менее известного искусства Нин-дзютсу теряется в глубине истории более чем тысячелетней давности. Тем не менее это в высшей степени таинственное искусство оставалось невидимым и для большинства японцев, оно было лишь легендой, и учителя этой эзотерической системы оставались скрыты от других мастеров, которые, возможно, иногда могли бы оказаться способными развивать наследие воинов-ниндзя.

Искусство Нин-дзютсу было создано как боевая специализация мистических учений горных районов Японии — Ига и Кога. Сверхтренированное тело, подвижный, легкий дух и активная духовная энергия, которую сегодня мы называем парапсихологическими способностями, отличали тайных агентов-ниндзя от обычных уличных бойцов. Нин-дзютсу объединило различные методики распознавания опасности, тренировок ближнего боя, техники шпионажа — психологии ведения войны и развития сверхъестественных сил.

История развития искусства всегда тесно связана с нацией, в которой оно зародилось и живет. Столетиями жили в лесистой горной местности на юге центральной части Японии несколько больших семейств, которые в поисках просветления прибегали к помощи практического мистицизма.

Ядро этого Тантрического учения оформилось в Китае, однако его истинную родину следует искать в древнем Тибете. Это мистическое учение изучало естественное взаимное соотношение явлений и, следовательно, объясняло их роль в мире и в Космосе. Целью последователей учения было индивидуальное просветление, обогащенное Космическим знанием и Космическими силами, и изучение способов действия в этой всеобъемлющей схеме.

Они довольствовались скудной, естественной жизнью в горах, пренебрегая удобствами цивилизации. Естественно, просветление вообще склонно порождать двусмысленности или различные толкования, из которых состоит обычное течение жизни, и нередко это приводило к тому, что знание понималось неправильно или же ему угрожали посторонние.

Группы последователей мистических учений вынуждены были заботиться о выживании и постоянном личном совершенствовании, и Нин-дзютсу приобрело, в силу необходимости защищаться в случае нападения, значительную и постоянно возрастающую боевую направленность.

Как это часто происходило и с религиями других стран, это учение не смогло прийти к согласию с государственной религией Японии, и система, отличающаяся от официальных взглядов, понимания духовных ценностей и явлений, сформировалась в самоуправляемое течение.

Священнослужители, состоявшие при дворе, агрессивно реагировали на истории о проповедниках с гор, которые все виды разработанных ими методик использовали в своих целях. Были посланы отряды для уничтожения возмутителей спокойствия, и в последовавшей многосотлетней борьбе родились легенды о сверхъестественных воинах-ниндзя.

На протяжении столетий кланы ниндзя достигали все большего мастерства в области боевых искусств и чувствовали все меньшую связь с мистическим учением, за которое боролись их отцы. Усиливающаяся активность японских военачальников потребовала множества агентов-ниндзя, что заставило их создать систему подготовки, при помощи которой можно было за короткое время подготавливать шпионов или элитарных воинов.

Тренировка тела заменяла используемые древними бойцами-ниндзя сверхъестественные способности. В это время новое боевое искусство, которое было основано на ошибочном понимании учения, было принято на вооружение ниндзя, и невидимые воины, единственной целью которых было выживание их клана, были непреклонны в своей решимости.

Их учение разделяло Нин-дзютсу на два больших раздела. Их основу составляли:

ХЕИ-ХО (СТРАТЕГИЯ БОЯ) высший уровень

БУ-ДЗЮТСУ (ИСКУССТВО ВОИНА) низший уровень.

С XIII по XVII века в Японии существовало бесчисленное множество кланов ниндзя. Они руководствовались различными мотивами и очень сильно отличались друг от друга в деталях, составлявших методику специальной подготовки. Каждое семейство или каждый клан имели свой метод подготовки агентов-ниндзя. Одни из них ставили на первое место физическую подготовку, другие — тренировку наблюдательности, некоторые — установление правильных политических контактов. Список различных приоритетов для ниндзя длинен, но существовало

восемь основных разделов, в которых каждый ниндзя, независимо от главной специализации, должен был быть мастером.

КИ-АИ — гармонизации с потоком событий и обстоятельств.

Ниндзя должен все время контролировать себя. Он ставит выше своего «Я» личное знание. Он знает свои собственные слабости и силу и знает способ гармонизировать в себе противоположности для достижения желаемого результата. Он знает, когда наступает время действовать, а когда не стоит ничего предпринимать.

ТАИ-ДЗЮТСУ — телесной готовности.

Ниндзя владели различными методами ведения боя без оружия: удары, броски, удержания и их применение. Их боевая система была практична и основывалась на естественных движениях и знании уязвимых точек на теле человека. Существовали также методы тренировки тела с помощью изучения техники прыжков и падений, лазания и различных видов быстрого бесшумного передвижения.

КЭН-ПО — техники работы с мечом.

Меч — главное оружие ниндзя. Он обычно был несколько короче, чем обычный самурайский меч того времени, и поэтому был разработан специальный метод ведения боя коротким прямым мечом. Кроме того, что меч ниндзя мог служить оружием, он мог использоваться и для множества других целей.

ЙАРИ-ДЗЮТСУ — техники работы с копьем.

В курс обучения входила техника работы с копьем. Копье имело двух- или даже трехлезвенный наконечник, который укреплялся на конце двух- или трехметрового копьядревка. Японское копье редко использовалось для метания. Короткие, мощные удары в щели доспехов самураев были довольно чувствительны.

ШУРИКЭН-ДЗЮТСУ — метательных снарядов.

Для поражения далеких целей ниндзя использовали маленькие, переносные метательные лезвия. Они попадали в лицо или руки противника. Эти *шурикэн* могли иметь различную форму, с большим или меньшим количеством лезвий. Они попадали в цель с расстояния до восьми метров.

КА-ДЗЮТСУ — использования огня и взрывчатых веществ.

Огонь, дым и взрывчатые вещества играли значительную роль в оснащении кланов ниндзя. Они используются для отвлечения противника, при вынужденном бегстве или при необходимости разрушить дверь или стену. Многие ниндзя владеют искусством самостоятельно изготавливать взрывчатые вещества из природных материалов, но большинство кланов обычно имели одного химика, который изготавливал для агентов пороховые смеси. В японской

культуре для строительства домов используется по большей части дерево, бумага и пучки рисовой соломы, и при выполнении задания использование огня давало ниндзя большое преимущество.

Ю-ГЭЙ — традиционного искусства.

Ниндзя должны хорошо знать традиционную народную культуру своего времени; часто они сами являются мастерами в различных видах искусства. Рисование, чайная церемония, составление букетов, декламация шуточных рассказов и стихов, исполнение японских танцев — виды искусства, в которых ниндзя должен чувствовать себя мастером. Это нужно не только для собственного удовольствия и самовыражения. Такие знания могут оказать неоценимую услугу при участии в шпионских операциях под маской артиста и помочь справиться с заданием.

КИО-МОН — практического воспитания.

Каждый новый день несет ниндзя новые опасности в новых неизвестных заданиях. Поэтому воспитание ниндзя должно было быть широким и всеобъемлющим, оно должно было научить его выходить невредимым из любой возможной ситуации. Его знание мира можно назвать «здоровым пониманием людей» или «практическим знанием». Этот вид восприятия информации очень редко можно найти в учебниках, и, естественно, в кланах ниндзя придается большое значение устной передаче опыта и целевым учебным упражнениям для передачи опыта из поколения в поколение.

Положение ниндзя во все времена было ниже социального положения самурая. Тогда как последний подчинялся строгому кодексу чести и поведения, ниндзя был свободен в следовании мистическим постулатам природного учения. Философия ниндзя учит следовать суммарному ходу событий Космоса, которые объединены в единое целое.

То есть человек не настолько велик, чтобы обозреть весь Космос, ему предоставляется бесчисленное количество вариантов действия, как и множество неучтенных противоречий. В философии ниндзя для наглядности все явления рассматриваются с точки зрения *ИН* и *ЙО*, позитивных и негативных категорий, как, например, свет и тьма, мужчина и женщина, небо и земля, расширение и сжатие, твердость и мягкость, влажность и сухость. Бесчисленные дальнейшие примеры могут содержать комбинации для понимания этого знания.

Эта классификационная схема *ИН* и *ЙО* соединяет в себе не только противоположности при помощи неусложненной теории, но и разрешает отделить такие абсолютные категории, как правда и ложь, хорошее и плохое, справедливость и несправедливость. Каждое свойство объекта или ситуации основывается прежде всего на его отношении к другим проявлениям со всей отчетливостью. Нам нелегко понять или объяснить эту моральную гибкость, так как она не совпадает с теориями и философией многих других боевых искусств того времени.

Когда это соответствует цели его жизни, ниндзя придает большое значение Всему Миру. Отдельные результаты значат для него значительно меньше, это средства, необходимые для ее достижения.

Важнейшим политическим убеждением ниндзя было стремление по возможности вносить гармонию в общество для поддержания его стабильности. Если конные отряды с тысячами солдат были положительной стороной военного



дела, необходимо организовать тайные группы для похищения военачальников противника как отрицательную сторону, для восстановления равновесия. То, что противник называл «обманом, трусостью и предательством», для ниндзя было «стратегией, хитростью и увертливостью».

Тогда как кланы ниндзя за столетия достигли высот своего мастерства, структура кланов осталась той же, что и была при их зарождении. Строгая тайна в структуре организации делала невозможным их раскрытие и давала возможность становиться агентом-ниндзя или начальником только членам клана.

Во главе клана стоит **ДЗЕНИН** — «руководитель, главный». Как воин и философ, он несет ответственность за выбор того, кого будут поддерживать его воины-ниндзя. В большинстве случаев его имя и местонахождение оставались тайной для агентов. *Дзенин* не должен отдавать предпочтение или выделять особо кого-либо, поэтому не требует для себя лично никакой благодарности. Должность *дзенина* переходит в семействе основателей клана из поколения в поколение. Когда дети *дзенина* достигают определенного возраста, они знакомятся с определенными упражнениями и учениями для развития их способностей, чтобы философски постичь мир, научиться понимать мотивацию других и возглавить операции строго законспирированной, тайной организации. Один из них становится со временем руководителем организации и сам уже называется *дзе-нином*.

Непосредственно *дзенину* подчиняются **ЧУНИН** — офицеры клана. Эти люди получают задания и приказы *дзенина*, интерпретируют их, передают для исполнения и контролируют выполнение. Как посредник между агентами

и главнокомандующим, *чунин* гарантирует анонимность последнего и проводит переговоры с клиентами, обеспечивая безопасность. *Чунин* владеет искусством разрешения споров и знает сильные стороны и особенности подчиненных ему ниндзя.

Для того чтобы стать *чунин*ом, необходимо быть специалистом в области организации и руководства, а также быть хорошим психологом для объяснения мотивации и, конечно, мастером в проведении секретных операций тайной войны.

В нижней части иерархической лестницы стоит ГЕНИИ — собственно агент-ниндзя. Это мужчины и женщины, имеющие широкую специализацию в области техники шпионажа и воинского искусства, и именно они направляются для выполнения конкретных заданий. Предназначенные стать *генинами* с рождения, они наследуют от своей семьи принцип беспрекословного послушания неизвестному анонимному *дзенину* и назначенным военачальникам и ведут ту же жизнь, что и общая масса японского народа.

Дети агента-генина начинают тренироваться в очень раннем возрасте. С помощью игр они постигают основы техники прыжков, бега и удержания равновесия. В возрасте десяти лет они начинают осваивать технику борьбы без оружия и с оружием и выполнять упражнения для укрепления тела и выносливости. В дальнейшем они проходят специальную подготовку, отшлифовывающую их технику как ниндзя.

Единый воинский костюм ниндзя-генина состоит из грубого черного, коричневого или голубого материала. Куртка привязана к штанам, которые прочно закреплены на корпусе. Накладки защищают тыльную сторону руки и подмышки, специальные остроносые ботинки позволяют быстро и бесшумно передвигаться, длинный шарф используется как капюшон и маска. Множество карманов позволяет носить много различных предметов, оружия или металлических пластинок для защиты.

Сегодня, в условиях законных, стабильных правительств, кланы ниндзя уже не нуждаются в самообороне. Искусство Нин-дзютсу снова вернулось к своим исходным положениям, заложенным его основателями. Эта система опять обратилась к методам личного просветления и установления гармонии между духом, мыслью и телом.



ГЛАВА ВТОРАЯ

СТРОИТЕЛЬНЫЕ КИРПИЧКИ ВСЕЛЕННОЙ:
ЗНАНИЯ НИНДЗЯ О САМИХ СЕБЕ И ОБО ВСЕМ МИРЕ



*Знай, что небеса были созданы,
Чтобы пять элементов создать.
Каждый из них — лишь отражение прочих.
И все равны они,
Все.
Каждая часть — маленькая вселенная.
Земля
Вода
Огонь
Воздух
И сила Пустоты Великой
содержатся во всем.
Знать порядок Вселенной —
Значит понимать своеобразие природы
И наклонности людей,..*

Одной из важнейших целей при изучении Нин-дзютсу является изучение *Ки-ай*, или, другими словами, учения о том, как приходить в согласие с ходом вещей в природе. Проще говоря: изучающий Нин-дзютсу должен прийти к единству, осознав себя частью природы. Это учение основывается на мистическом мировоззрении воинственных *ЯМАБУСИ* — горных монахов, которые уже за столетия до возникновения Нин-дзютсу опирались на это учение. Аскетические воины — Сенин и Гойа, жившие на полуострове

Кии, позднее переименовали его и положили в основу возникшего позже боевого искусства.

Мистическое учение ниндзя не содержит ничего причудливого, невозможного или фантастического. Мистицизм в них служит для изучения методов, необходимых для использования законов природы или прямого познания Вселенной для достижения своих целей. Когда человек наблюдает природу в ее первоизданном виде, он может понять весь мир и собственное в нем место — и использовать это знание непосредственно для своих нужд.

Ведущая свою историю из древнего тибетского тантрического учения, тайная система знаний **МИККИО** учит, что все физические аспекты имеют своей первоосновой и объединяются в одно целое из пяти основных свойств первоэлементов.

КУ — «Пустота», или источник,

проявление субатомарной энергии, ничто, из которого происходит форма всех «вещей»

ФУ — «Воздух», или газообразный элемент

КА — «Огонь», или элемент, содержащий энергию

СУИ — «Вода», или текучий элемент

ЧИ — «Земля», или скрепляющий элемент

Сотворение Вселенной можно представить себе на основе этих элементов таким образом: в

КУ, пустоте, существуют различные поляризации, которые приводят к сильному электромагнитному взаимодействию и сцеплению. Эти образования превращаются затем в атомы и переходят в газообразное состояние — **ФУ**. При взаимодействии различных газов между собой образуется **КА**-субстанция, **КА**-уровень. Затем отдельные молекулы конденсируются в **СУИ**-субстанцию, жидкость. Позднее они крепко соединяются между собой, образуя **ЧИ**-состояние, или землю.

Изучая телесные, чувственные, интеллектуальные или духовные свойства человека, мы можем найти способ сопоставить те или иные свойства с различными элементарными свойствами первоэлементов.

Можно начать классификацию и наоборот, с **ЧИ**-ступени, как самого первого и самого прочного.

Часто молекулы и атомы в них представляют в виде Вселенных с собственными галактиками и солнечными системами. В любом целостном виде искусства и Знания человек может найти модель целой Вселенной. Ниндзя, изучая взаимоотношения между основными первоэлементами природы, таким образом достигает самого себя. Он приближается к познанию своей собственной природы, приближается к равновесию и познает свои собственные силы, находя ответы на вопросы, поставленные жизнью.

В организме человека элемент Земли — **ЧИ** — представлен костями, зубами, мускулами и другими плотными органами. **СУИ**, вода, представлены текущими в теле жидкостями и составляет гибкие, подвижные свойства тела. **КА**, огонь, составляет метаболизм; он ощущается как тепло, выделяемое телом. **ФУ**, воздух, состоит в дыхании и связан с циклом дыхания, вдохом и выдохом, с движением воздуха вовнутрь тела и обратно, а также с другими внутренними процессами, связанными с дыханием. **КУ**, пустота, проявляется в голосе, речи и способности понимать других людей.

Со смертью означенные элементы покидают тело в обратном порядке. Прежде всего в человеке пропадает способность воспринимать и общаться с другими людьми. После этого пропадает способность к дыханию. Вместе с потерей мертвым телом тепла, тело покидает субстанция **КА** — огонь, и вместе с высыханием покидает тело жидкость, или **СУИ**. И наконец, в теле остается только самый прочный элемент, **ЧИ**, земля, которая сохраняется дольше всего.

Эти пять элементов, кроме материального проявления, выражены и в нашем сознании, в духовном состоянии человека, которое наглядно проявляется в нашем самоощущении. Эти проявления могут уменьшаться или увеличиваться в нашем сознании, сами мы можем оценивать их сочетание как «расположение духа».

На ступени элемента Земли, низшего из пяти элементов, мы ощущаем крепость нашего собственного тела и собственную стабильность. Любое изменение или движение кажется ненужным, и надо всем преобладает мысль оставить дела и положение вещей такими, как они

есть. Лучшим примером этой категории является скала: она не сдвигается, не изменяется без влияния со стороны других элементов. Когда наша личность подвержена влиянию этого принципа, мы стремимся определить свое собственное место для каждой вещи. *ЧИ*, элемент Земли, находится в основании позвоночника; он находит свое выражение в красном цвете.

На уровне элемента Воды, следующем по рангу после элемента Земли, чувства человека и его телесные свойства становятся текучими и изменчивыми. Реакция на физические изменения и хорошая приспособляемость характеризуют эту ступень. Лучшим примером, демонстрирующим этот уровень, являются растения: они растут и могут при необходимости отклоняться, реагировать на внешнее влияние, и тем не менее они стабильны, не перемещаются, оставаясь на одном месте. Когда наша личность находится под влиянием элемента Воды, мы реагируем на все окружающее и находимся в меланхолическом настроении. Элемент Воды расположен в нижней части живота и выражает свою эмоциональную природу оранжевым цветом.

Элемент Огня, третий в иерархии пяти Первоэлементов, связывается с нашей агрессивностью. Агрессивность в этом случае означает активную, динамическую, экспансивную энергию и не носит отрицательного, насильственного оттенка, которым обычно наделяют это понятие. При влиянии этого элемента на наше мироощущение мы чувствуем тепло и дружелюбие, появляется желание подчинить себе все окружающее.

Элементом Огня характеризуются дикие животные: они помнят, обладают способностью думать, устраивать свою жизнь самостоятельно и ищут счастья и радости. Когда наша личность находится под влиянием элемента Огня, мы полны самоощущения динамической силы и духовного потенциала. *КА*, элемент огня, расположен в подреберье, и его агрессивный, экспансивный характер связывается с желтым цветом.

Следующая ступень, элемент Воздуха, является четвертой среди элементов, она заставляет нас чувствовать наш интеллект и доброжелательность. Следствием его являются мудрость и любовь. Лучшим проявлением этой ступени

является человек: он может предусматривать, размышлять и любить. Когда наша личность находится под влиянием элемента Воздуха, мы чувствуем сострадание и понимание окружающих нас людей, очень сильно проявляется социальная природа человека. *ФУ*, элемент Воздуха, расположен в средней части грудной клетки; его человеческая природа сконцентрирована в зеленом цвете.

Высшим и наиболее могущественным среди элементов является элемент *КУ*, называемый «ВЕЛИКАЯ ПУСТОТА». Раньше эта пустота называлась в восточных учениях термином «Эфирная субстанция», теперь же ее называют скорее «субатомарной структурой». Из невидимых энергетических частиц состоят атомы, которые, связываясь друг с другом, составляют весь материальный мир вещей. В личности человека этот элемент повышает способности и движущие силы, а также возможности, даваемые каждым из других элементов. *КУ*, ключевой элемент, расположен в шее; его движущая сила взаимосвязана с голубым цветом.

Следующие примеры помогут понять влияние различных элементов на мироощущение человека.

ПРИМЕР 1

Вы находитесь на заполненном людьми стадионе или в людном парке. На некотором расстоянии от Вас — группа подвыпивших людей, которые по своей всегдашней привычке чему-то громко радуются, никого, однако, не задевая. Реакция на это событие может быть различной — в зависимости от того, какая стихия в данный момент влияет на ваше мировосприятие. Вот типичные реакции:

Земля. Вы ожидаете развития событий. Вы несколько раз обращаете внимание на подвыпившую компанию, но вытесняете ее из вашего сознания и не придаете ей значения. Вас не слишком задевает эта компания, они не мешают вам.

Вода. Вы реагируете. Вы чувствуете негодование по отношению к этим выпивохам и чувствуете, что в этом чувстве Вы не одиноки. Вы вызываете полицию или же встаете и уходите куда-нибудь подальше. Это событие надолго расстраивает вас.

Огонь. Вы развеселились. Вы смеетесь над «бесплатным представлением» и находите в ситуации веселые стороны — поведение подвыпивших зрителей и реакцию окружающих. Все происшествие кажется вам весьма забавным.

Воздух. Вы обращаете все свое внимание на происшествие. Вы чувствуете себя полностью в своей стихии. Вы приходите в хорошее расположение духа, вы чувствуете себя сродни этим подвыпившим зрителям. С улыбкой вы подходите к компании и спрашиваете, где им удалось так славно надраться, что им удастся чувствовать себя по-детски раскованными. Вы чувствуете себя умиленным.

ПРИМЕР 2

Вы получили крупный выигрыш в лотерею. Под влиянием определенного элемента вы будете реагировать следующим образом:

Земля. Вы платите по своим старым счетам и кладете остаток денег в банк. Ваше поведение в жизни совершенно не изменяется.

Вода. Вы откладываете всякую работу для того, чтобы отправиться в путешествие или заняться тем, что вас всегда увлекало.

Огонь. Вы строите себе дачный домик и делаете своим основным занятием свое хобби.

Воздух. Вы отдаете определенную сумму своей семье и используете остаток на благотворительные цели.

ПРИМЕР 3

На шоссе вы попали в длительный подъем. О том, чтобы быстрее двигаться дальше, нельзя даже и думать. Машины идут бампер к бамперу. Солнце сияет на кузовах автомобилей. Типичные реакции будут следующими:

Земля. Вы ожидаете развития событий. Вы совершенно отчетливо понимаете, что теряете время, но так же четко представляете себе, что ничего с этим не поделаешь. Вы продолжаете медленно ехать в колонне, слушаете радио, думаете о чем-то постороннем и про себя считаете, что поступаете правильно.

Вода. Вы реагируете. Вы считаете, что подъем слишком долог и огорчаетесь. Вы обдумываете возможность проехать по другой дороге и высматриваете ее из окошка. Вы крутите руль, чтобы проехать вперед. При малейшей возможности вы покидаете шоссе и съезжаете на проселочную дорогу, если это помогает двигаться быстрее.

Огонь. Вы развлекаетесь. Вы понимаете, что в сложившейся ситуации лучшее, что можно сделать, — это найти новую дорогу для поездок. Вы открываете верх вашего автомобиля и подставляете лицо солнцу. Вы разговариваете с водителем, который остановился возле вас. Вы поворачиваетесь во все стороны, вы находите себе занятие: рассматриваете какую-либо машину или засматриваетесь на даму, сидящую в машине. Вы рассматриваете хорошо вам знакомый ландшафт и находите в нем изменения, которых раньше не замечали при быстрой езде.

Воздух. Вы оцениваете события. Вы чувствуете, что этот подъем — утомительнейшее место, и знаете, что большинство разделяет это мнение. Вы представляете себе, какие последствия могут наступить из-за задержки и опасаетесь неприятностей. Вы прикладываете всю свою энергию, чтобы насколько возможно ускорить подъем: вы заботитесь, чтобы отстающая часть колонны двигалась быстрее, сокращая до минимума разрыв с предыдущим автомобилем. Вы обещаете себе, что приложите все усилия, чтобы помочь справиться с трудностями.

ПРИМЕР 4

Вы хотите сходить посмотреть фильм. Под влиянием определенного элемента вы сделаете следующий выбор:

Земля. Документальный фильм или фильм о войне.

Вода. Порнофильм или боевик.

Огонь. Комедия или музыкальный фильм.

Воздух. Драма или мелодрама.

ПРИМЕР 5

Главным основанием для выбора профессии Вами является:

Земля. Вы работаете, чтобы заработать на еду и кварт плату.

Вода. Работа — это средство заработать много денег. А уж с деньгами вы можете сделать все, что пожелаете.

Огонь. Ваша работа интересна и дает вам целую кучу друзей, и поэтому вы даже не можете себе представить, чтобы заниматься чем-либо другим, сколько бы за это ни платили.

Воздух. Вы чувствуете, что смысл вашей жизни состоит в том, чтобы улучшить этот мир. Ваша работа — это ваш вклад в эту великую цель.

ПРИМЕР 6

Вечер. Вы зашли поужинать в маленький дорожный ресторан. Парочка крепких молодцов определенного вида заметили вас и уселись за соседним столиком. Разговор этой парочки звучит громко и агрессивно. Так как хулиганы не особо скрываются, вы скоро понимаете, что темой их разговора является ваша персона и что они могут сейчас завязать с вами ссору. В этой критической ситуации влияние каждого из пяти центров может проявиться следующим образом:

Земля. Вы продолжаете есть, сохраняя спокойствие и невозмутимость. Вы не реагируете на направленные на вас насмешки и не позволяете себя спровоцировать. Не показывая вида, вы осматриваетесь в поисках пути к отступлению или возможной помощи или же какого-нибудь предмета, который мог бы быть вами использован в случае, если завяжется драка. Вы заканчиваете ужин, платите по счету и собираетесь уходить. Вы используете все свое хладнокровие, чтобы предоставить первый шаг в нападении своим противникам.

Вода. Вы изображаете улыбку и поворачиваетесь к хулиганам, как к старым знакомым. Вы готовы к удару и защите, несмотря на ваш тон и манеру говорить, и ищете путь к отступлению. Вы делаете вид, что развеселились, и пытаетесь выяснить, есть ли у ваших противников мотоцикл или машина. Вы прикидываетесь простачком и делаете вид, что не догадываетесь об их намерениях. Вы смеетесь, даже если с вами грубо обращаются. Вскоре вы извиняетесь и направляетесь к туалету. Там вы, если они следуют за вами, бьете одному из них по физиономии и нападаете на второго при помощи какого-нибудь подручного средства. Удираете, пока ваши противники не пришли в себя.

Огонь. Когда вам кажется, что столкновение становится неизбежным, вы драматическим жестом поднимаете со стола солонку и смотрите прямо в глаза своим соперникам. Затем переводите глаза на солонку. Добившись нужного вам направления взгляда соперников, ставите солонку на стол. Пока внимание противника отвлечено этим маленьким представлением, медленно отодвинув столик, концентрируетесь и принимаете стойку для первого удара. Когда

столлик достаточно отодвинут, вы вдруг взрываетесь с громким боевым криком и бросаете в лицо своим противникам солонку. Затем отшвыриваете столлик и наносите из стойки удар ногой в низ живота одному из противников. Опрокидываете на них столлик, и по возможности, вступаете в драку. Исчезаете, пока не прибежала полиция.

Воздух. Вы считаете себя не настолько подготовленным и крепким, как ваши соперники. Вы беспокойно вертитесь на своем стуле, делаете какие-то движения обеими руками, чтобы привлечь внимание полиции. Вы глуповато хихикаете и постукиваете руками, злясь на свою беспомощность. Вы наклоняетесь вперед и шумно падаете на пол. Вы привлекаете к возможным нападающим внимание остальных посетителей.

ПРИМЕР 7

Если вы играете в гольф или теннис, то главной целью для Вас является, в зависимости от влияния элементов:

Земля. Тренировка тела и здоровье.

Вода. Социальные контакты.

Огонь. Ощущение соревнования.

Воздух. Спорт даст вам почувствовать собственные возможности.

ПРИМЕР 8

Вы дискутируете со знакомым о религии. Высказываются различные новые соображения и концепции. В зависимости от влияния элементов на ваше мироощущение возможны реакции:

Земля. Вы настаиваете на собственном мнении. Несмотря на все доводы собеседника, вы не изменяете своего мнения ни на йоту. Вы отмахиваетесь от них как от чего-то незначительного, не давая себе труда даже задуматься над ними.

Вода. Вы реагируете на замечания собеседника. Вы отстаиваете свою точку зрения, ставите вопросы, чтобы прояснить слабые места в точке зрения собеседника. По окончании беседы ваши взгляды могут сильно измениться (до противоположного мнения).

Огонь. Дискуссия интересует вас с познавательной точки зрения. Вы все время спрашиваете и подводите свою базу под каждый ответ. Вы ищете нелепости и слабые места в предлагаемой вам теории и продолжаете разговор, чтобы внести большую ясность в собственное понимание.

Воздух. Вы ищете способ помочь собеседнику. В качестве ответа на поставленные вопросы вы предлагаете такой, который скорее ведет к согласию. Вы помогаете партнеру ответить на вопрос, задаете наводящие вопросы. Вы стараетесь упростить обсуждаемый вопрос и прояснить его.

ПРИМЕР 9

Ваш хороший знакомый разводится. В зависимости от того, какой из центров влияет на ваши поступки, вы поступите следующим образом:

Земля. Вы поддерживаете его, делая все, чтобы большая часть имущества и денег досталась ему.

Вода. Вы поддерживаете своего друга в обществе, так как вы считаете, что ваш друг не виноват, а в разводе виновна главным образом его жена.

Огонь. Вы считаете, что ваш друг сам способен разобраться в своих собственных проблемах.

Воздух. Вы утешаете своего друга, говоря, что развод — это просто официальное утверждение того, что уже произошло.

Из этих примеров легко заметить, что каждый элемент имеет свой образ и ни один из них не является лучше или хуже другого. Главная задача при изучении влияния различных центров состоит в том, чтобы понять, что невозможно дать абсолютное определение каждому из ощущений. Каждое чувство представляет собой яркую палитру, на основе которой каждый человек более или менее адекватно реагирует на происходящее.

Можно сказать, что в каждом из состояний присутствуют положительная и отрицательная стороны, в зависимости от того, как они себя проявляют. В следующем примере приводится в первом случае положительная, т. е. действенная реакция, а во втором — отрицательная, т. е. безрезультатная сторона проявления каждого из состояний. Эти черты могут проявляться не только в приведенной ситуации, но и в других областях, в частности в искусстве и познании.

ПРИМЕР 10

Ваш спутник жизни умер. Ваша эмоциональная реакция в зависимости от влияния основных элементов может быть следующей:

Земля, Устойчивость. Вы утешаете других, ко-положительная: торые тоже огорчены его смертью.

Земля, Саморазрушительное упрямство. Вы *отрицательная*: не позволяете себе верить в эту смерть. Вы разговариваете и ведете себя так,

- *Вода*, Гибкость. Вы принимаете новый образ *положительная*: жизни, который больше подходит к вашему состоянию.

Вода, Притупление чувств. Вы все время *отрицательная*: смотрите в прошлое и продолжаете грустить.

Огонь, Агрессивная тяга к жизни. Вы *наполня-положительная*: ете себя жизнью и теплом, которые вы делили со своим спутником.

Огонь, Всепоглощающий страх. Вы чувствуете *отрицательная*: себя покинутым и чувствуете безотчетный страх смерти.

Воздух, Мудрость и жизнь. Вы помогаете себе *положительная*: мыслью, что ваш партнер переместился в лучший мир, и каждый из людей когда-нибудь также умрет.

Воздух, Ложная одухотворенность. Вы занимаете *отрицательная*: тесь всеми сопутствующими делами и хотите понять, почему ваш партнер вас оставил и что происходит с его душой.

В данных примерах отсутствует графа для классификации КУ-элемента, потому что он не дает никакой четкой реакции для его характеристики. КУ — это действенный потенциал человека. Он не проявляет себя непосредственно в каждой ситуации: это энергия, с которой могут проявляться свойства других элементов.

Вызвать проявление центра «пустоты» можно голосом. Этим же способом можно придать окраску и добавить влияние других элементов, что часто делается бессознательно. Проявление элемента Земли можно облегчить при помощи спокойного, тяжелого, приказного, авторитетно звучащего голоса. Глубокая вибрация и гортанная тональность голоса придают ему силу и достоверность звучания. Под влиянием элемента Воды голос становится сексуальным, чувственным и сильным. Голос под влиянием элемента Огня становится теплым, съетлым и одухотворенным со следами веселой агрессивности; он может указывать на агрессивность или истерию. Под влиянием элемента Воздуха голос становится высоким, мягкой тональности и жизнерадостным.

Когда голос человека не совпадает с влияющим на него активным центром, то в голосе говорящего появляются небольшие изменения, которые вызывают у слушающего замешательство и чувство несоответствия. Даже нетренированный человек понимает, что с

голосом что-то не то, что он звучит неестественно. Поэтому, например, слова о любви, произнесенные под влиянием элемента Воды, воспринимаются, как сладострастие; приказы, произнесенные голосом элемента Воздуха, оставляют впечатление слабости. Глубокое соответствие между телесными центрами и управляемым голосом позволяют ниндзя понимать других и уберегают от того, чтобы быть самим неправильно понятыми.

Как пример проявления КУ-состояния можно представить себе состояние занимающегося ДЗЭН-медитацией. Этот тип людей живет концентрированно, здесь и теперь; они всегда хорошо выглядят, в хорошем расположении духа. Законность и религия (как, например, для ЧИ-элемента), значат для него очень мало. Он не подчиняется чужому влиянию (как СУИ-элемент) и не подвержен честолюбию и страхам, присущим КА-элементу, как и не руководствуется критериями правильного или неправильного, как ФУ-элемент. Эта личность настолько погружена в себя, что уже невозможно говорить о каком-либо характере. Он так погружен в свою природу, что невозможно обнаружить его чувства или движения души, — он контролируется только разумом.



ГЛАВА ТРЕТЬЯ

БОЙ: ГАРМОНИЯ В СОВМЕСТНОЙ РАБОТЕ
ТЕЛА И ДУХА В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ



*Настоящий воин понимает
Истинные ценности и приоритеты
Войны.
Сперва подготовит он свою землю,
Которая его защищает и окружает,
И народ, к которому принадлежит
Его семья.
Затем подготовит семью он,
К которой хочет вернуться,
Которую защищает,
В которой живет.
В последнюю очередь сам подготовится он.
Это умножит силы его для защиты
Края родного и лиц дорогих.
Здесь служит ниндзя своему сердцу.*

Действенность подготовки собственного духа играет большую роль в опасных ситуациях. Нужно заметить, что существуют методы, применяемые в борьбе для овладения положением в любой опасной ситуации. В бою очень важно учесть все аспекты и особенности ситуации. Наше окружение, наши духовные установки, социальные и моральные устои, месторасположение боя, цели и силы соперника, серьезность его намерений — оценить все это очень важно, как и десятки других факторов. И напротив, в этом случае, как правило, нет таких понятий, как весовая категория и средства безопасности, в отличие от спортивного поединка.

Каждая из боевых техник поединка Тогакура-риу-Нин-дзютсу связана с определением из пяти элементов организации материи и духа. Боевая техника ниндзя является всеохватывающим методом, который объединяет все доступные виды единоборства: работу с палкой, кулачный бой, метание ножей и работу с ножом, использование бросков, захватов и удушений, психологическое давление и манипулирование. Заметим, что эти виды техник распределяются по ступеням.

Ступень Земли

Вы принимаете устойчивую стойку и останавливаете натиск противника, который не может оказать на вас никакого воздействия. Вы знаете, что ваша сила неодолима. Ваши движения исходят из бедер, как в'дзю-до. Ваш противник чувствует, что он атакует каменную стену. Вы неуязвимы для любого нападения.

Ступень Воды

Вы непрерывно в движении, используя пространство и совершая быстрые, неожиданные движения. Вы знаете, что ваши подвижность и развитие обескураживают противника. Сознание и движение исходят из нижней части живота («ХАРД»), по концепции, принятой в айкидо. У противника создается впечатление, что ему приходится бороться с океанскими волнами. Если он наступает, вы отступаете назад и неожиданно контратакуете его.

Ступень Огня

Вы атакуете противника с дикой неукротимой настойчивостью. Чем сильнее его атаки, тем настойчивее вы противодействуете. Чем большую силу он направляет против вас, тем больше ваша готовность отражать ее. Сознание и движущая сила движения в этом случае исходят из солнечного сплетения. Противник видит, что ему приходится сражаться с лесным пожаром. Чем сильнее он пытается сбить огонь, тем выше он поднимается, ярче пылает и становится все более грозным.

Ступень Воздуха

Вы боретесь, опираясь на оборону. Вы защищаетесь, не нанося большого ущерба сопернику. Этим вы можете сохранить достаточно сил, чтобы обескуражить противника, не нанеся ему вместе с тем никаких особых повреждений. Ваши контратаки опережают его движения и подавляют его даже без блокировок его атак. Центр сознания и движения находится в этом случае в области сердца. Здесь находится пружина той молниеносной легкости, которую мы наблюдаем в боксе, когда соперники обмениваются ударами, танцуют и подпрыгивают при атаках, как на пружинах. Противнику кажется, что он дерется с ветром. Вы неуязвимы, и время от времени засыпаете ему глаза жгучим песком, чтобы заставить его отказаться от своих намерений.

Ступень Пустоты

Движущие силы, под влиянием которых вы обращаетесь к этому элементу, позволяют вам выполнить свое задание при помощи МВІСЛИ, СЛОВА и ПОСТУПКОВ, не прибегая к борьбе. Не появляется ни одного соперника, поэтому отпадает потребность в борьбе.

Практически в каждом конфликте или поединке проявляются эти базовые тенденции. Будь это кулачный бой, автогонки или словесная перепалка, центры телесных реакций остаются теми же и в каждом случае могут давать адекватные или неадекватные реакции.

Нельзя концентрироваться на самообороне конкретными методами, или на их духовной основе, или на поиске их первооснов — это неверно. Каждая из этих различных категорий допускают только один-единственный вариант мысли и способа действия. Это только ярлыки

нашего реагирования на постоянно меняющийся мир, с помощью которых его можно классифицировать.

Хороший результат можно получить, когда правильно учтены все обстоятельства данной ситуации. Если какого-либо чувства или ощущения недостаточно, чтобы составить целостную картину, то может возникнуть неправильное действие.

Специфические положения, из которых исходят боевые движения, отражают различные духовные состояния. Эти положения принимаются естественно, спонтанно, так как организм устанавливает необходимое ему для защиты сам. Таким образом, каждое из положений, или **КАМАЭ**, является повторением духовного состояния или психологической тенденции.

Характерной стойкой состояния сознания, управляемого элементом Земли, является естественное положение, или **ШИЗЕН-НО-КАМАЭ**. Как следует из названия, *шизен*-положение является естественным, расслабленным, устойчивым положением. Ноги примерно на ширине плеч, вес тела распределен на обе ноги. Колени немного согнуты, без напряжения мышц ног. Устойчивость этой стойки основана на бедрах и нижней части таза. Плечи расслаблены. Плечи и предплечья опущены вдоль корпуса. Взгляд направлен перед собой; он направлен вдаль, замечает все, не задерживаясь ни на одном предмете.

Ваше тело ощущается тяжелым, как будто в него снизу входит тяжелая сила. Мышцы расслаблены, вы ощущаете их вес. Боец в естественном положении подобен дереву: он прочно прикреплен к земле, самостоятелен и непоколебим.

Сохранять естественное положение сложнее, чем кажется, и для этого следует немало тренироваться. Любого лишнего движения, такого, как опускание глаз, сжимание кулаков или перемещение центра тяжести, следует избегать. Интересно, что положение *шизен* можно наблюдать в повседневной жизни и при этом можно заметить, как много при этом люди совершают лишних движений, которых обычно не замечают. Поучительно также наблюдать за людьми в различных жизненных ситуациях, чтобы заметить и определить степень, которую имеет в их положении элемент Земли. Мысли и приспособленность человека к окружающей его ситуации можно так же быстро определить по положению, как и по голосу, движениям и общему поведению.

В ситуациях самообороны человек часто принимает естественное положение, когда ему приходится переходить к обороне из вроде бы безобидной ситуации. Ваш партнер по спору неожиданно дает волю рукам, кто-то проверяет вашу устойчивость, какой-либо тяжелый предмет пришел в движение и нарушил что-то — все это примеры применения данного типа положения. Стойка *шизен* с ее нерушимой устойчивостью облегчает возникновение чувства овладения ситуацией и дает силу, чтобы преодолеть затруднения.

Характерной стойкой в состоянии элемента Воды является оборонительная стойка (**ИЧИМОНДЗИ-НО-КА-МАЭ**). Положение тела в этой стойке служит для облегчения маневра при уходах. Корпус находится в положении глубокого приседа, колени согнуты, бедра обращены вниз. Стопы образуют на полу букву Г: передняя нога направлена на противника, задняя направлена поперек, как вершина буквы. Корпус расположен над задней ногой, на которую приходится 70% веса тела.

Причина и основа движений находятся в данной стойке в нижней части живота, несколько ниже пупка. Плечи находятся на одной линии с верхней частью корпуса так, что одно плечо направлено на соперника. Передняя рука выдвинута, защищаясь, тогда как задняя расположена возле туловища, защищая лицо и шею. Глаза смотрят вверх плеча и передней руки и воспринимают общий вид соперника.

Корпус должен быть легким и готовым к реагированию. Каждое движение начинается внизу живота, затем следует остальной корпус. При движении бедер следующее за ним движение ног или корпуса происходит несколько позже и поэтому медленнее. На него легче реагировать, и оно не нарушает равновесия. При принятии стойки *ичи-мондзи* из естественного положения, следует опустить бедра и развернуть их на 45 градусов по направлению к нападающему. Затем присесть, согнув заднюю ногу, и несколько подать корпус назад, приняв вышеописанную стойку, так, чтобы передняя нога несколько отошла назад.



В ситуациях, когда необходима самозащита, *ИЧИ-МОНДЗИ-НО-КАМАЭ* подходит лучше всего — это стойка для обороны от большого и агрессивного противника. В этой оборонительной стойке облегчаются зигзагообразные перемещения, имеющие своей целью пропускать движения противника перед или за собой. Глубокая стойка позволяет выполнять быстрые непредусматриваемые движения и сохранять стабильное равновесие, особенно на неровном или неустойчивом полу. Из такой защитной стойки удобно проводить эффективное блокирование атакующих конечностей противника.

Для состояния с влиянием элемента Огня характерной стойкой является атакующее положение *ДЗЮМОНДЗИ-НО-КАМАЭ*. Из этой динамичной направленной вперед стойки лучше всего наносить удары, движения руками и



ногами, характеризующие боевую технику *ниндзя-тай-дзютсу*. Вы стоите, повернувшись к сопернику одним боком. Вес тела распределен поровну на обе ноги. Ноги стоят примерно на ширине плеч, носки ног слегка развернуты наружу. Колени чуть согнуты, чтобы ноги поддерживали устойчивое положение тела. Центр тела, из которого исходят движение и равновесие, находится в солнечном сплетении. Спина выпрямлена, бедра направлены вниз. Кулаки на уровне груди, руки согнуты в локтях, ведущая рука сверху и впереди.

Корпус слегка расслаблен, но в нем чувствуется взрывная сила. *Дзюмондзи*-положение подавляет соперника, делая вас недосыгаемым для ударов. Если эта атакующая стойка принимается из естественного положения, передвиньте переднюю ногу в описанном положении, одновременно поднимая руки на уровень грудной клетки. Бедра при принятии атакующей стойки несколько опускаются вниз, для глубины положения.

Взгляд концентрируется на цели. Передвижения вперед и назад осуществляются короткими приставными шагами или легкими скользящими шагами; при перемещениях следует обращать особое внимание на то, чтобы высота корпуса не изменялась. Движения ног осуществляются при неизменном положении корпуса: плечи остаются над бедрами, не заваливаясь ни вперед, ни назад. Необходимая техника работы руками сопровождается соответствующей работой ног.

В случаях необходимой самозащиты эта атакующая стойка более всего подходит при защите от медлительного или пугливого противника или когда вас захватили врасплох и вы чувствуете, что его агрессивность носит в основном взрывной характер. Из этой атакующей стойки можно перехватить инициативу и прорвать оборону противника или же заставить его перейти в глухую защиту. Мощная техника основывается на стойке *дзюмондзи*, поэтому она позволяет обезоружить противника и обезвредить его замыслы.

Характерной стойкой для состояния под влиянием элемента воздуха является воспринимающая стойка (*ХИРА-НО-КАМАЭ*). Эта стойка дает устойчивое положение и силу, чтобы гибко реагировать на намерения соперника. Ноги расположены на ширине плеч, одна перед другой, вес тела смещен к передней ноге. Колени немного согнуты, в бедрах такое ощущение, будто вы сидите на стуле. Спина выпрямлена, мышцы плечевого пояса расслаблены. Обе руки выпрямлены в стороны, ладони открыты. Вы воспринимаете общую картину, не сосредоточиваясь ни на чем конкретно.

Корпус легкий, ощущение подвешенности. Эта стойка является во многом противоположной стойке элемента Земли: стойка элемента Воздуха *ХИРА-НО-КАМАЭ* позволяет атаковать соперника, гармонично двигаясь к нему. Место сосредоточения ощущений в этой воспринимающей стойке расположено в грудной клетке. Пропорциональное расположение веса



тела позволяет двигаться в любом направлении, угадывая намерения соперника. Вытянутые руки позволяют выполнять удары, толчки, блокирования, броски и захваты, а также уводы и гашение ударов.

В ситуациях самообороны стойка *ХИРА-НО-КАМАЭ* принимается, чтобы справиться с соперником, не нанося ему при этом никаких серьезных повреждений. Стойка не выглядит слишком угрожающей. Она выглядит так, будто вы собираетесь не обороняться от нападения, а заключить соперника в дружеские объятия, так как открытые, вытянутые руки выглядят скорее как знак капитуляции или благословения. Однако на стойке *ХИРА-НО-КАМАЭ* основываются боевые приемы, хорошо подходящие к ситуации. Руки используются для того, чтобы спиралеобразными движениями перевести соперника в лежачее положение или для прямых защитных действий.

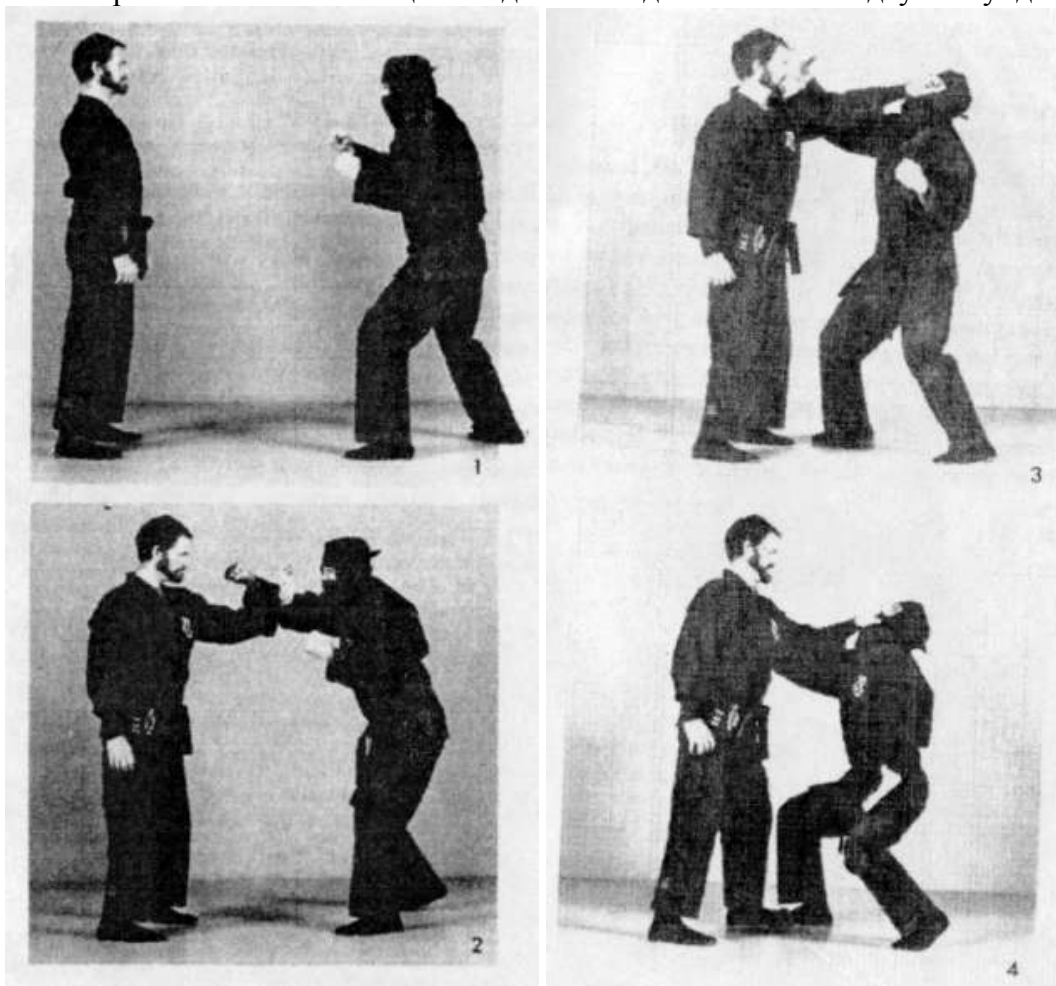
В этих боевых стойках ниндзя защищается при помощи *ТАЙ-ДЗЮТСУ*, которая подразделяется на две большие части

ДАКЕНТАЙ-ДЗЮТСУ (ломание костей соперника) — это техника, использующая удары, толчки, блоки, удары ногами и кулаками, направленные против скелетных костей соперника, и **ДЗЮТАЙ-ДЗЮТСУ** (техника захватов) — состоящая

из бросков, удержаний и удушений и направленная против мышц и суставов соперника. Кроме того, к этой группе принадлежат всяческие, иногда прямо-таки акробатические приемы против ударов, бросков и удержаний соперника. В противоположность боевым видам спорта, техника которых содержит либо только броски и удержания, либо удары, борьба не на жизнь, а на смерть содержит обе эти группы движений, которые комбинируются в зависимости от конкретной ситуации, учитывая расстояние и соотношение сил.

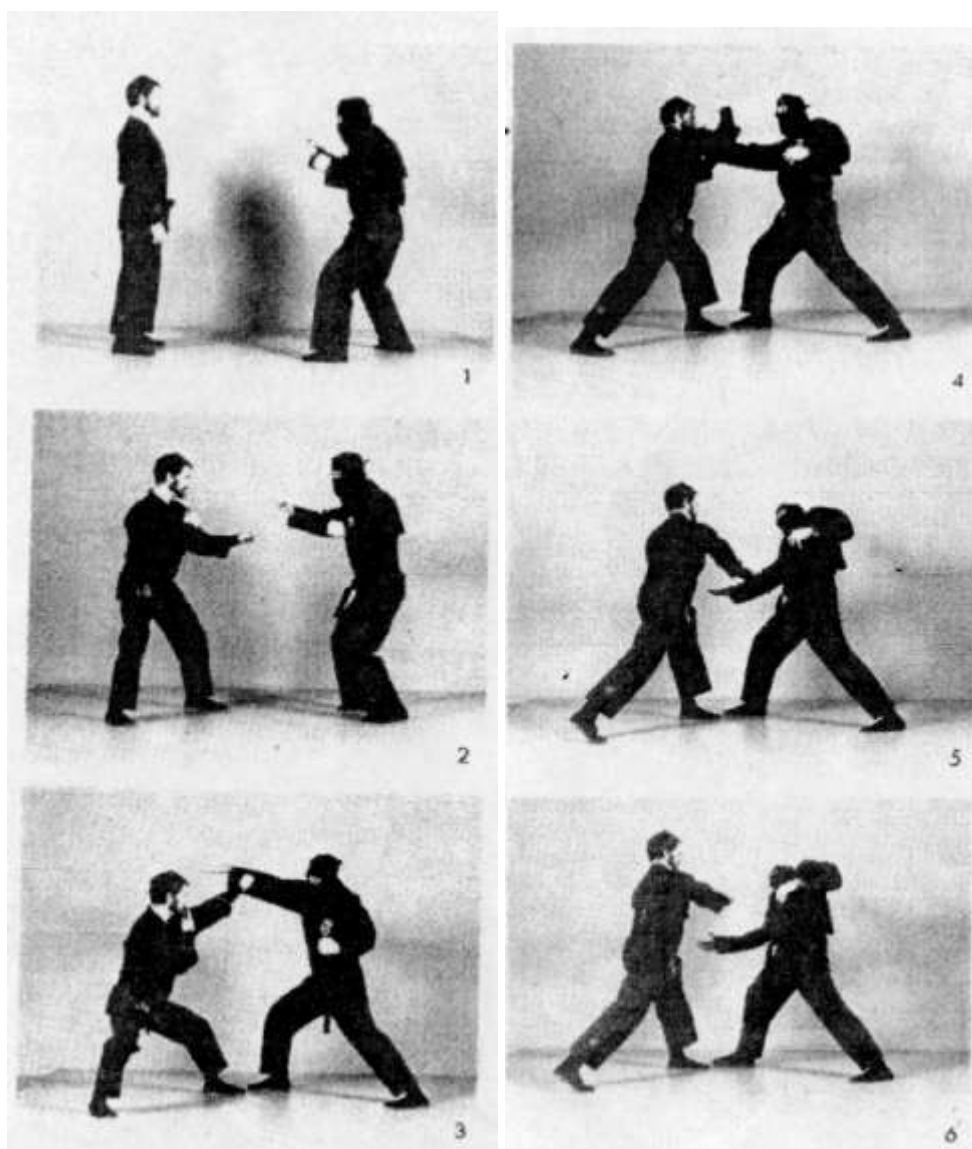
Ступень Земли ответ в Дакентай-дзютсу

Из естественного положения (1) защищающийся замечает, как нападающий готовится провести удар кулаком в голову правой рукой. Он сохраняет естественное положение, выводит левую часть корпуса чуть вперед (2) и направляет свою левую раскрытую руку в лицо нападающему. Он бьет его основанием ладони под нос (3) и одновременно ногтями в глаза. Если необходимо, левым локтем отводит предплечье нападающего в сторону. Защищающийся укрепляет свое положение, чуть сгибая ноги, и захватывает нижнюю губу и нижнюю челюсть соперника (4). Ногти впиваются в мягкие ткани рта и подбородка, причиняя острую боль. Этот захват валит соперника на пол. Все защитное движение длится не более двух секунд.



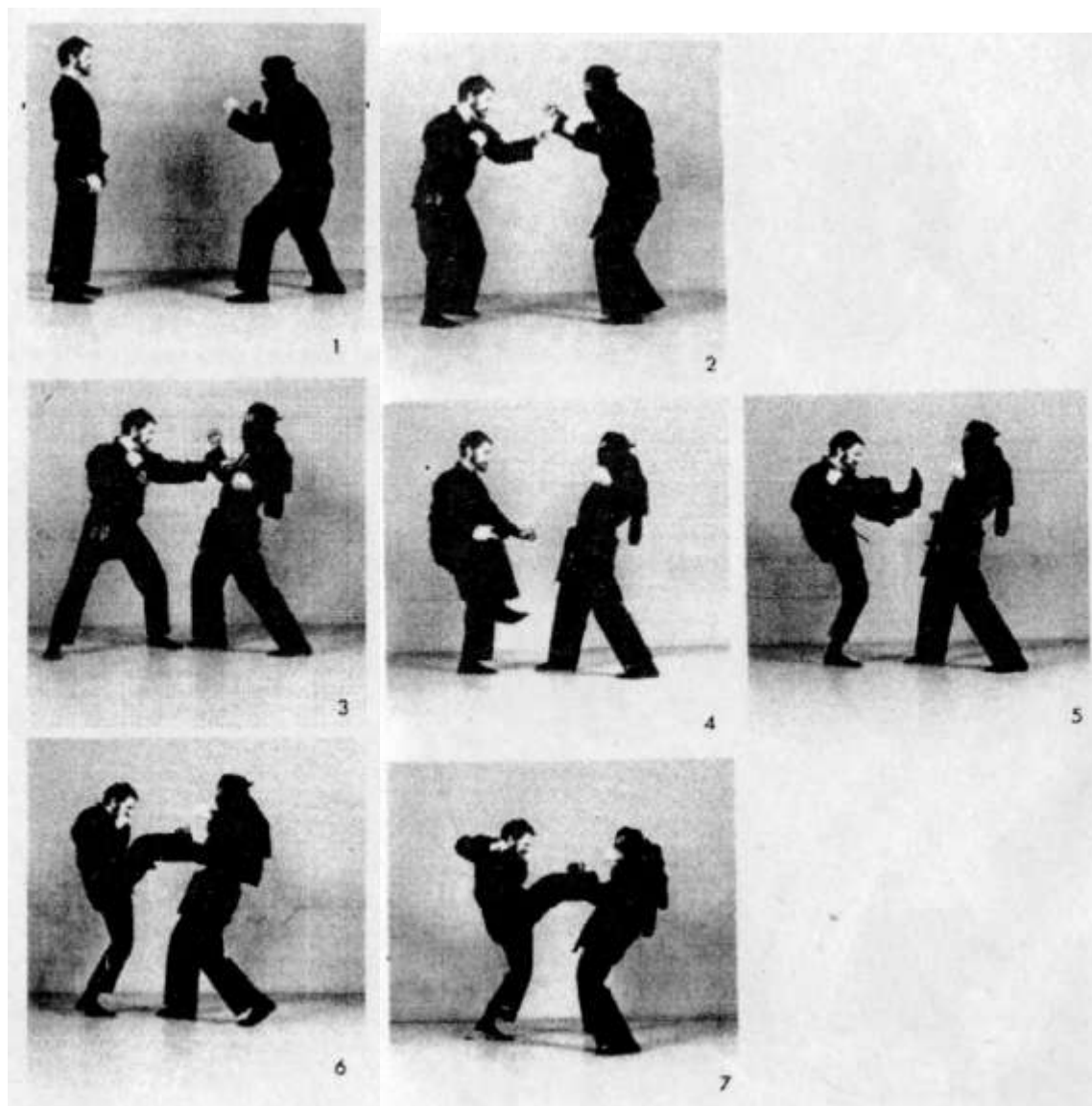
Ступень Воды ответ в Дакентай-дзютсу

Находясь в естественном положении (1), защищающийся замечает, что соперник готовится нанести удар правой рукой в голову. Он отступает назад в защитную стойку (2) и наносит из этого положения сильный удар в руку соперника (3). Затем он перемещается вперед (4) в атаковую стойку и наносит удар ребром правой руки, вкладывая в него весь вес тела, удар по правой руке соперника (5+6). Перед столкновением рука раскрывается лишь на мгновение, чтобы гарантировать оптимальную передачу энергии. Удар ребром ладони парализует руку нападающего и выводит его из равновесия. Все движение не занимает и двух секунд.



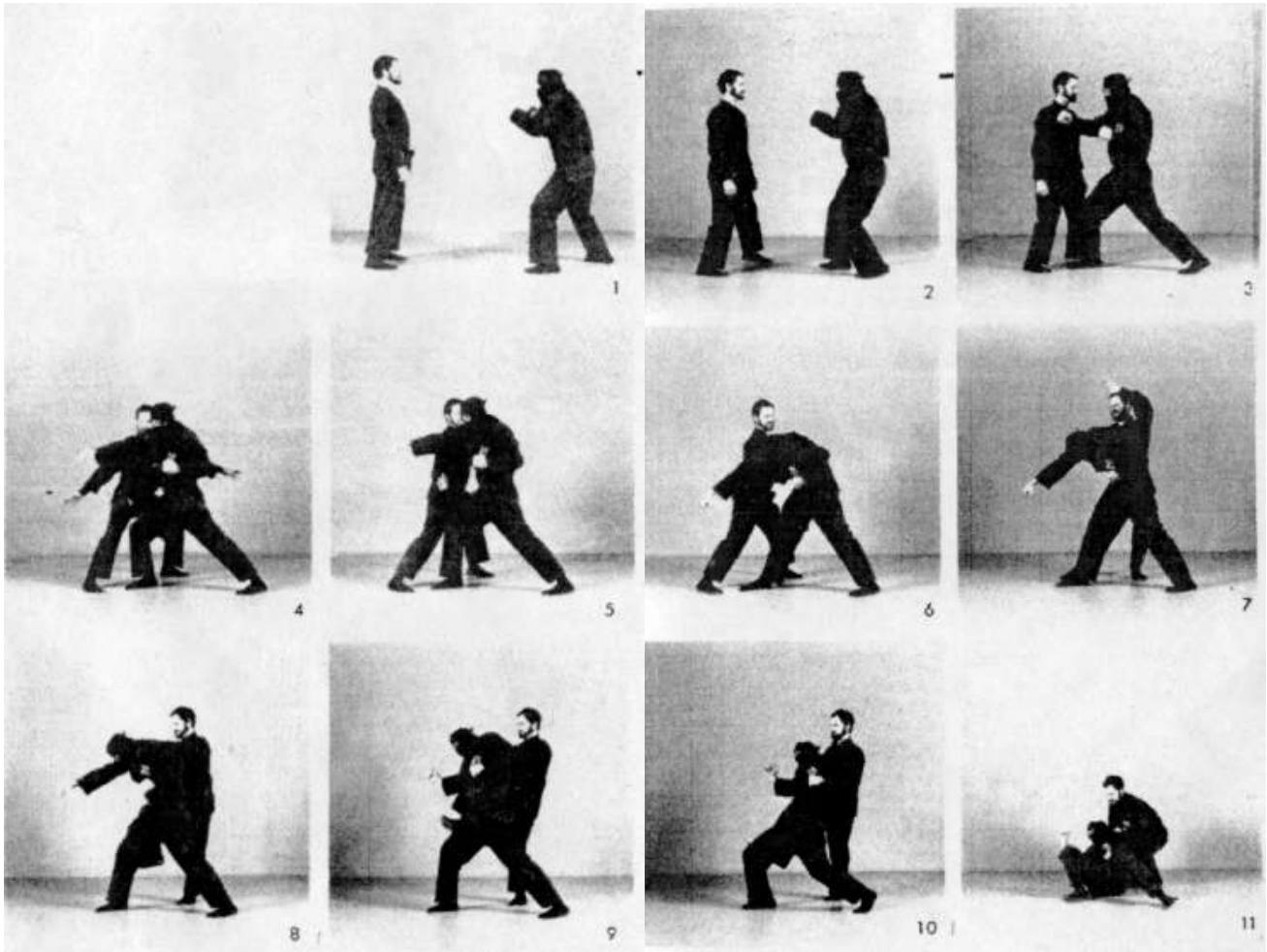
Ступень Огня ответ в Дакентай-дзютсу

В естественном положении (1) защищающийся замечает, что атакующий собирается нанести правый удар кулаком в голову. Молниеносно он переходит вперед в атакующую стойку (2), отбивает своей передней рукой изнутри атакующую руку соперника в сторону (3) и одновременно поднимает свою заднюю ногу вверх (4+5) для контратаки ногой. Наносит удар в грудную клетку соперника (6+7) и одновременно вниз.



Ступень Воздуха ответ в Дакентай-дзютсу

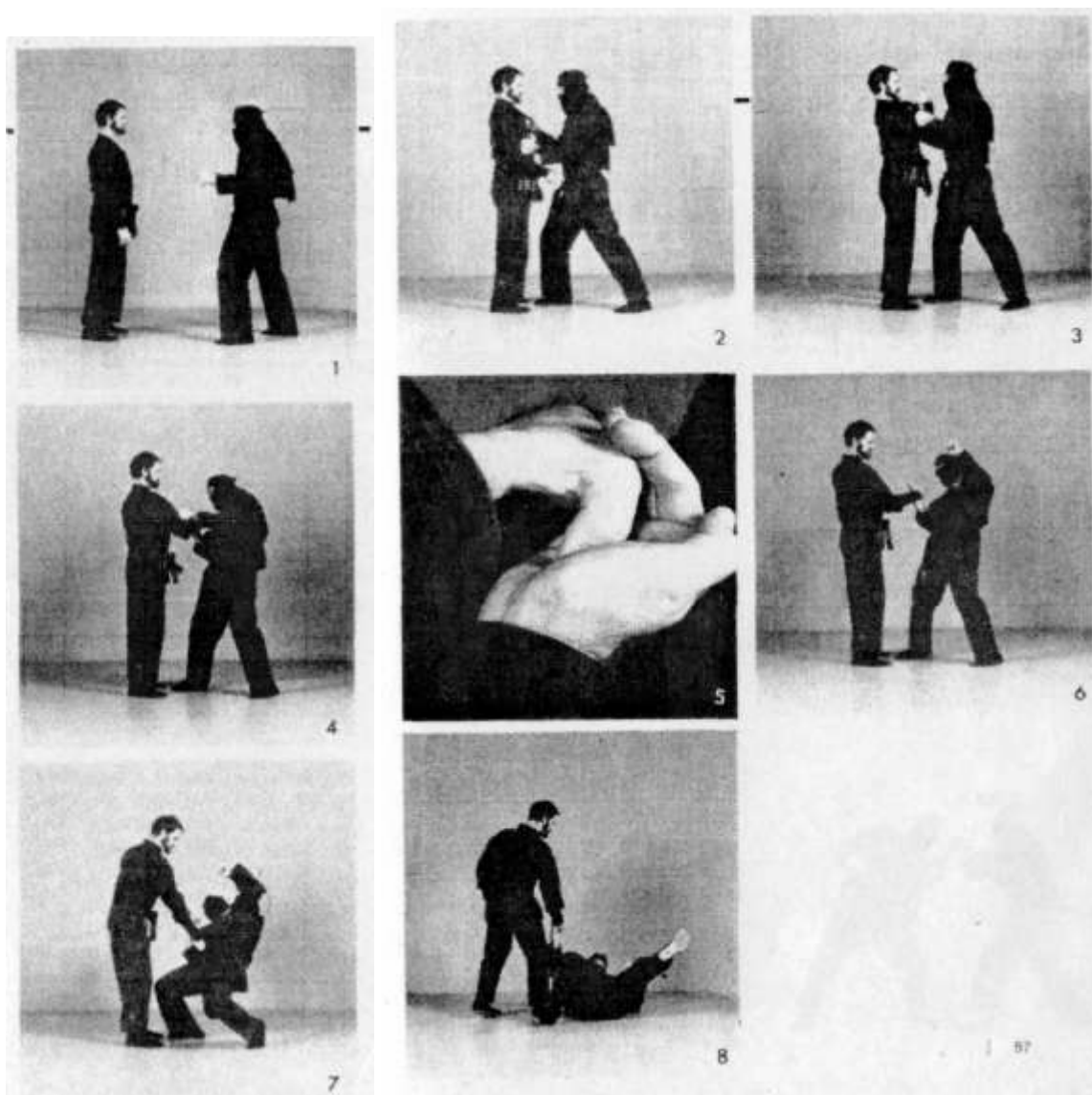
Находясь в естественном положении (1), защищающийся замечает, что атакующий собирается нанести удар кулаком в голову правой рукой. Он разворачивается по часовой стрелке (2-4) и принимает при этом стойку *Хира*. Пока соперник находится в непосредственной близости, защищающийся расслабляет мышцы плеча и наносит сопернику удар открытой ладонью в солнечное сплетение (5+6). Затем принимает положение за спиной соперника и захватывает его обеими руками за куртку и волосы (8). Если необходимо, можно использовать удар подошвой ноги (9-11) в подколенную впадину, чтобы свалить соперника на землю.



ДЗЮТАЙ-ДЗЮТСУ

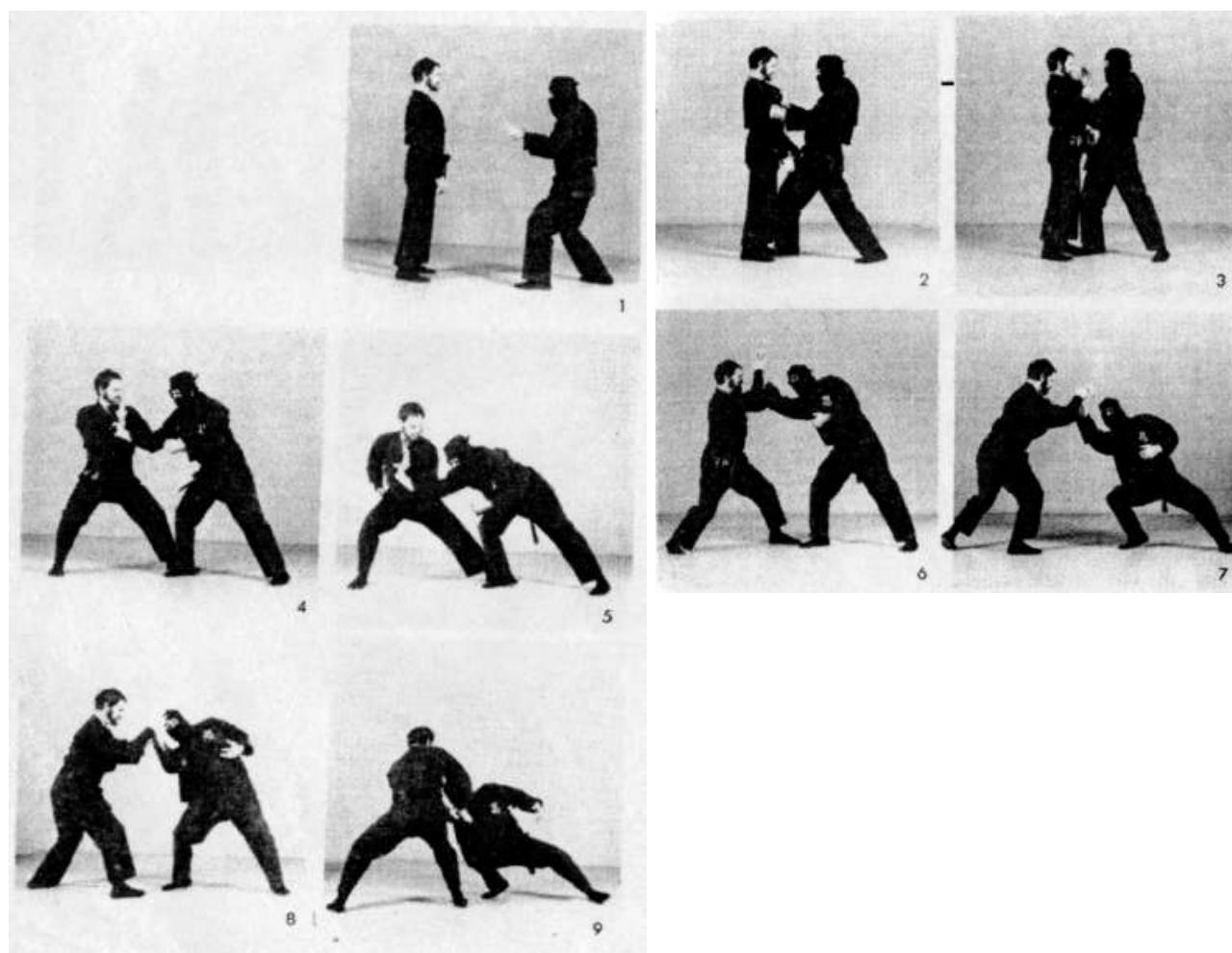
Ступень Земли ответ в Дзютай-дзютсу

Находясь в естественном положении (1), защищающийся видит, что атакующий входит в захват за отворот куртки (2). Он остается в естественном положении и поднимает свою правую руку (3), чтобы накрыть правую руку соперника. Затем он охватывает большой палец соперника своими согнутыми пальцами и основанием ладони (4) и сжимает сустав большого пальца (5). Этот захват вызывает сильную боль (6). Затем защищающийся выпрямляет свою руку вниз, сваливая соперника на пол (7+8).



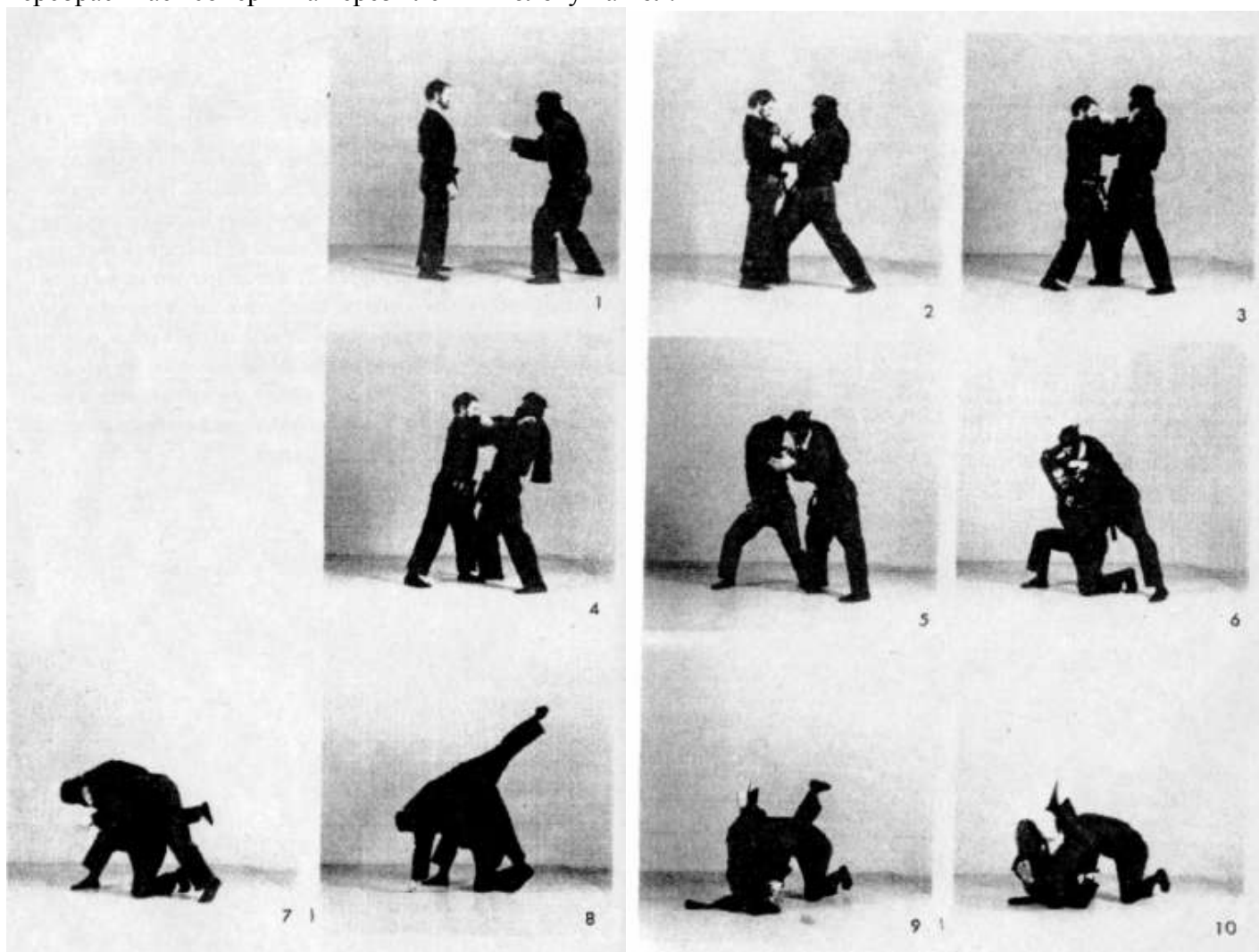
Ступень Воды ответ в Дзютай-дзютсу

Находясь в естественном положении (1-3), защищающийся видит, что соперник захватывает его за отвороты куртки. Он отводит свою правую ногу назад, принимая защитную стойку. При этом левой рукой он захватывает сверху правую руку соперника (4+5). Затем он отводит назад левую ногу, чтобы отодвинуться от нападающего, и поворачивает захваченную руку соперника против часовой стрелки (6-9), чтобы вывести соперника из равновесия и свалить его на пол.



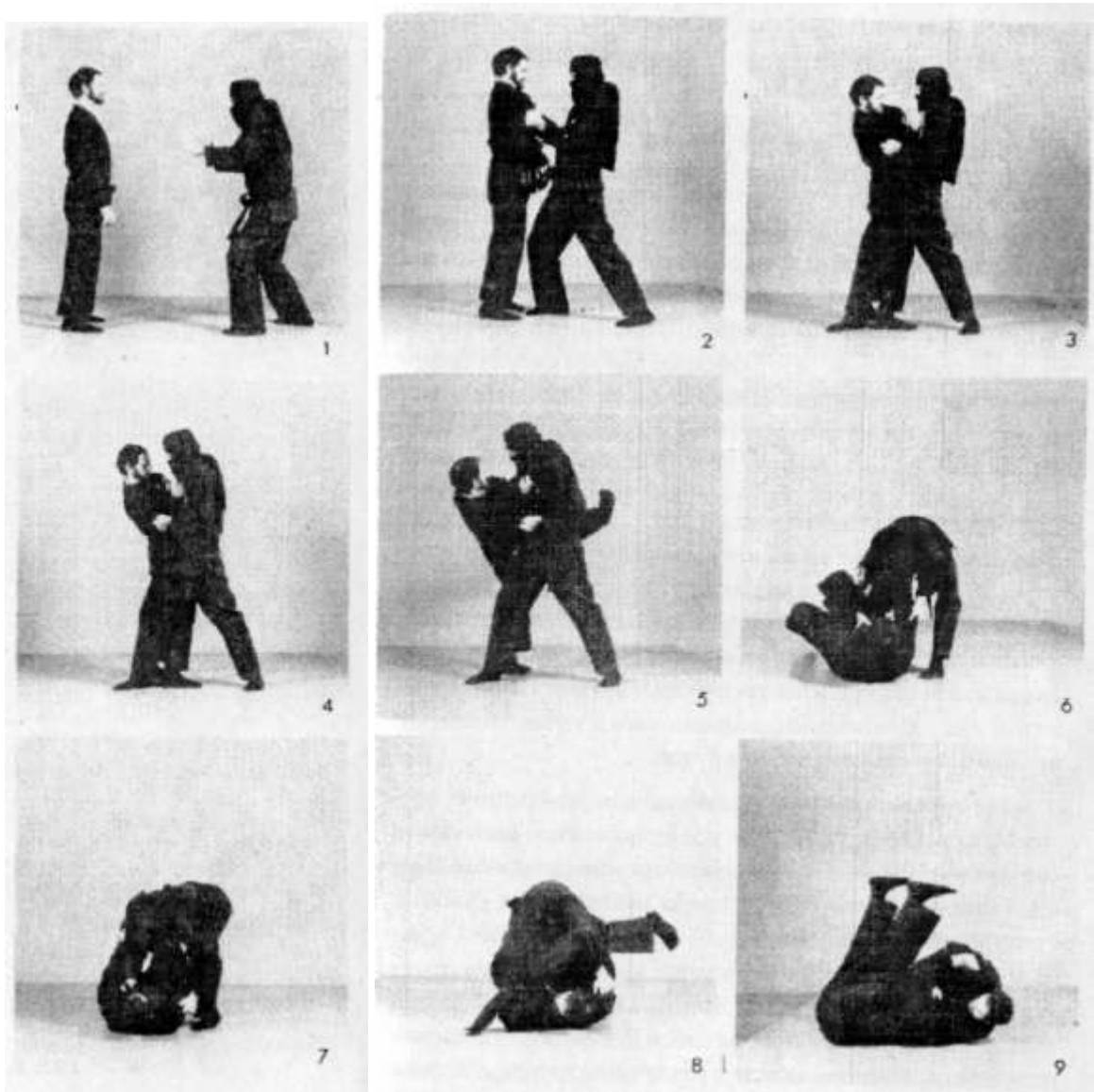
Ступень Огня ответ в Дзютай-дзютсу

Находясь в естественном положении (1+2), защищающийся видит, как его партнер захватывает его за отворот куртки. Он выдвигает вперед левую ногу и захватывает своего соперника за шею перекрестным удушающим захватом (правая рука лежит сверху) (3-5). Когда противник выпрямляется, чтобы освободиться, защищающийся разворачивается против часовой стрелки, чтобы распутать руки, и опускается на левое колено (6). При этом он напрягает мышцы рук и тянет соперника на себя (7-10), распрямляется и наклоняется чуть вперед. Таким образом он перебрасывает соперника через плечи и голову на пол.



Ступень Воздуха ответ в Дзютай-дзютсу

Находясь в естественном положении (1+2), защищающийся видит, что соперник захватил его за отвороты куртки. Нападающий хочет выполнить бросок через бедро (3+4), чтобы бросить вас плечами или головой на землю. Защищающийся не сопротивляется броску (5), а сам падает, поднимая ноги вверх (6), быстрее, чем это сделает соперник. После своего приземления (7-9) он захватывает мошонку соперника и бросает его таким образом на землю.

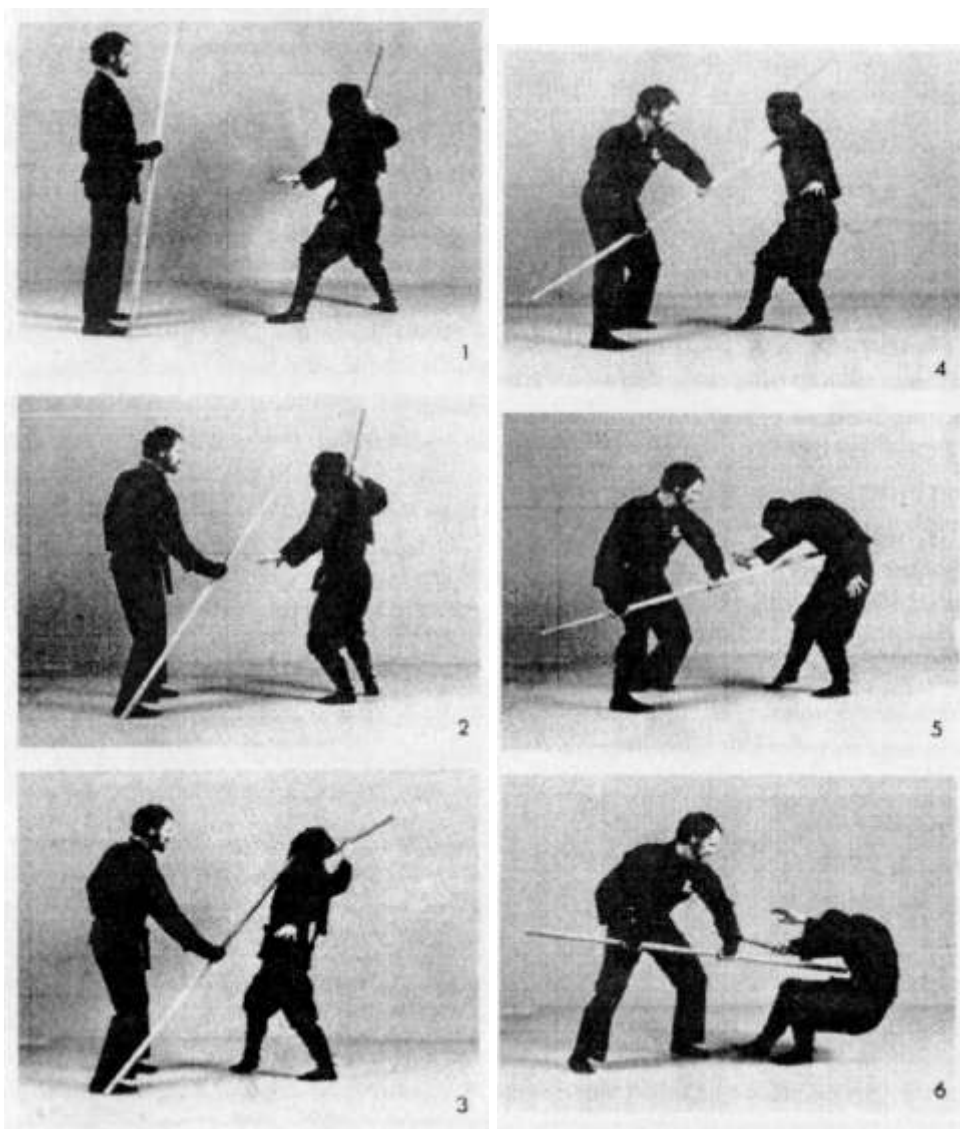


Сегодняшняя тренировка в Нин-дзютсу включает упражнения с изначальным классическим оружием. Тренировка в борьбе с классическим оружием служит для развития всесторонней координации и телесного моделирования, для освоения психологических и философских учений. Важнейшим уроком этой тренировки является то, что ученик изучает возможность использовать и узнавать повседневные предметы в качестве оружия.

Все оружие ниндзя не привязано к определенному времени, так как оно является скорее фундаментальным типом оружия вообще, чем экзотическим средством борьбы. Палки, клинки, веревки и цепи всегда найдутся под рукой, и тренированный боец никогда не останется без своего арсенала. Тренировки с оружием ниндзя имеют такую же структуру, как и бой без оружия. Динамика движения корпуса, координация физических реакций и духовного отношения определяют принадлежность к различным группам. Боевые стойки легко приспосабливаются к определенному виду оружия, каждая из них следует определенной ответственной руководящей линии, которые уже были описаны в технике *Тай-дзютсу*.

Ступень Земли: ответ с шестом

Из подходящего естественного положения (1) защищающийся видит, что соперник нападает на него с короткой палкой. Оставаясь в естественном положении (2), он рывком выдвигает руку вперед и наносит удар верхней частью палки в шею соперника (3). Атака отражена. После этого он захватывает правой рукой палку (4) и толкает концом шеста в грудь противника (5), после чего тот валится на пол (6).



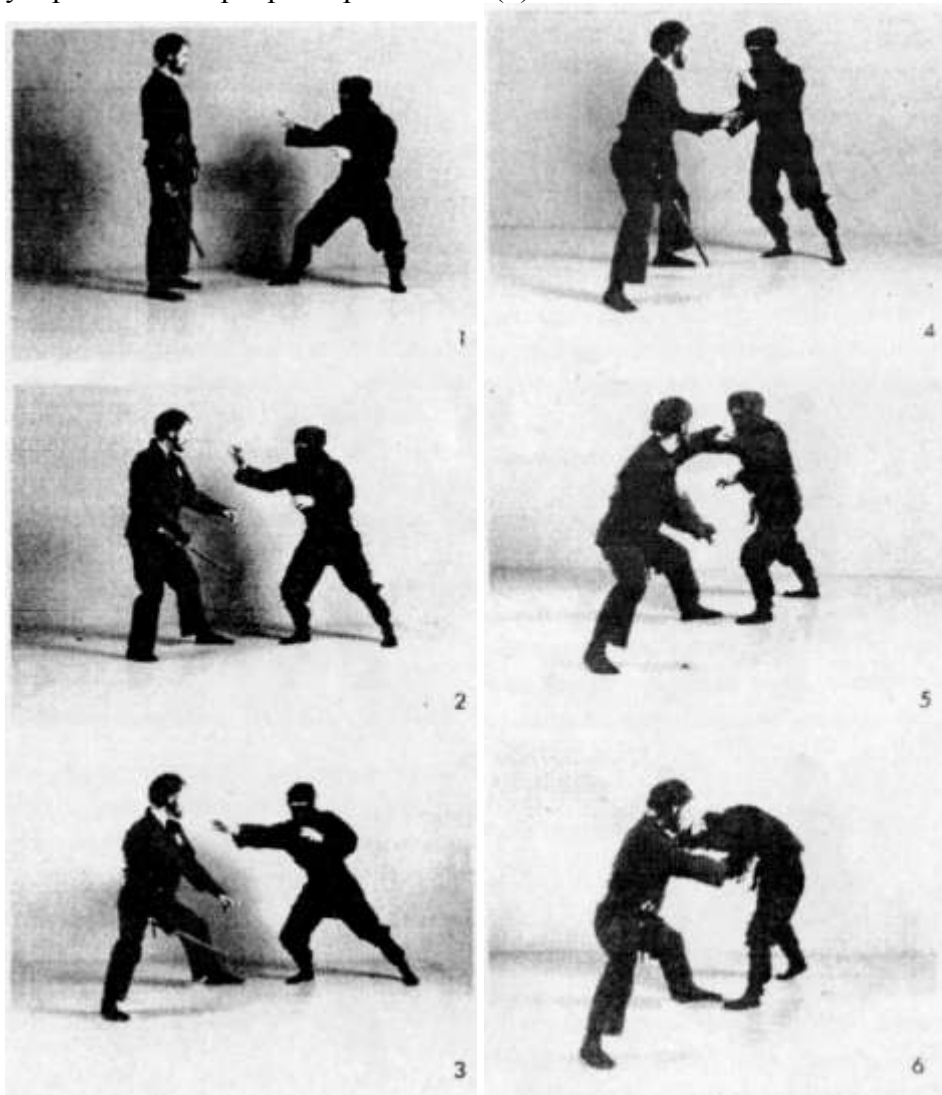
БОЙ НА ПАЛКАХ

Система боя на палках *Бо-дзютсу* получила дальнейшее развитие в системе рукопашного боя без оружия. Длинная и короткая палки — традиционное оружие самурайской культуры. Они являются естественным продолжением руки, и работу ими можно относительно легко усвоить, руководствуясь принципами рукопашного боя без оружия. Используют **РОКУ-СЯКУ-БО**, или «Палку длиной в шесть ступней» (примерно 2 метра длиной), и **ХАН-БО**, «Половинную палку», длиной чуть меньше метра.

Изучающие *Нин-дзютсу* сегодня нередко отмечают, что тренировки в изучении борьбы с палками легко приспособляются к повседневной ситуации. Дорожный посох, садовый инвентарь, теннисная ракетка или даже скрученная газета могут оказаться подходящими предметами для превращения их в орудия самозащиты.

ВОДА: ответ с короткой палкой

Находясь в естественном положении (1), обороняющийся видит, что соперник хочет схватить его правой рукой. Он отступает в защитную стойку (2+3) и остается в пол-оборота к сопернику. На вторую попытку захвата (4) он отступает чуть вправо и назад, чтобы ускользнуть от захвата правой рукой, затем захватывает вытянутую руку противника (5), поднимает ее вверх и наносит болезненный удар палкой по ребрам противника (6).

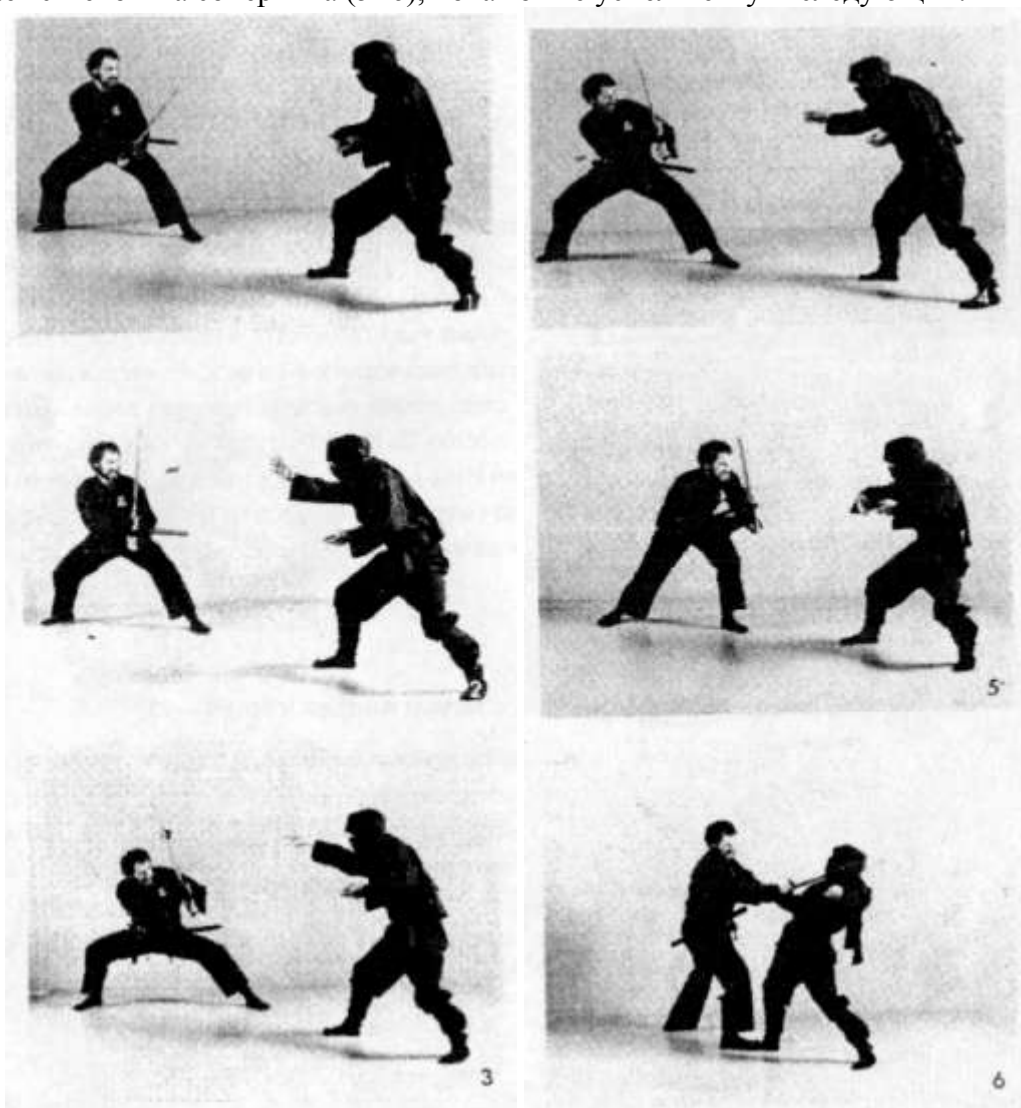


ХОЛОДНОЕ ОРУЖИЕ

Искусство Нин-дзютсу *КЭНПО* учит обращаться как с метательным оружием, так и с мечом или ножом. Техническая тренировка отличается от других молниеносной техникой движения меча или ножа. Извлечение оружия из ножен и последующий удар сливаются в единое движение. Фехтование против нападения с мечом и метательных звездочек являются следующим важным пунктом *кэнпо*. Хотя в тренировках используется только японский двуручный меч, изучающий Нин-дзютсу может использовать в борьбе не на жизнь, а на смерть кухонный или охотничий нож, различный садовый инвентарь.

ВОДА: ответ с мечом ниндзя

Находясь в оборонительной стойке, защищающийся замечает, что соперник собирается метнуть в него метательную звездочку-*шурикен* (1). Нападающий бросает *шурикен* (2) в лицо защищающемуся. Тот отбивает *шурикен* мечом в полете (3). Пока *шурикен* пролетает мимо (4), он наступает с мечом на соперника (5+6), пока тот не успел метнуть следующий.



Огонь: ответ с метательным клинком

Находясь в одном из вариантов атакующей стойки, обороняющийся замечает (1), что противник атакует его с поднятым вверх мечом. При приближении соперника (2) защищающийся достает из чехла метательную стрелку (3). Он поднимает руку с оружием в позицию для метания возле головы (4+5). Это движение заставляет противника остановиться. Если этого не происходит, защищающийся вынужден бороться за свою жизнь. Он изо всей силы швыряет стрелу в противника, для чего выдвигает плечо вперед и направляет стрелу при помощи предплечья в противника (7).



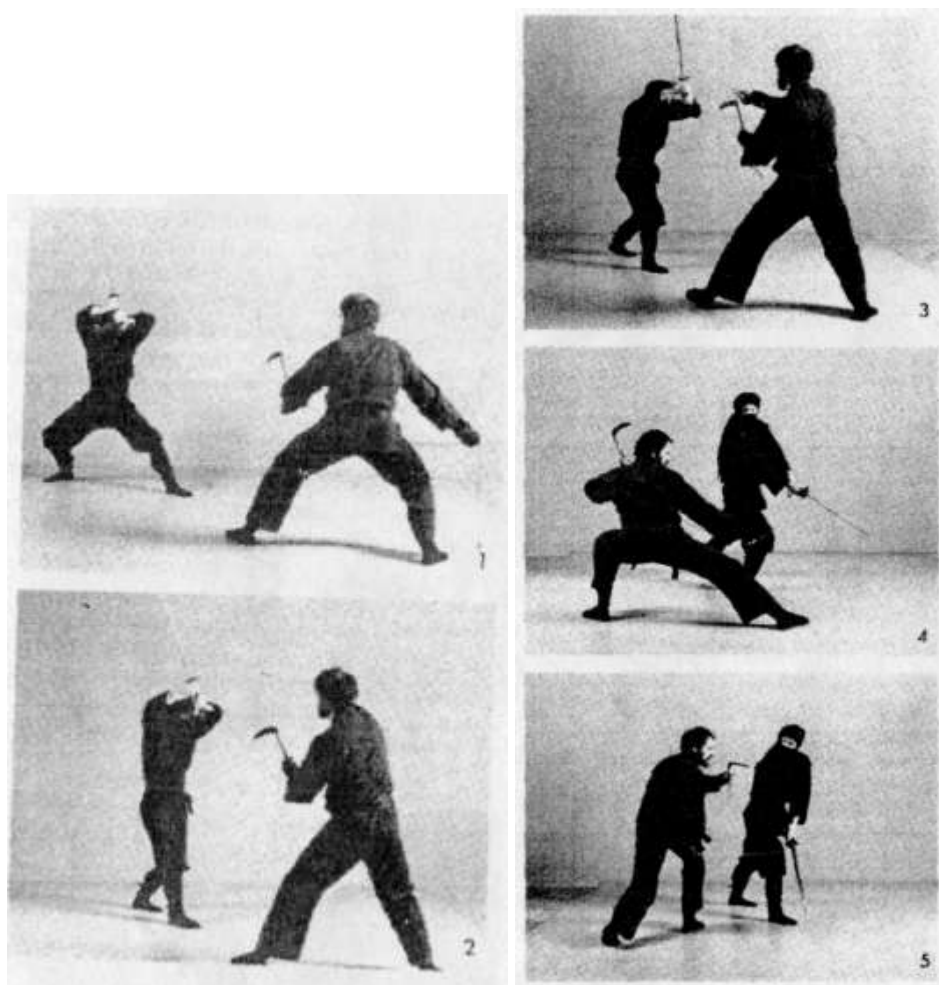
ВЕРЕВКА И ЦЕПЬ

Цепь и веревка как оружие каждый раз следуют общей ведущей линии рукопашного боя без оружия. Три используемыми ниндзя видами гибкого оружия являются **КУСАРИФУНДО** — малая, литая цепь с утяжелителями на концах, **КИОКУТСУ-ШОГЕЙ** — веревка длиной три метра с клинком на конце и **КУСАРИКАМА** — цепь, на конце которой укреплен серп с длинной рукоятью. Техника работы с этим оружием может быть легко приспособлена к современным условиям. Брючный ремень, ремешок фотоаппарата, галстук или носовой платок можно использовать как короткую цепь. Вместо веревки можно использовать электрический кабель, рыболовные снасти, телефонный шнур, трос для водных лыж или альпинизма.

ОГОНЬ: ответ с цепью и серпом

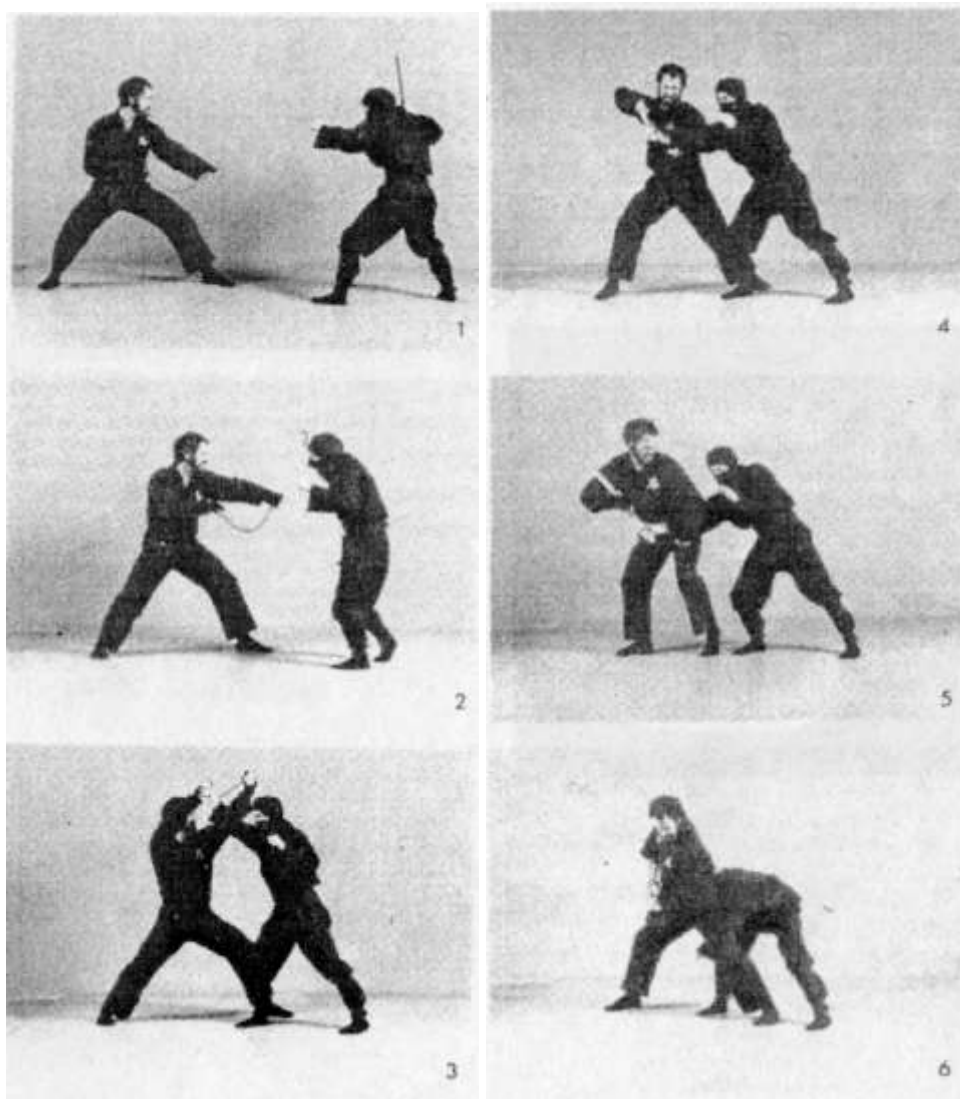
Защищающийся, вооруженный цепью с серпом (*куса-рикама*), находится в атакующей стойке (1). Он видит, что противник собирается атаковать мечом. Нападающий шагает вперед (2); защищающийся переходит в контратаку, обматывая утолщенный конец цепи вокруг меча (3). Затем он отходит влево от направления атаки соперника (4) и одновременно тянет цепь с мечом вниз (и от себя). После этого приближается к сопернику слева (снаружи по отношению к мечу) (5) и поднимает серп, чтобы завершить этим борьбу.

Чтобы определить правильно свою реакцию на опасность, изучающий Нин-дзютсу должен отработать все возможные ситуации. Он должен знать, что приближает его к цели, а что нет, и интуитивно усвоить наилучший для себя ответ на каждое нападение. Воин-ниндзя использует свою специфическую боевую технику не только для того, чтобы одерживать победу в борьбе, но и для того, чтобы постичь самого себя и достигнуть полной гармонии с миром.



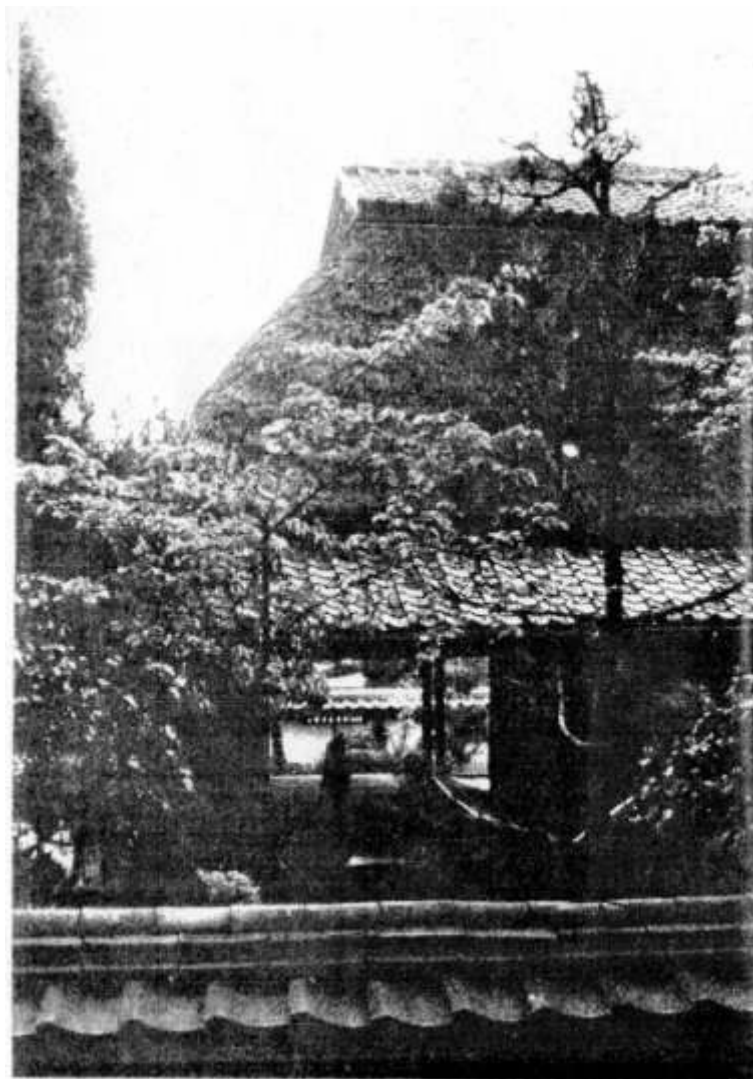
ВОЗДУХ: ответ с короткой цепью

Находясь в защитной стойке (1), защищающийся замечает, как противник начинает атаковать с короткой палкой. Защищающийся натягивает цепь между руками (2+3) и поворачивается к атакующему противнику левым боком, защищаясь цепью от атаки поднятой и вытянутой руки с палкой. Рука нападающего прогибает цепь в форме буквы У. Защищающийся поворачивается по часовой стрелке (4), проводит правую руку над палкой и оборачивает руку противника цепью. Палка находится снаружи от правой руки защищающегося, и поэтому не может причинить ему никакого вреда. Защищающийся поворачивается далее по часовой стрелке (5) и направляет силу и движение соперника в другом направлении. Затем он подставляет левое колено (6) и натягивает цепь, укладывая противника на пол.





ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ
ШЕСТОЙ ЦЕНТР: МОЗГ КАК ИНСТРУМЕНТ ДУХА



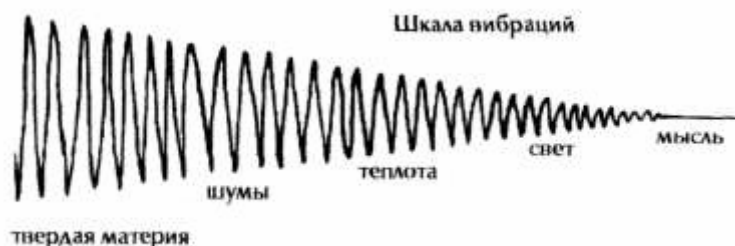
*Человек беспомощен лишь тогда,
Когда чувствует себя беспомощным.
Сейчас— это лишь одна возможность
Достигнуть могущества.
Проходящее время контролирует
И изменяет все вещи
Только тогда, если мы
Изменений этих желаем.
Завтра —
Это просто другое
Сегодня...*

По другую сторону пяти свойств материи лежит другая сторона силы вашей личности: дух и духовные способности. Этот шестой центр сознания находится посередине верхней части черепа. Традиционно в качестве места его расположения называют точку между бровей, чуть выше уровня глаз. В мистическом учении Нин-дзюцу дух представляют в виде моста, связывающего чистое сознание с телом. Дух является исключительно механизмом интерпретации. Он классифицирует или организует поступающие в организм извне и понятые картины и впечатления.

Вся Вселенная проявляет себя вибрациями различных длин волн. В начале спектра находится твердая материя. Она подвержена наиболее медленным вибрациям. Движение атомов, которые составляют молекулы, мы во внимание не принимаем. Затем идут шумы, которые обладают более высокими частотами вибрации. При еще меньшей длине волны

вибрации уже переходят в область тепла. Продолжая двигаться по этой шкале длин волн, мы достигнем уровня мысли, которая является наиболее высокой степенью вибраций и распространяется со скоростью электричества или света.

Внутри данной классификации можно продолжать разделение. В группе «свет» можно выделить наиболее медленные вибрации, «красные», и наиболее быстрые — «синие». В группе «шумы» мы разделяем медленные колебания как глубокие, гроыхающие, и более быстрые — как высокие, пронзительные тона.



Интересно отметить, что результаты зависят не от качества волн и их способности передавать картины, а от воспринимающего их приемника. Общеизвестно, что существуют звуки, которые человек воспринимать не способен, но они замечательно слышны многими животными. Существуют цвета, которые неразличимы для растений и животных, а для человека они наполнены смыслом.

Современная информационная техника связи работает на нас, эффективно используя волны различной длины, по своей природе для этого не предназначавшиеся. Визуальные изображения передаются при помощи электромагнитных импульсов, имеющих совершенно другую частоту, и затем могут быть воспроизведены в цвете. Так, например, телекамера может показать нам поверхность планеты Марс; данные можно передавать при помощи радиоволн на Землю, переводить в цифровую форму при помощи компьютера и формировать изображение. Можно легко оказывать влияние на органы чувств человека, можно заставить человека слушать цвета, чувствовать вкус звуков и ощущать запахи. Это может придать нашей повседневной жизни новые измерения или сильно изменить ее уклад.

Хотя концепция длин волн, или вибраций, не была известна мистикам феодальной Японии, их учение также содержало понятие о единой структуре и общем истоке всего существующего во Вселенной. Ниндзя считали твердо установленным, что все вещи обладают различными проявлениями одного и того же универсального источника (сейчас говорят, что все сущее занимает свое место на шкале вибраций), и это было краеугольным камнем для убеждения, что ничто в мире не может существовать отдельно, само по себе.

Такая общность предоставляет нам широкое поле деятельности для отыскания возможности установления тонкого и достаточно точного контроля над всем окружающим, так как мы знаем о существовании этой возможности.

Воин-ниндзя использует свой дух для того, чтобы замечать, делать видимым и влиять на свое окружение, в котором он улавливает мысленные волны определенной частоты, в зависимости от обстоятельств. Ниндзя начинает тренировку с наиболее простых упражнений, которые дают понятие об используемых методах; затем он развивает последовательно силу своего духа, чтобы обострить ясность своих мыслей и укрепить волю. В качестве первого шага ниндзя осознает, в какой мере органы чувств с течением лет притупляются. Устранение этой плохой привычки и дополнительная тренировка органов чувств разрешают положить начало развитию духа, который дает нам способность направить наши силы на занятия чистым искусством и работать для него.

Это искусство познания тесно связано с восприятием мира, присущим животным, которое в меньшей степени свойственно человеку. Животное значительно отличается от человека в осознании настоящего, — а прошлое и будущее едва ли задевает его. Его сознание не подвержено влиянию воспоминаний о прошедшем или привычке заглядывать в будущее — а это создает условия для улавливания слабых, тонких ощущений, которые люди большей частью либо совсем не замечают, либо вытесняют их из восприятия. Инфракрасный и ультрафиолетовый спектры, космические лучи, движение воздуха и магнитные поля принадлежат к реальностям мира животных так же, как дорожные знаки и написанные или произнесенные слова — реальностям человеческой жизни.

Первым шагом на пути к контролю над своей личностью и применением своих сил является познание своего тела и влияния на него окружающего мира. Важным пунктом при изучении Нин-дзютсу является умение установить в естественном состоянии, каким из состояний сознания управляется человек.

Тренировка в боевой подготовке основывается на базовых движениях корпуса, потом к ним добавляются специфические боевые элементы. Если мы познали естественную природу нашего физического тела, мы заставим себя принять не свойственные нам положения, чтобы убедиться, насколько сложно, если не невозможно, это сделать. Затем, когда мы убедимся, что не стоит склоняться к принятию несвойственных положений тела, наступит время переходить к сведению воедино духа и чувств, и мы увидим, сколько неудобств и потерь мы терпели ранее без этого.

Эти упражнения для формирования духовного состояния плотно связывают между собой задачи самопознания и общей изменчивости, которые присутствуют в философии Нин-дзютсу. Многие другие боевые искусства, а также пути просветления, требуют от своих последователей выполнения телесных упражнений для достижения нужного результата. Чувства и телесные потребности кажутся преградой в том, чтобы достичь успеха в поисках Универсума, становящегося целью трансценденции.

Обильная еда, сексуальные отношения и чувственные наслаждения воспринимаются помехами и должны отвергаться адептом этих учений. В таких системах все проявления человеческой личности считаются грехом, который необходимо искупить, а личность должна подавляться.

Образ жизни, рекомендуемый Нин-дзютсу, использует Тело и Способности чувств как орудия для достижения самопонимания. Чтобы развить свои способности, их нужно максимально и всесторонне использовать. Любой духовный метод, который отрицает или принижает телесные нужды и наклонности, считается с этой точки зрения неправомерным и должен отступить, когда достигнет уровня действительного спиритуального действия.

Учителя Нин-дзютсу открывают для развития весь организм, со всеми его данными от природы взаимными равновесиями и крайностями. Каждая система, будь то боевое искусство или религия, если она предписывает страдание, самоотречение, принуждение и отказ от жизненных радостей для достижения трансцендентного Знания, будет в их глазах бесчувственной и грубо выхолощенной.

УПРАЖНЕНИЕ 1: Элемент Земли

Проснувшись утром, оставьте глаза закрытыми и втяните в себя осторожно воздух, ощущая все запахи. Вы можете почувствовать, например, аромат кофе или запах жареной ветчины, или же такие тонкие оттенки запаха, как запах шариков от моли, исходящий от одеяла. Вы остаетесь лежать в постели и около двух минут исследуете все запахи, которые издают окружающие вас предметы. Когда вы встанете, скажите себе, что сегодня вы весь день будете замечать все встреченные вами оттенки запахов.

Вполне вероятно, что однажды вы обнаружите, что палитра воспринимаемых вами запахов значительно расширилась. Постарайтесь запомнить все запахи, известные и неизвестные вам. Не оценивайте разные запахи и впечатления от них, не делите их на хорошие и плохие. Просто

запомните их и ощущения, которые они вызывают. Нужно учесть, что странным образом запах, который обычно кажется вам неприятным, может вдруг оказаться приятным.

Закройте глаза, чтобы лучше уловить тонкое ощущение, и выжидайте, чтобы привыкнуть к этому ощущению. Не ограничивайте себя лежащими на поверхности, близкими запахами, такими, как цветы или выхлопные газы. Исследуйте ваш телевизор, перед которым вы сидите по вечерам, ваш карандаш, которым вы пишете, или ковры на вашем полу. Запомните впечатление, которое вызвали у вас эти запахи.

Остановитесь иногда среди дня, чтобы тихо подышать. Выпрямите позвоночник, дышите через нос, глубоко втягивая воздух в легкие, живот выпятите как можно больше, на мгновение оставьте легкие заполненными и затем выдохните. Выдох проводите через нос, до полного вытеснения воздуха из легких.

УПРАЖНЕНИЕ 2: Элемент Воды

После того как вы в течение нескольких дней выполняли упражнение 1, можете переходить к упражнению 2. Проснувшись утром, оставьте глаза закрытыми и постарайтесь сконцентрироваться на своих вкусовых ощущениях. Проведите языком внутри рта, ощупайте зубы и губы, приоткройте рот и попробуйте на вкус воздух, которым вы дышите, или коснитесь кончиком языка костяшек своего кулака.

Дайте себе одну-две минуты, чтобы разобраться в своих вкусовых ощущениях. Когда вы встанете, повторите себе снова, что сегодня вы будете сосредотачиваться на своих вкусовых ощущениях.

Не удивительно, если ваше вкусовое восприятие изменится. Попробуйте оценивать вкусовые ощущения непредвзято. Внимательно относитесь к возникающим вкусовым ощущениям. Ешьте медленно и внимательно. Когда это возможно, закрывайте глаза и сосредотачивайтесь на них. Не отвлекайте своего внимания разговорами или развлечениями. Жуйте каждый кусочек в три раза дольше, чем обычно. Перед тем как положить что-либо в рот, проверьте вкус, который это «что-либо» имеет.

Вы сами определите, что с каждым днем каждый кусочек приобретает новый вкус. Учтите: все, что вы сегодня кладете в рот, имеет свой собственный, неповторимый вкус.

УПРАЖНЕНИЕ 3: Элемент Огня

После того как вы практиковались несколько дней в выполнении упражнения 2, можете перейти к упражнению 3.

Проснувшись утром, откройте глаза и всмотритесь в то, на что упадет ваш взгляд. Не изменяя положения корпуса, поочередно останавливайте взгляд на различном расстоянии от себя.

Просмотрите всю спальню до противоположной стены, посмотрите на свою тень.

Прикройте глаза и проверьте, насколько остро ваше восприятие.

Сосредоточьтесь на вашем одеяле, сосредоточьтесь на объекте, находящемся на среднем расстоянии.

Дайте себе минуты две времени, чтобы проэкспериментировать с остротой своего взгляда.

Когда вы встанете, скажите себе, что вы весь день будете экспериментировать со своими зрительными впечатлениями.

Прикройте глаза и слегка коснитесь века кончиком пальца. Измените угол зрения и интенсивность надавливания и сосредоточьтесь на цветах и формах, которые вы видите. Вы увидите, что ваше существование является продуктом вашего духа, который реагирует на поступающие стимулы.

Весь день воспринимайте цветовые впечатления, которые окружают вас. Разберитесь в себе: как влияют на вас цвета и какой отклик они в вас находят. Обратите внимание, какие цвета вам больше нравятся и каких цветов больше всего в вашем гардеробе.

Время от времени рассредоточивайте ваш взгляд, чтобы оценить только впечатление от цветовой гаммы окружения. Остановите ваш взгляд на этих цветах на некоторое время и смотрите, запоминая ощущения.

Другой областью для усиления визуального познания является «новый» взгляд на знакомые вещи. Заметьте, как вы обычно смотрите на вещи и отметьте для себя, как много информации о них до вас не доходило. Закройте глаза и определите, какого цвета и фасона одежда вашего коллеги. Представьте себе, не глядя в окно, как выглядит сегодня небо.

Скажите себе, что вы до этого часа были слепы, и посмотрите на все вещи новым, свежим взглядом, как будто вы видите их первый раз в жизни.

Посмотрите на лица своих знакомых. Не всматривайтесь в них, чтобы не беспокоить их, а спокойно посмотрите им в глаза. Часто мы ограничиваем наши контакты, не глядя друг на друга при разговоре. Сосредоточьтесь в дни выполнения упражнения на том, чтобы в ваши глаза поступала новая информация.

УПРАЖНЕНИЕ 4: Элемент Воздуха

После того как вы в течение нескольких дней выполняли упражнение 3, переходите к упражнению 4.

Проснувшись утром, не открывайте глаз и мгновенно оцените состояние своего тела, телесные ощущения. Прочувствуйте свое тело, не шевелясь, сосредоточьтесь на своих тактильных ощущениях.

Ощущение веса органов, положение конечностей, тепло и прикосновение вашего партнера, — вы ощущаете все это.

Дайте себе примерно две минуты времени, чтобы понять все ощущения своего тела.

Когда вы встанете, скажите себе снова, что вы сегодня весь день будете уделять внимание тактильным ощущениям.

На протяжении всего дня используйте каждый удобный случай, чтобы обратить внимание на тактильные ощущения своего тела. Вы поймете, что любое ощущение, которое вы в нормальном состоянии считаете неприятным, — становится для вас вполне приемлемым.

Скажите себе, что сегодня любое касание будет для вас благоприятным. Обратите внимание, как отразятся на вас колебания температуры в теплую и холодную стороны.

Дайте себе отчет обо всех движениях мышц, происходящих при дыхании, жевании или переноске тяжелых вещей.

Прочувствуйте ощущение, которое производит ваша одежда, касаясь вашего тела.

Если вы едете в транспорте, обратите внимание, как ведет себя ваше тело при наборе скорости и как возвращается к исходному положению.

Однажды днем отыщите тихое местечко. Лягте на спину, расслабьтесь и отрешитесь на какое-то время от своих проблем, сосредоточившись на своих ощущениях. Закройте глаза и дышите глубоко. Вскоре вы увидите, что воздух входит во внутреннюю часть живота и легкие расправляются настолько, насколько это возможно.

Повторите это глубокое дыхание дважды или трижды, чтобы очистить свой дух и легкие. Затем начните расслаблять тело. Начните с солнечного сплетения и следите за тем, как оттуда расслабление начинает распространяться по всему телу.

Ваше сознание пронизывает тело и расслабляет каждый мускул, которого достигает. В конце расслабляются пальцы рук и стоп, и все тело находится в состоянии мышечного расслабления. Затем внезапно напрягите все тело.

Затем выдохните и расслабьте все мышцы еще раз. Несколько повторений позволят закрепить ощущение, что ваше тело представляет собой сонную, тяжелую массу.

Начинайте этот процесс с пальцев рук и ног и отработывайте медленно к центру тела. Ощущайте расслабление каждого мускула.

На протяжении всего дня проведите расслабление своего лица, плеч, живота и бедер и запоминайте ощущения. Распознавайте особенности этих ощущений и расслабляйте затем каждую мышцу по желанию.

УПРАЖНЕНИЕ 5: Элемент Источник

Выполняя в течение нескольких дней упражнение 4, переходите к следующему: проснувшись утром, оставьте глаза закрытыми и прислушайтесь к звукам, которые доносятся до вашего слуха. Это может быть грохот вашего будильника или далекий шум с улицы. Возможно, что вы вообще ничего не услышите.

Оставьте глаза закрытыми на пару минут и послушайте, какие изменения произойдут в вашем шумовом фоне за этот промежуток времени. Когда встанете, скажите себе, что сегодня вы будете особенно внимательно относиться к шумам, доносящимся до вашего слуха.

Обратите внимание на звуки чьего-нибудь голоса, обращенного к вам. Оцените, какова высота тона, сила звука и способ произношения. Оцените также, как влияют эти звуки на вас — положительно или отрицательно.

Оцените тональность, в которой звучит ваш собственный голос, читая вслух отрывок из этой книги. Сравните затем тональную окраску вашего голоса с душевным состоянием, в котором вы находитесь. Если бы это был голос врага, как бы вы характеризовали его звучание?

Ваши телесные реакции на музыку — еще одна большая область для анализа вашего восприятия тональностей. Прослушайте какое-нибудь музыкальное произведение. Потом сядьте, расслабьтесь, закройте глаза, чтобы полностью отдаться во власть своих ощущений.

Теперь определите реакцию различных частей тела на музыкальное произведение. Вполне возможно, что никакой реакции вы вообще не заметите; на это также обратите внимание. В воображении могут автоматически возникнуть сцены или ситуации, которые ассоциируются с этой музыкой.

Раз в день отыщите место, в котором не слышны никакие шумы. Расслабьтесь на несколько минут и вслушивайтесь в тишину. При этом вы услышите звук тишины, который всегда присутствует в тишине и на который обычно человек не обращает внимания. Послушайте, как звучит тишина.

Как логическое продолжение искусства связывать чистые телесные ощущения с духовными процессами, изучающий Нин-дзютсу познает связь духовной активности с регулировкой дыхания. Таким образом он становится хозяином энергии тела и может приспособлять свое расположение духа к ситуации. Этот выбор духовного состояния позволяет ниндзя без сопротивления входить в любую ситуацию или дает ему способность изменять ситуацию и придавать течению вещей нужную направленность.

УПРАЖНЕНИЕ 6: Ступень Земли

Если ниндзя чрезмерно возбужден или обеспокоен, или его чувства чем-то спутаны, он использует методы дыхательного контроля и духовного воображения для того, чтобы успокоить их и вернуться на реальную почву.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите медленно. Наполняйте полностью свои легкие, для чего выпячивайте живот при вдохе. Вдох должен длиться около восьми секунд.

Не перекрывайте дыхательные пути после заполнения легких и выпячивания живота и свободно выдохните, пока полностью не вытесните весь воздух из легких. Выдох также должен продолжаться около восьми секунд.

Во время дыхания представьте себе, что все ваше тело пустое внутри и представляет собой пустую емкость. Во время вдоха вы чувствуете, как воздух заполняет всю эту емкость, начиная с тыльной стороны шеи и дальше вниз. Вы видите, как воздух спускается до «дна» вашего корпуса.

Давление воздуха при вдохе приходится на половые органы и низ живота. После выполнения вдоха начинайте выдыхать. Выжимайте воздух вверх и вперед из «емкости». Важно полностью

заканчивать процесс вдоха и выдоха из легких, чтобы оба движения непрерывно следовали друг за другом.

Возможно, вам будет проще, если вы будете удерживать перед мысленным взором символ элемента Земли.

Закройте глаза и представьте себе горную цепь в непо потревоженной природе. Найдите самую высокую вершину и поместите себя на нее. Ноги свесьте по сторонам скалы, как будто вы сидите в седле верблюда. Почувствуйте твердость камня внутренней поверхностью бедер и седалищной частью и представьте себе, что камень крепко держит вас.

Нижняя часть вашего тела все больше и больше срастается с камнем, становясь его частью.

Представляйте себе эту картину одновременно с дыхательными упражнениями, чтобы успокоиться и вернуть самообладание в стрессовой ситуации или восстановить силы.

УПРАЖНЕНИЕ 7: Ступень Воды

Когда ниндзя чувствует себя в своих мыслях бессильным, неподвижным и не способным говорить, или мысли его спутаны, он использует метод контроля над дыханием и духовную картину, чтобы стимулировать свою приспособляемость и гибкость, чтобы опять почувствовать, как его чувства «текут потоком».

Направьте ваше внимание на дыхание.

Вдохните медленно, ощущая полное наполнение в легких и выпячивая живот. Это дыхательное движение продолжается около восьми секунд.

Заполнив легкие и выпятив живот, задержите дыхание примерно на три секунды. Вы должны почувствовать давление воздуха, который давит наружу, примерно на половине высоты от вашего пупка. Затем выдохните, полностью расслабив легкие и мышцы грудной клетки и одновременно ощутив расслабление в нижней части живота. Расслабление этих мышц должно с силой вытолкнуть воздух из легких. Задержите это расслабление нижней части живота примерно на три секунды, и затем повторите вдох.

Возможно, вам поможет в выполнении этого упражнения представление символа элемента воды.

Закройте глаза и представьте себе покрытый камнями океанский берег. Остановите свой взгляд на обломке камня, который лежит в полосе прибоя и на который обрушиваются одна за другой волны. Сядьте на воздушную подушку и опустите ноги до бедер в воду. Нарисуйте в своем воображении, что чувствуете прибоем, и то, как вы движетесь назад и вперед. Мысленно расслабьтесь и представьте себя частью этого природного ритма.

Соедините эту картину с ритмом дыхания, чтобы повысить свою чувствительность и эмоциональную гибкость

УПРАЖНЕНИЕ 8: Ступень Огня

Когда ниндзя чувствует себя нерешительным, лишенным мужества и силы, или ему кажется что он попал под чужое влияние, он использует специальную дыхательную технику и духовную картину, чтобы вернуть себе энергию, контроль над собой, и подготовить себя к активной деятельности.

Сосредоточьте свое внимание на дыхании.

Расслабьте свои легкие и сократительные мускулы грудной клетки. Быстро вдохните, для чего расправьте грудную клетку дыхательной мускулатурой. Этот вдох выполняется толчком; вы должны ощутить давление в области солнечного сплетения. Не задерживайте воздух в легких, выдохните его, для чего надавите мышцами в области солнечного сплетения. Мышцы плечевого пояса и грудная клетка остаются расслабленными при вдохе и выдохе. Ограничьтесь мышцами нижней части подреберья и верхней части живота, чтобы втягивать и выталкивать воздух из тела.

Возможно, вам поможет в выполнении этого упражнения следующий символ элемента Огня.

Закройте глаза и представьте себе старый каменный горн посреди кузницы. Смотрите на ярко-красные угли, раскаляющие железо, которое становится мягким и ковким.

Представьте себя стоящим на этих углях. Ваши легкие заменяют меха. При каждом вдохе огонь разгорается сильнее, и вы чувствуете интенсивный жар, который проходит через ваше солнечное сплетение.

Представьте себе эту картину одновременно с дыхательными упражнениями, чтобы ваша духовная энергия усилилась и вы смогли привести себя в чувство, стать хозяином положения, когда дело дойдет до схватки.

УПРАЖНЕНИЕ 9: Ступень Воздуха

Когда ниндзя чувствует недостаточность своего интеллектуального чувства, духовное давление на себя, недостаточность сопереживания или излишнюю самоуглубленность, он пользуется специальной техникой дыхания и духовным образом, чтобы усилить чувство сопереживания и превозмочь свои низменные инстинкты.

Сосредоточьтесь на дыхании. Расслабьте легкие и грудную клетку и быстро вдохните, растягивая дыхательные мышцы грудной клетки. Воздух должен течь в ваши легкие единым потоком.

Задержите дыхание примерно на три секунды и проследите, чтобы мышцы груди при этом расслабились.

Затем медленно и легко выдохните, при этом грудная клетка чуть напрягается и мышцы живота подтягиваются внутрь и вверх. Вы чувствуете, как сжимается центр вашей грудной клетки.

Весь цикл дыхания должен продолжаться около 10 секунд.

Возможно, вам поможет в этом дыхательном упражнении образ элемента воздуха.

Закройте глаза и представьте себя в огромном лесу. Представьте группы огромных деревьев, растущих на горном хребте и раскачиваемых ветром. Представьте себя среди этих деревьев и услышите свист ветра. Ощутите его порывы — он бушует вокруг вас и продувает насквозь любые препятствия. Проследите, как ваше дыхание становится единым целым с ветром и как вы сами становитесь частью общей, окружающей вас стихии.

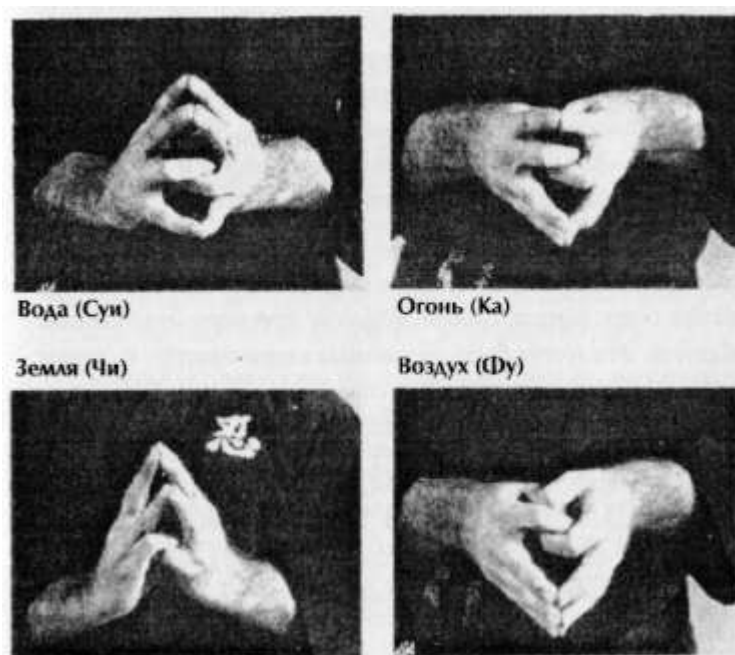
Используйте этот образ вместе с предлагаемой техникой дыхания, чтобы поднять уровень познания окружающей всеобъемлющей природы и повысить вашу интеллектуальную оценку любой ситуации.

ЗЕМЛЯ (ЧИ)

Чтобы приобрести свойства элемента *ЧИ* (Земля) — стабильность и силу, необходимо образовать кольцо из большого пальца и мизинца и переплести это кольцо таким же кольцом противоположной руки.

ВОДА (СУЙ)

Для того, чтобы приобрести свойства элемента *СУЙ* (Вода) — приспособленность и мощь, нужно образовать



кольцо из безымянного и большого пальцев и переплести его с таким же кольцом противоположной руки.

ОГОНЬ (КА)

Для того чтобы приобрести свойства элемента КА (Огонь) — агрессивность и жизненную энергию, нужно образовать кольцо из среднего и большого пальцев и соединить его с таким же кольцом противоположной руки.

ВОЗДУХ (ФУ)

Для того, чтобы приобрести свойства элемента ФУ (Воздух) — чувствительность и гармоничное действие, нужно образовать кольцо из указательного и большого пальцев и соединить его с таким же кольцом противоположной руки.

В руках человека находятся различные электромагнитные каналы тела, **КУДЗИ-ИН** (девять *Мудр* — положений рук) Нин-дзютсу, и их варианты образуют систему, которая позволяет влиять на наше духовное состояние и изменять его при помощи течения энергии в руках. Большой палец выражает «КУ», источник каждой сущности, и каждый из прочих пальцев выражает один из элементов.

Представленные в данной главе духовные образы не являются единственными возможными представлениями. Могут быть использованы и другие примеры зрительных образов. Это могут быть различные звери ниндзя, которые выражают четыре различных состояния — такие, как медведь (элемент Земли) или дракон (Ветер).

Можно зрительно представлять, как жизненная сила вашего тела перетекает в один или два энергетических центра, чтобы активизировать их и придать новые свойства вашей энергии.

Можно при выполнении дыхательных упражнений сосредоточиться на произношении определенного слова, как, например, **ПРОВОРНЫЙ** или **ПОДВИЖНЫЙ** (элемент Воды) или же **ДЕЙСТВИЕ** или **ИНТЕНСИВНОСТЬ** (элемент Огня).

Каждое представление — это просто прием для концентрации на необходимых свойствах духовной активности: таким образом вызываются необходимый метаболизм организма и нужные духовные реакции на постоянно изменяющееся влияние действительности.

Чисто физиологическое значение техники дыхания заключается в том, что она ставит своей задачей конкретные стороны телесного контроля. Происходит сознательное регулирование работы органов, влияние на движение воздуха и ток крови, осуществляется избирательное

давление на области расположения желез, тело приобретает другой ритм, необходимый для приспособления к неожиданно возникшей ситуации.

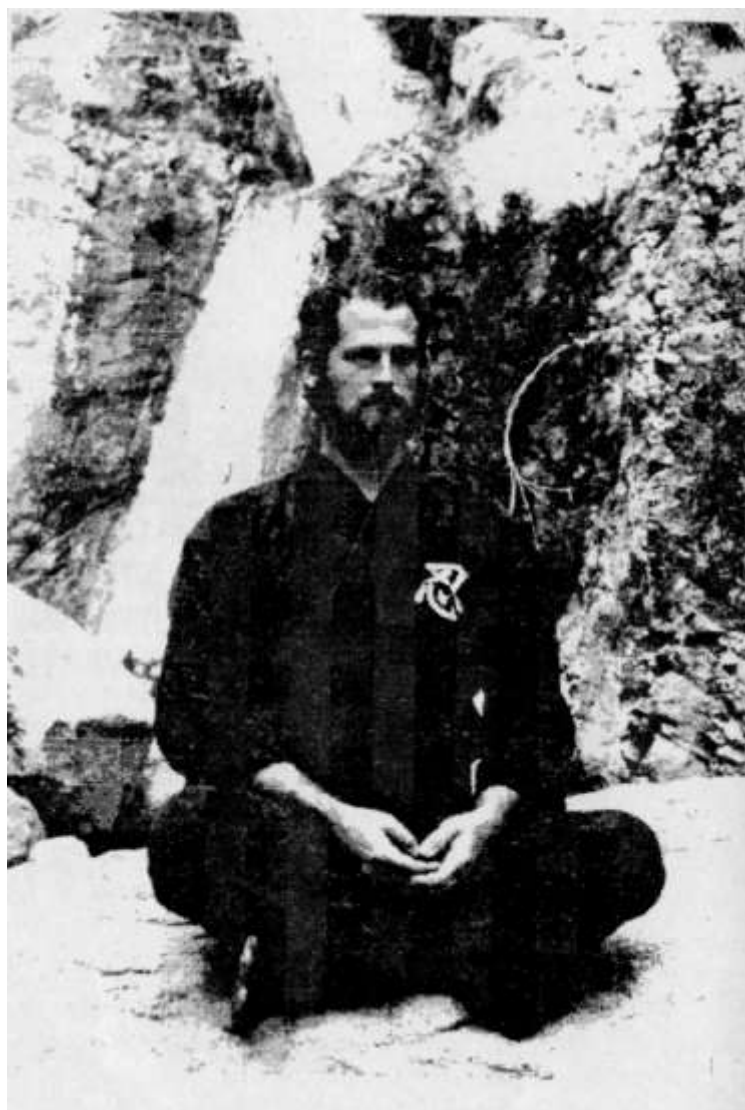
Чтобы лучше понять действие дыхательного метода, нужно заметить, как проявляются естественные дыхательные реакции в различных жизненных ситуациях. Обратите внимание, как изменяется ритм и глубина дыхания при стрессе, волнении, усталости или сосредоточении. Внешние факторы, реальные или просто воображаемые, заставляют проявляться специфические реакции, которые повышают активность желез внутренней секреции и изменяют ритм дыхания. Таким образом организм может приспосабливаться к целой палитре изменяющихся ситуаций. Этот же процесс происходит и при контролируемом изменении ритма дыхания для приведения себя в необходимое состояние, чтобы соответственно реагировать на обстоятельства.

Необходимо тренировать свою способность приводить себя в необходимое состояние и вызывать соответствующие реакции. Основа силы в нас самих; тренировка в Нин-дзюцу учитывает это и строит все упражнения на этой основе.



ГЛАВА ПЯТАЯ

АКТИВНАЯ МЕДИТАЦИЯ:
МЕТОДЫ НИНДЗЯ ДЛЯ
ОБОСТРЕНИЯ ЧУВСТВ



*Дух управляет энергией тела
Для его гармонизации со Вселенной.
Когда все вокруг находится в Хаосе,
Не слушай гонга ударов,
Истерических криков и воплей раненых.
Стань единым со скалами,
Которые в слезах не нуждаются,
Стань частью степи,
Смотрящей на горе без жалости
Корни твои в земле глубоко,
Ты подобен горе...*

Понимание духа и его функций являются необходимым для изучающих Нин-дзютсу и любых других боевых искусств. Тренировка мозга является одним из важнейших элементов подготовки, сила мозга учитывается во многих боевых искусствах. Телесная подготовка и изучение техники имеют границы, которые хороший боец должен расширить, освобождая свое сознание.

Это освобождение означает способность оценивать собственные действия и действия своего соперника как бы со стороны, представляя себя третьим лицом. Вместо того чтобы концентрироваться на собственных движениях, наблюдайте за поведением соперника из оборонительной позиции и настраивайте себя на соответствующую реакцию.

Не обдумывайте, как вам поразить соперника, а дайте ему самому совершать ошибки, которыми вы можете воспользоваться.

Одной из важных особенностей действенной самозащиты или действенного боевого вида спорта является постоянная возможность выбора в Настоящем. В момент, когда сознание находится в прошлом или будущем, вы не находитесь полностью «здесь». Мысленные фразы типа «Вот так я сделаю, если...», «Если бы я раньше...» или «Если бы я сейчас...» вызывают спонтанно свой ответ в настоящем, и боец сам себя как телесно, так и во временном отношении исключает из боевой ситуации.

Найдите пару минут и вспомните какой-нибудь бесславный случай в вашей тренировке или в жизненной ситуации самообороны. Вероятно, ваш спарринг-партнер сильно затруднил вашу жизнь (и вы искали пути и боевые приемы, чтобы победить его. Вы чувствовали умственный подъем, обдумывая, что сделать и чего делать не стоит, и таким образом облегчали сопернику задачу распознать ваши намерения и победить вас).

Может быть, ваша мысль выразилась в принятой вами стойке (и ваш испуг нашел проявление в том, что вы не смогли использовать ее преимущества и использовали худшую защитную позицию, в которой не смогли защититься от нападения). Возможно, вы применяли новую, усложненную технику (и работали в большей мере для себя, демонстрируя мастерство и думая о своих движениях, — и поступали уже неправильно — вы почувствовали это, когда проиграли).

Источником успешной деятельности и эмоционально наполненной жизни может быть только целостная, абсолютная духовная стабильность. Когда дух начинает блуждать, переносясь в другое пространственное измерение или во всевозможные несуществующие ситуации (хлопоты и упреки), качество реакций тела падает и необходимые духовные реакции ухудшаются. Вы должны сосредоточить свой дух, чтобы быстро и интенсивно сконцентрировать свои мысли и поступки для достижения цели.

Проводя тренировки по самообороне, обучающийся должен прежде всего заниматься интенсивной тренировкой тела, чтобы приобрести знания по обороне при любом нападении. На этом чисто физическом этапе ученик должен следовать своему учителю и слушать его указания. В это время он изучает, какие части тела и как именно он может использовать в качестве оружия, а также в целях защиты. Совместная работа костей и мышц, правильная постановка дыхания и движений тела — все это различные стороны первой большой фазы подготовки.

Другим аспектом этой физической тренировки является контроль над духовной деятельностью, которым овладеть сложнее, чем многие думают. Физические слабости и ошибки легко заметить со стороны и исправить по подсказке учителя. Бегающие глаза и беспокойные движения руками выдают нервозность. Напряженность в коленных суставах препятствует быстрым, плавным движениям. Отведение плеч или кулаков назад облегчают сопернику возможность контрудара. Но никто не видит, что происходит внутри вас. Здесь нет никого, кто смог бы направить вас, дать совет или помочь.

Дзэн и другие методы медитации являются хорошим подспорьем желающему овладеть духовной дисциплиной или повысить свое сознание. Концепция Дзэн часто понимается в западном мире неправильно. Многие думают, что она содержит лишь один метод, метод «ОТСУТСТВИЯ», заключающийся в том, чтобы покинуть мир реальности и предпринимать путешествия духа в мир грез и вымысла. В действительности, состояние медитации достигается путем повышения уровня сознания, а не посредством его усыпления. Медитация применяется для достижения стопроцентного использования духовных способностей человека.

УПРАЖНЕНИЕ 1 Обычная медитация

Найдите тихое место, где вас никто не потревожит. Не нужно создавать полную тишину, общий небольшой естественный фон даже необходим.

Если возможно, положите на пол коврик и держите наготове маленькую жесткую подушку. Сядьте посередине коврика, вытянув ноги. Согните левую ногу и расположите ее возле живота, пяткой к себе, чтобы носок лежал на правом бедре. Затем положите правую ногу наружной

частью стопы между бедром и голенью левой ноги. Наклонитесь вперед и положите под себя подушечку, чтобы вам было удобнее сидеть. Выпрямите верхнюю часть корпуса и прогните спину вперед, живот и грудная клетка должны находиться точно над вашей седалищной частью. Правую руку опустите тыльной стороной ладони на раскрытую ладонь левой руки. Концы больших пальцев касаются друг друга. Руки сложены, локти плотно прижаты к корпусу.

Это традиционное положение тела для медитации не имеет в себе ничего сверхъестественного или магического. Можно сидеть на обычном западном стуле со спинкой, сомкнув бедра и поставив стопы плотно на пол — это тоже хорошая поза для медитации. Но восточное положение тела все-таки предпочтительнее, так как спинка стула слишком расслабляет спину, что может привести к возникновению усталости и даже ко сну. Традиционное положение тела имеет также символическое значение, приучая сосредоточиваться в определенной Позе.

Выпрямите позвоночник. Свободно опустите вперед руки. Отклонитесь несколько раз в стороны, чтобы почувствовать вертикальное положение корпуса и не терять его. Смотрите прямо; подбородок выдвиньте вперед как можно дальше. Расслабьте веки, но ни в коем случае не закрывайте глаза полностью. Рот закройте и дышите носом.

Эта сидячая поза является основой для медитации. Согнутые ноги помогают поддерживать расслабленное состояние позвоночника, поддерживая спину в неизменном положении. Следите, чтобы подбородок был подан вперед и спина чуть прогнута.

Когда вы примете эту позу, начинайте наблюдать свое внутреннее «Я».

Ощущайте свое дыхание. Сосредоточьтесь на ощущении дыхания. Вы чувствуете ток воздуха при вдохе и выдохе, чувствуете как поднимается и опускается диафрагма. Вы ощущаете звук своего дыхания.

Произнесите слово «НИНДЗЯ» про себя. Где-то в голове что-то услышит этот звук. Отыщите, где находится это «что-то», слышащее этот звук. Сожмите руки в кулаки и расслабьте их опять. Что-то, что не участвует в этом движении, заметит это движение. Отыщите это «что-то» и идентифицируйте его.

Может быть, подумаем мы, это «что-то» принадлежит нашему духу, который просматривает наше тело. Но все несколько усложняется, так как когда мы произносим мысленно слово «ниндзя», наблюдатель рассматривает и наш работающий дух.

Что же это за вещь, которая держит нас под лупой, если она нам не принадлежит? Мы назовем его «НАБЛЮДАТЕЛЬ». Это участок сознания, являющийся его обратной стороной, обратной стороной мышления и чувств. Когда мы говорим «Я», мы имеем в виду именно этого наблюдателя. Это подсознание, и если оно не работает, то вы рассеяны, сонливы, а когда оно включено, то вам удастся все.

Научитесь призывать этого наблюдателя и рассматривать различные вещи с его помощью. Во время дыхания наблюдатель контролирует его. Если вы расстроены, он рассматривает вашу нервность, и вы видите, что вы расстроены. Прозэкспериментируйте с вашим наблюдателем, чтобы яснее изучить, как он действует.

УПРАЖНЕНИЕ 2 *Тренировка Наблюдателя*

Когда вы уже обнаружили наблюдателя, начинайте его тренировать, он должен выполнять ваши указания. У среднего человека наблюдатель соответствует сознанию, рассеянной мысли; недостаток в самоосознании и рассеянность являются результатом того, что наблюдатель беспорядочно разбрасывается и воспринимает все попадающееся на его пути. Эта неопытность наблюдателя определяется как «интерес». Он не обращается на себя, разве что мельком, и поэтому необходимо держать наблюдателя под контролем, чтобы не быть застигнутым врасплох чувствами или событиями.

Второе упражнение называется «счет дыханий». Это название не совсем правильно, потому что главной целью упражнения является отнюдь не счет дыханий.

Счет дыханий — это простой и действенный метод, который позволяет направить активность наблюдателя на единственное задание.

Примите сидячее положение из первого упражнения. Привыкните к окружению и начинайте сосредоточивать свое внимание на дыхании. Дышите естественно, при этом мышцы живота выпячиваются и втягиваются. Не пытайтесь сознательно регулировать или контролировать дыхание. Дайте своему телу дышать так, как оно хочет.

Совместно с наблюдателем начинайте считать дыхательные движения. Каждый раз, когда вы вдыхаете, увеличивайте счет на единицу. Дойдя до девяти, начните опять с единицы. Ваше тело само знает, как себя вести: оно держится правильно, дыша естественно, время от времени моргает и делает глотательные движения. Обращайте внимание исключительно на счет наблюдателя.

Не нервничайте, если в вашем сознании возникнут посторонние мысли и наблюдатель отвлечется на них. Представьте себе, что выполнение его основного задания сбилось, и начинайте считать снова, внимательнее. Когда вы расслабитесь, ваш дух успокоится на наблюдателе. Затем вы можете вскоре «услышать» счет: четырнадцать, пятнадцать, шестнадцать... Очнитесь и сконцентрируйтесь снова.

Это упражнение выглядит очень простым, но оно не так уж просто. Его простота помогает вам понять, правильно или неправильно вы его выполняете. Каждая ошибка становится заметной. Целью этого упражнения является сделать наблюдателя сознательно управляемым и не давать ему отвлекаться от поставленного задания. Это тяжелая работа.

Начинайте с коротких медитаций с наблюдателем. Это не утомительно, если ограничиться длительностью медитации до десяти минут. Непрерывно увеличивайте ее продолжительность, чтобы недели через две ваша медитация длилась около двадцати минут.

Естественно, время от времени вы будете отвлекаться. Шумы, визуальные помехи или мысли будут уводить ваше внимание в сторону. Не отчаивайтесь по этому поводу. Просто примите это к сведению и сконцентрируйтесь снова. Телесные недомогания каждый раз будут мешать вам все меньше.

Если ваша концентрация прервалась, оставайтесь спокойным и сидите как сидели. Бросьте взгляд на помеху и продолжайте счет. Когда вы научитесь полностью концентрироваться на духовной деятельности, вы сможете вообще не обращать внимания на мелкие физические затруднения.

Постоянно имейте в виду, что результаты этого упражнения позже найдут применение в боевых ситуациях и методах ниндзя. Счет необходим не для счета самого по себе, а для дисциплинирования сознания на сосредоточении. Это упражнение служит также для развития силы воли. Делайте его соревновательным, как в детстве, когда вы бегали наперегонки или играли в футбол. Без такой мотивировки оно может показаться труднее самой сложной физической тренировки.

УПРАЖНЕНИЕ 3 *Чистое наблюдение*

Первое упражнение состоит в том, чтобы привести тело в правильное положение и обнаружить внутри себя наблюдателя. Цель второго упражнения — научиться дисциплинировать вашего наблюдателя и концентрироваться на своем сознании. Теперь вы можете начать управлять наблюдателем и направлять его на то, что нельзя выразить словами, заставляя его механически следовать указаниям.

Примите положение медитации. Зажмите в руке маленький природный предмет. Предмет, изготовленный людьми, в этом случае брать не следует, потому что это может вызвать ошибки или мысли о чувствах или целях.

Прежде чем приступать к третьему упражнению, сначала успокойтесь. Забудьте этот предмет на короткое время. Начните упражнение 2 и считайте свои дыхания. Когда вы почувствуете, что ваша способность к концентрации окрепла, остановите счет и отметьте про себя остановку, продолжая вдохи и выдохи в том же темпе. Это привлечет ваше внимание.

Через пару минут ваше дыхание станет плавным, и дух полностью расслабится. Когда это произойдет, это мгновение и будет отправной точкой начала наблюдения предмета.

Сначала просто посмотрите на предмет (камень, палочка и т. д.). Покрутите его в руках и рассмотрите внимательно со всех сторон. Затем привлечите ваш разум и остановите ход ваших мыслей. Затем опишите предмет словами и охарактеризуйте его как «плоский, шероховатый, сухой, твердый».

Смысл этого упражнения состоит в том, чтобы перевести ощущения в слова и выразить их.

Исследуйте предмет взглядом, как бы ощупывая. Закройте глаза и ощупайте предмет пальцами. Вы обнаружите, что не можете передать все свои ощущения соответственными словами.

Опять откройте глаза. Остановите взгляд на предмете, как будто вы чувствуете глазами. Наблюдайте и отмечайте про себя все ощущения, не используя конкретных слов.

Если это исследование выразится в словах типа «здесь он несколько усечен...» или «отсюда я убрал бы пару песчинок...», не продолжайте мысль, забудьте эти слова как можно быстрее и продолжайте сосредотачиваться на упражнении.

Этот метод учит, как избавляться от занимающей много времени и отвлекающей привычки называть все словами и от механического мышления.

Через несколько недель можете взять другой предмет. При первом исследовании всегда проясняйте себе цель исследования. Затем вы сможете обходиться без слов, нащупав правильный путь.

УПРАЖНЕНИЕ 4 *Познание бессознательного*

Смысл этого упражнения заключается в том, чтобы включить в этот процесс все тело, не выходя из медитации и не прерывая ее.

Всем нам свойственно при расслаблении совершать бессознательные движения. Таким образом освобождается дневная активность. В обычных условиях это свойство проявляется, если человек много раз в день повторял данное движение. Когда мы входим вечером в темную комнату, мы проводим рукой по стене, чтобы включить свет. Мы выполняем движение автоматически, не думая о нем и не сознавая того, что в комнате темно и что в этом случае нужно щелкнуть выключателем, — и нужно ли щелкать им вверх или вниз.

Возможно, вам приходилось разговаривать со знакомым, выходя из ванной. Вы находите полотенце и начинаете вытираться, не прерывая разговора. Вы совершаете разнообразные движения, переходите с места на место и совершенно не замечаете этого.

Чтобы проследить за такими бессознательными движениями, примите естественное выпрямленное положение. Прикройте глаза и начинайте сосредотачиваться на дыхании. Дайте себе несколько минут, чтобы ощутить расслабление.

Когда вы почувствуете, что уже достигли необходимой степени медитации, отведите правую ногу назад, принимая защитную стойку. Верхняя часть корпуса при этом положении направлена к вашему партнеру по тренировке левым боком. Глаза оставьте полузакрытыми и дышите животом. Остановите внимание на своем партнере и наблюдайте его, не используя слов, как описано в упражнении 3.

Когда он начинает двигаться в вашу сторону, следите за ним взглядом. Если он выходит из вашего поля зрения, смените положение; не смотрите на что-то определенное и не ожидайте какого-нибудь специального движения. Наблюдайте за ним, как будто вы являетесь просто зрителем на расстоянии. Вы чувствуете себя расслабленным, и тем не менее внимательным.

На расстоянии около двух метров ваш партнер наносит с небольшой скоростью удар кулаком правой руки в сторону вашей головы. Отведите свой корпус назад и наружу, чтобы кулак вашей передней руки атаковал внутреннюю часть запястья противника, отбивая его вверх и наружу. После атаки нападающий возвращается в исходное положение. Вы тоже возвращаетесь в стойку после отбивания кулака и восстанавливаете состояние медитации. Сосредоточьтесь на дыхании и успокойтесь.

Через несколько мгновений ваш взгляд опять легко и ненапряженно направлен на партнера. Не думайте о нем, и не думайте о том, что вы ничего не думаете! Просто наблюдайте его.

В следующий раз партнер атакует ударом ноги в ваш пах или живот. Перенесите вес тела на заднюю ногу и поднимите переднюю ногу вверх, ударив носком по атакующей ноге соперника, по большой берцовой кости, отбивая удар и не теряя при этом равновесия. После этой атаки нападающий опять возвращается в исходное положение, а вы опять переходите в состояние медитации.

Освободите свой дух от всех чувств, но после анализирования. Не отчаивайтесь, если эта техника не так красива, как вам бы хотелось. Не возбуждайтесь, если вы отбили удар ноги соперника. Остановите свои чувства и подключите наблюдателя, чтобы для вас не существовало этих упражнений. Единственное их значение состоит в том, чтобы успокоить ваше сознание.

Из защитной стойки наблюдайте, как ваш противник замахивается и бросает в вас мягкий резиновый шар. Вы отклоняетесь или разворачиваетесь, чтобы уйти от него.

Затем опять примите защитную стойку и приготовьтесь к новой атаке. Вы чувствуете готовность обороняться и не ожидаете никакого конкретного нападения.

Таким образом вы изучаете защиту от любого удара, толчка, пинка или нападения с оружием и оттачиваете свою защиту. Индивидуальные способности раскрываются в случае правильного понимания смысла и цели данного упражнения. Задачей его является тренировка в наблюдении и распознавание каждого атакующего движения на ранней стадии, чтобы затем успеть пресечь любое нападение.

Медитация помогает контролировать свою духовную активность и обострять чувства. Ниндзя или любой другой боец сможет эффективно использовать ее в бою с помощью метода духовного наблюдения.

Всегда думайте о том, что медитация служит для дисциплинирования духа, и поэтому она намного сложнее физических упражнений: она должна обогатить часть вашей ЛИЧНОСТИ. Поэтому не стоит ожидать от нее быстрых революционных результатов.



ГЛАВА ШЕСТАЯ

ОБРАТНАЯ СТОРОНА РЕАЛЬНОСТИ:
ПОЗНАНИЕ НЕПОЗНАВАЕМОГО,
ОЖИДАНИЕ НЕОЖИДАННОГО



*Ты не заключен в тело, твой дух
Может покинуть тебя и встретить другого духа.
Не бойся возможности до основания
знать все о Вселенной.
Всегда иди дальше, чтобы познать,
Почувствовать и увидеть
То — что возможно.
Стань частью эфира и осмотри
Сверху весь мир —
Какую роль играет он в Космосе.
Небесного знания ищи,
Чтобы все увидеть безлико
И чтобы стать частью
Духа и глаз богов...*

Что представляет собой скрытая способность опережать технические приемы противника, которую многие бойцы используют в своем арсенале для достижения победы, не обозначая ее? Обычно ее называют «шестое чувство» — способность узнавать то, что обычно недоступно прямому восприятию.

Это предчувствие, что соперник не собирается наносить удар в голову, что его движение — лишь отвлекающий маневр.

Это смутное ощущение опасности, возникающее еще до того, как нападающий достал нож.

Это неосознанное знание того, что в парке вас ожидает грабитель с пистолетом.

Эти и другие способности к узнаванию неявного доказывают, что обычно мы неправильно, неполно воспринимаем вещи и взаимосвязь между ними. Мы не доверяем нашим чувственным впечатлениям, каковы бы они ни были, если они научно не обоснованы. Очень часто мы опускаем наши субъективные, происходящие в нас наблюдения, считая их плодом нашей фантазии. Таким образом, мы сами обкрадываем себя, лишая необходимого источника познания.

В противовес пяти телесным чувствам и сознанию, мозг и процессы в нем представляют третью сферу познания: изучение единства, всеохватывающей единой науки, которая собирает воедино всю Вселенную. Эта высшая ДОСТОВЕРНОСТЬ, которая называется КОСМИЧЕСКИМ СОЗНАНИЕМ, фильтруется в сознании и подается организму в понятном, приемлемом виде.

Мистическое знание ниндзя учит, что все вещи во Вселенной проявляются как нечто ЕДИНОЕ, называемое «МЫСЛЬ».

На этом исходном положении построено все сущее. Путем разделения этой «исходной мысли» и происходит возникновение всего множества вещей, окружающих нас. Чтобы постигнуть основные положения духовных способностей ниндзя, очень важно понимать эту концепцию. Тогда как грубая материя, составляющая структуру всех вещей, кажется разделенной, существует еще тонкая структура объединения, которая соединяет воедино все сущее (например, электроны являются источником и причиной соединения атомов в молекулы, из которых состоят различные материалы, составляющие предмет).

Эта теория находится в полной противоположности предположению, что сущность каждого отдельного предмета состоит из собственной материи и что все вещи поэтому не могут быть объединены (то есть для этого все предметы должны быть уничтожены, разделены на электроны и молекулы и объекты должны лишиться своей структуры).

Несмотря на общепринятую тенденцию делить все вещи на духовные и материальные, не существует четкой границы, разделяющей их. Разделения на телесное, мысленное и духовное для всех вещей в реальности нет, это просто выражение отношения человека к ним. Не существует границы между духом и материей. Все, что мы считаем духовным, имеет в своей основе физическую реальность.

Действительно, мы не понимаем, как проявляются или могут существовать многие явления, но только до тех пор, пока наша наука не объяснила их. До этого момента такие явления можно определять как «духовные».

Сегодня все наши современники, даже самые неверующие и лишенные фантазии, знают, что радио- и телевизионная информация переносится физическими волнами. Несколько поколений назад возможность передавать слова или даже изображение на большие расстояния через пространство и принимать их воспринималась бы так же, как сегодня воспринимаются внечувственное восприятие или трансформация материи. Природные силы непрерывно действуют внутри нас, и основа нашей способности замечать их существование лежит в нашей тонкой чувствительности и нашем желании использовать их.

Знание непознанных нами законов природы иногда создает впечатление, что используются сверхъестественные силы.

Когда то человек, не умеющий плавать, собирал ракушки на берегу моря. Иногда ему мешали морские волны. Но человек, знающий время приливов и отливов, мог не зависеть от волн. Непосвященные принимали его за мага, потому что когда он приходил на берег, волны отступали как по волшебству. Составив график приливов и отливов, этот человек знал то, о чем другие могли только догадываться, следовать за ним, когда он шел к берегу, и поклоняться его духовному знанию, которое приписывалось его исключительному положению. Неудивительно, если такой человек славился и после смерти в дальнейших поколениях своей божественной мудростью, которая позволяла ему собирать ракушки прямо в свою тарелку.

Возможно, из таких же историй-преувеличений возникли и легенды о силе ниндзя в многовековой культуре Японии. Фантастические рассказы описывают, как ниндзя

превращались в ТЭНГУ (легендарные демоны, полулюди-полувороны). Во многих народных преданиях о ниндзя говорится, что они могут ходить по воде, проходить сквозь стены, превращаться в крыс, прыгать и даже летать на большие расстояния. Особая сила Яга-мистиков, независимо от того, существовали они в действительности, бледнеет перед лицом этих фантастических рассказов о ниндзя.

По свидетельству историков, ниндзя в феодальной Японии использовали без учета их оккультных или спиритических знаний. Использовались их грозные способности чувствовать чужое присутствие, определять намерения конкретного человека и видеть в своем воображении отдаленные места или людей. Продвинутые последователи проходят курс специальных упражнений для того, чтобы раскрыть в своем сознании седьмой уровень.

Этот седьмой уровень основывается на тонком чувстве, которое вызывает в нас электромагнитное поле других. Разные люди обладают этой способностью в различной степени. Одни овладевают ею быстрее, другие медленнее. Даже при самом сильном желании эта способность может не проявляться очень долго. Однако не стоит унывать — даже промахиваясь раз за разом, мы не сомневаемся в принципиальной возможности попасть в корзину, играя в баскетбол. Таким же образом работают и упражнения для развития духа. Если это необходимо, нам нужно повторять их снова и снова.

УПРАЖНЕНИЕ 1 *Развитие правильной реакции*

Первое упражнение учит достигать расслабления, поддерживая открытое состояние духа и проявление естественных реакций, мыслей и движений в ответ на намерения соперника. Для выполнения этого упражнения необходимы два или более участников: один **НАБЛЮДАЮЩИЙ** — он отдает приказы, и один или более **ПРИНИМАЮЩИХ**, которые воспринимают эти приказы.

Упражнение состоит в том, чтобы выработать исключительно быстрые, правильные реакции, не реагируя на движение поспешно или же замедленно. Оно оказывает чисто физическое воздействие, затрагивая телесный уровень и служит хорошим средством для нападающего отработать правильные прыжки и падения — исключительно важные аспекты боевой системы ниндзя,



1 ШАГ *Наблюдающий*

Он находится на открытом пространстве или посреди большой, по возможности, пустой комнаты. Он занимает удобное, естественное положение, распределяя вес поровну на обе ноги. В этом положении дыхание глубокое, естественное (дыхание животом, нижнее дыхание).

Принимающий

Он становится на дальнем конце тренировочного поля и принимает стойку *ХИРА-НО-КАМАЭ* (воспринимающую), со слегка разведенными коленями и вытянутыми руками. Он дышит естественно, тело и дух находятся под управлением элемента Воздуха (тактильный).

2 ШАГ Наблюдающий

Он отдает приказ, состоящий из двух слов, ясным, спокойным голосом. Голос должен быть достаточно громким, чтобы его услышали все принимающие.

Рекомендуются следующие возможные приказы:

ПРЫЖОК ВПЕРЕД ПРЫЖОК ВНИЗ
ПРЫЖОК НАЗАД КУВЫРОК ВПЕРЕД
ПРЫЖОК ВПРАВО КУВЫРОК НАЗАД
ПРЫЖОК ВЛЕВО КУВЫРОК ВПРАВО
ПРЫЖОК ВВЕРХ КУВЫРОК ВЛЕВО

По мере освоения для усложнения и разнообразия упражнения для продвинувшихся учеников можно иногда переставлять слова в приказе (например, ПРАВЫЙ ПРЫЖОК вместо ПРЫЖОК ВПРАВО), чтобы получилось до двадцати различных команд.

Принимающий

Сохраняет стойку ХИРА, ожидая приказа. Он останавливает свой мыслительный процесс и заставляет звучать в себе только команды наблюдающего. Как только он услышал оба слова, он выполняет приказ.

Каждая команда вызывает определенный, точный ответ:



- ПРЫЖОК ВПЕРЕД: подать бедра рывком вперед и подать обе ноги вверх и затем вперед. Следить за тем, чтобы плечи постоянно оставались над бедрами.

— ПРЫЖОК НАЗАД: подать бедра рывком назад, подать обе ноги вверх и затем назад. Следить, чтобы плечи оставались постоянно над бедрами.

— ПРЫЖОК ВЛЕВО: подать оба бедра рывком влево, ноги перенести влево. Следить за плечами.



- ПРЫЖОК ВПРАВО: подать оба бедра рывком вправо, ноги перенести вправо. Следить за плечами.
- ПРЫЖОК ВВЕРХ: подпрыгнуть в воздух и поджать ноги, подняв их и согнув в коленях как можно выше.
- ПРЫЖОК ВНИЗ: сложиться рывком и оставаться как можно ниже к земле.
- КУВЫРОК ВПЕРЕД: молниеносно принять скрюченное положение (сгруппироваться), захватив руками берцовые кости ног, перекатиться через позвоночник вперед и подняться в стойку.
- КУВЫРОК НАЗАД: молниеносно сгруппироваться, подтянуть к себе руки и прижать их к щекам. Перекатиться через позвоночник назад и подняться в стойку.
- КУВЫРОК ВПРАВО: молниеносно сгруппироваться и обхватить правой рукой голень. Перекатиться по линии рука-плечо-спина вправо и подняться в стойку (см. рис. на предыдущей странице).
- КУВЫРОК ВЛЕВО: молниеносно сгруппироваться, положить левую руку на голень. Перекатиться по линии рука-плечо-спина влево и подняться в стойку.

3 ШАГ Принимающий

Поднимается и опять принимает стойку *ХИРА-НО-КАМАЭ*. Он забывает предшествующие действия и подготавливается к восприятию новой команды.

Наблюдающий дает следующую команду из двух слов; он непрерывно меняет интервалы между приказами, чтобы принимающий не привыкал к определенному ритму.

Важно отметить, что при помощи этого упражнения происходит не подготовка к соревнованиям, которую проводит наблюдающий, проверяя исполнительность принимающих. Как раз наоборот. Наблюдающий должен помогать последним и оставаться нейтральным. Он должен стараться облегчить им задачу. Это упражнение очень важно, так как оно позволяет подготовиться к безошибочной реакции на первое впечатление. Его необходимо повторить несколько раз, прежде чем переходить к следующему.

УПРАЖНЕНИЕ 2 Ощущение чужого присутствия (1)

Это второе упражнение представляет собой первый шаг к развитию способности чувствовать присутствие другого человека. Необходимы два партнера: Принимающий, который должен почувствовать присутствие врага, и Наблюдающий, который указывает, в какой точке начинается это ощущение. Для того чтобы ощутить электромагнитное излучение человеческого тела, необходимо для начала проводить это упражнение с партнером другого пола.



1 ШАГ

Принимающий

Он стоит посреди некоторого участка или большой комнаты, в которой, по возможности, нет отвлекающих факторов (шумы, потоки воздуха, запахи и т. д.) и принимает удобную, естественную стойку, распределяя вес поровну на обе ноги. Руки опущены вдоль корпуса, плечи расслаблены; он стоит так некоторое время, чтобы расслабить все зажимы и напряжение в теле и полностью расслабиться.

Затем он начинает медленное глубокое дыхание, сосредоточиваясь на выдохе, и работает мышцами живота, втягивая и выталкивая воздух из легких. Через два-три дыхательных движения он закрывает глаза, не нарушая ритма дыхания. Он настраивает себя на то, что его тело излучает радарное поле,

которое как тепловой поток исходит из его кожи. С закрытыми глазами он ощущает, как возрастает его чувствительность и обостряются его чувства.

Он «оглядывается» вокруг, насколько хватает его чувствительного радарного поля, и рисует в мыслях его границы.

2 ШАГ

Наблюдающий

Медленно и бесшумно приближается к Принимающему спереди, пока тот сосредоточивается на своем дыхании и представлении силового поля. Когда он находится на расстоянии около метра от Принимающего, он на несколько секунд останавливается и затем начинает медленно поднимать правую руку, направляя ее в направлении точки между глазами партнера. Рука представляет собой прямую линию до вытянутых пальцев; кончики пальцев на расстоянии ладони от лица партнера.

Он держит все пальцы, включая большой, выпрямленными и сжатыми вместе, ладонь повернута вниз, и продвигает пальцы по миллиметру к цели. Представьте себе, что ваша рука — это шланг, из которого направлен поток воды, истекающий из центра тела. Наблюдающий должен видеть и чувствовать, как этот невидимый энергетический поток идет через позвоночник, плечи и руку, вытекая из тела через кончики пальцев. Его взгляд сосредоточен чуть выше носа, между глазами. Он должен ощущать, будто мощный луч светит в лицо партнера.



3 ШАГ



Принимающий

Когда Принимающий почувствует присутствие кончиков пальцев, он сообщает об этом, поднимая перед плечом открытую ладонь левой руки, не изменяя своей расслабленной стойки и не открывая глаз.

Наблюдающий

После того как его руки оказываются в воспринимающем поле партнера, прекращает движение вперед и останавливает кончики пальцев в этом положении.

4 ШАГ

Принимающий

Он медленно открывает глаза и смотрит на положение руки наблюдающего.

Эти четыре шага необходимо выполнять без спешки и легкомыслия. Наблюдающий должен изменять промежутки времени и между началом упражнения, и между протягиванием руки, чтобы не создавать нежелательного ритма.

Если Принимающий не почувствует способности к обнаружению присутствия кончиков пальцев Наблюдающего с нескольких попыток, следует повторить упражнение медленно, с полуприкрытыми глазами. Таким образом он может лучше обнаружить чувство, необходимое для выполнения задания.

После нескольких повторений Наблюдающий и Принимающий меняются ролями.

Важно отметить, что это упражнение ни в коем случае не является соревнованием между двумя партнерами. Это большей частью метод развития духовных способностей, и оба занимающихся должны помогать друг другу, чтобы развить эти способности.

Наблюдающий не должен стремиться к тому, чтобы запутать или перехитрить партнера. Он должен сконцентрировать свое внимание на правильном проведении эксперимента, чтобы дать партнеру улучшить свои способности и поверить в них.

Соответственно, задача Принимающего состоит не в том, чтобы непременно победить Наблюдающего или произвести впечатление на него. Он сосредоточивается прежде всего на том, чтобы правильно выполнять упражнение и научиться распознавать свои ощущения, вызванные подобными стимулом.

Смысл этого упражнения состоит в том, чтобы с уверенностью ощущать присутствие чужой руки перед своим лицом.

УПРАЖНЕНИЕ 3 Ощущение чужого присутствия (II)

Это упражнение продолжает развивать ощущение присутствия второго лица. Для него необходимы три и более партнера: один Принимающий, который должен ощущать присутствие, и два или более Наблюдающих, которые определяют, в какой мере и с какой стороны это присутствие будет ощущаться. Это упражнение сложнее предыдущего, так как в нем увеличивается число факторов, которые необходимо учитывать. Отнеситесь к этому упражнению как к игре, расслабьтесь и придите в хорошее расположение духа, не держитесь слишком серьезно.

1 ШАГ

Принимающий

Он стоит в центре участка или комнаты, имеющей как можно меньше отвлекающих раздражителей и принимает стойку *ШИЗЕН-НО-КАМАЭ*у распределяя вес тела поровну на обе ноги. Как и в упражнении 2, он начинает медленное и глубокое дыхание, поднимая и опуская брюшную стенку, осуществляя циркуляцию воздуха в легких. Сделав 2—3 дыхательных движения, он закрывает глаза и полностью сосредоточивается на ритме дыхания.

Затем он начинает, как уже описано, выставлять вокруг своего корпуса радарное силовое поле, которое исходит из кожи. С закрытыми глазами он чувствует, как его чувствительность возрастает и чувства обостряются. Не делая никаких движений, он чувствует, как его окружает невидимое поле и представляет его реакции на появление в нем кого-нибудь или чего-нибудь.



2 ШАГ

Наблюдающий

Наблюдающие становятся медленно и бесшумно в кружок вокруг Принимающего, пока тот с закрытыми глазами сосредоточивается на дыхании и представлении силового поля. Каждый из Наблюдающих находится на расстоянии метра от Принимающего. Они обмениваются взглядами и показывают легкими движениями рук или лиц, кто из них будет влиять на Принимающего. Избранный поднимает медленно правую руку и направляет ее со своего места на воображаемое кольцо, которое находится на высоте глаз на голове Принимающего.

Он останавливает ее на расстоянии ладони от головы, ладонью вниз, все пальцы вытянуты и прижаты. Затем медленно начинает двигаться по миллиметру вперед, по направлению к голове Принимающего. Как и в упражнении 2, он представляет себе поток энергии, вытекающей из кончиков пальцев.



3 ШАГ

Принимающий

Когда Принимающий ощутил присутствие кончиков пальцев, он поднимает левую руку на высоту груди и показывает большим или указательным пальцем в направлении, в котором он ощущает присутствие руки противника. Во время подачи этого сигнала он остается расслабленным, глаза закрыты.

Наблюдающий

Как только действующий наблюдатель видит, что левая рука Принимающего поднялась, он останавливает движение своей правой руки и замирает в этом положении.



4 ШАГ

Принимающий

Он открывает глаза и проверяет положение направленной на него руки.

Как и в упражнении 2, все это должно производиться медленно. Необходимо в любом случае избегать стрессов и ненужной спешки. В каждом новом упражнении Наблюдающие меняют свое расположение вокруг Принимающего и временной ритм выполнения. Как и упражнение 2, это упражнение не должно быть соревнованием между партнерами. Дух должен быть расслаблен, открыт и не должен беспокоиться о неудачах.

УПРАЖНЕНИЕ 4 *Чувство Намерения*

Упражнение 4 предназначено для развития способности чувствовать намерения соперника. Для этого требуются два партнера: один Принимающий, который должен почувствовать намерения партнера, и один Наблюдающий, который определяет, с какой стороны и как будет проводиться нападение.

Это упражнение является важным шагом для выработки тонкого чувства несловесного общения.

1 ШАГ



Принимающий

Он снова принимает расслабленное, естественное положение в центре какого-нибудь участка или большой тихой комнаты. Он опускает руки вдоль тела и расслабляет мышцы плечевого пояса. Некоторое время он расслабляет зажимы тела и дышит естественно, верхней частью легких.

Наблюдающий

Он располагается на расстоянии около метра от Принимающего и поднимает руки на высоту головы, чуть вверх и вперед от уровня плеч. В этом положении его голова и поднятые руки образуют большую букву Ш. Руки раскрыты, обращены ладонями вперед, пальцы расслаблены и

слегка согнуты. Взгляд направлен и сосредоточен на отворотах куртки партнера. Руки и плечи должны быть свободно расслаблены.

2 ШАГ

Принимающий

Он спокойно останавливает взгляд на лице Наблюдающего. Всматриваться при этом не следует. Максимально расслабившись, он воспринимает всю картину в общем. Не допускается сосредотачиваться ни на чем конкретно.



Наблюдающий

Не делая никаких движений, он мысленно выбирает сторону, с которой захватит Принимающего за ворот куртки. Он «видит», как он выставляет ногу вперед и захватывает соответствующей рукой за отворот.

При воображении этой картинки он дает себе время ощутить сильную духовную атмосферу и ясно представляет себе свое намерение. При этом он использует уже знакомую картину: он «чувствует», как невидимый энергетический поток проходит через позвоночник, плечо и бедро и вытекает через соответствующую руку и ногу, с выбранной стороны. Все это время он думает о том, чтобы оставить свое намерение исключительно на духовном уровне. Кости и мышцы остаются при этом совершенно спокойны.

3 ШАГ

Принимающий

Он сохраняет видение общей картины и пытается на своем бессознательном субъективном духовном уровне почувствовать намерение соперника. Возможно, он почувствует сильный сигнал, но скорее всего это будет лишь тонкий, неосознаваемый намек на то, с какой стороны произойдет нападение. В различных случаях у него будет лишь мгновение, чтобы осознать эту информацию. Когда наступит этот момент, Принимающий должен отвести соответствующую сторону корпуса назад.

Наблюдающий

Он выполняет лишь представленное перед этим движение: он выставляет выбранную ногу вперед и захватывает отворот куртки соперника соответствующей рукой (левая нога выдвигается и левая рука захватывает отворот справа, или правая нога выдвигается и правая

рука захватывает отворот слева). Движение необходимо выполнять на полной скорости, ровно, без затруднений, как естественное продолжение предыдущего представления, чтобы осуществить захват.

Не нужно делать рывков, бросаться, как дикарь, вперед или, наоборот, выполнять движение замедленно. При выполнении движения мысленное представление о нем сохраняется.

4 ШАГ Принимающий

Когда Наблюдающий приближается, Принимающий отодвигается назад, чтобы избежать захвата. Это движение начинается в бедрах; верхняя часть корпуса сохраняет выпрямленное положение. Принимающий становится в оборонительную стойку *Ичимондзи* и не отклоняется назад, и не уходит вниз.

Если Наблюдающий идет вперед правой стороной, Принимающий отступает правой ногой назад и несколько вправо. Чтобы избежать захвата соперника, он должен немного отвести к себе левую ногу. Если соперник атакует левой стороной корпуса, нужно отвести назад и влево левую ногу.

Никаких резких движений и рывков назад допускать не следует. Отход назад должен быть одновременным с атакой Наблюдающего. В случае, если направление атаки определено правильно, между партнерами должно оставаться достаточное расстояние.

После каждого приема соперники должны в течение нескольких секунд отдохнуть, чтобы успокоить свое душевное состояние и подготовить сознание к новому заданию. Временной промежуток между началом упражнения и выполнением движения должен быть различным, чтобы не задавать нежелательный ритм.

Как и в прочих упражнениях данной главы, это ни в коем случае не должно рассматриваться как соревнование. Каждый из партнеров должен помогать другому в развитии и усилении способностей. Наблюдатель сосредоточивается, чтобы правильно передать свое намерение, тогда как Принимающий следит за правильным выполнением упражнения, чтобы распознать необходимые стимулы и правильно на них реагировать. Он понимает, что здесь нужно не угадать направление, а правильно распознать намерения другого человека.

УПРАЖНЕНИЕ 5 Передача мыслей

Это пятое упражнение служит для тренировки способностей принимать мысли другого человека или передавать мысленную информацию. Для него нужны двадцать пять самодельных карт с символами и два или больше партнеров: один Принимающий, который воспринимает посланную мысль, и один или больше Наблюдающих, которые передают мысли.

Следующее упражнение не требует двигательной активности и ни в коем случае не требует анализа происходящего, нужно находиться в состоянии дружелюбного расслабления. Придите в хорошее расположение духа и не держитесь слишком серьезно.

Символы на картах (пример приведен вверху) рисуются на гладкой бумаге, по пять раз каждый, и наклеиваются на прочный картон размером с игральную карту. Таким образом у вас будет по пять изображений меча, палки, метательной звездочки, серпа и кошки для лазания по деревьям. Эти двадцать пять карт содержат только символы, и никаких других знаков или слов.

1 ШАГ

Принимающий

Он находится в центре какой-нибудь уютной, лишенной украшений комнаты или другого места. Он сидит на полу или на стуле и держит перед собой лист бумаги и ручку или карандаш. В этом спокойном положении он расслабляется и сосредоточивает внимание на дыхании. Он чувствует ток воздуха при вдохе и выдохе через нос и сосредоточивает внимание на этом компоненте дыхания.

Наблюдающий

Наблюдающие располагаются на расстоянии двух вытянутых рук от Принимающего на полу или на стульях. Перед ними лежит перетасованная колода из символьных карт, рисунками вниз, каждый Наблюдающий должен видеть карты. Они также расслаблены.

2 ШАГ

Наблюдающий

Один из Наблюдающих поднимает первую карту из колоды, переворачивает ее и кладет картинкой вверх на колоду. Все наблюдатели концентрируют свои взгляды на этой карте. Они смотрят на изображенный на ней символ, «чувствуя» его глазами, ни в коем случае не произнося про себя никаких слов. Один из них произносит слово «КАРТА» достаточно громко, чтобы его услышал Принимающий, и опять концентрируется на символе.

3 ШАГ

Принимающий

Он расслабляется и легонько прикрывает глаза. С закрытыми глазами он «всматривается» в стоящий перед ним экран и пытается увидеть на нем один из пяти символов. Возможно, пройдет несколько секунд, пока он не увидит отчетливо символ. Он может быть нечетким или вообще нераспознаваемым; никаких единых правил тут быть не может.

Каждый должен сам для себя установить методы для распознавания впечатления. Когда опознание окончено, Принимающий смотрит на лежащий перед ним лист и пишет цифру один (1). Спокойным голосом он говорит «ДАЛЬШЕ» и опять сосредоточивается на токе воздуха через нос.

4 ШАГ

Наблюдающий

Один из Наблюдающих берет верхнюю карту и перекладывает ее символом вверх в низ колоды. Затем он переворачивает верхнюю карту и, пока делает это, стирает из сознания предыдущий символ, сосредоточиваясь на новой карте. Вся эта процедура повторяется, пока не будут просмотрены все двадцать пять карт. Когда покажется карта картинкой вверх — значит, цикл закончен.

Чтобы оценить эффективность упражнения, карты просматривают и сравнивают с отметками Принимающего. Пять правильных ответов дают 20%: это пятая часть содержимого, 1:5 из 25 карт. Вообще, чтобы оценить правильность, нужно умножить количество правильных ответов на 4. Каждый упражняющийся должен помнить свой результат, чтобы знать о продвижении в развитии.

УПРАЖНЕНИЕ 6 *Передача мыслей*

Это упражнение является более продвинутым методом развития способностей передачи или чтения мыслей. Нужны два или три партнера: один Принимающий, который принимает и выполняет мысленные приказания, и один или более наблюдателей, которые вырабатывают и посылают эти приказания. Хотя для отдавания приказаний достаточно лишь одного человека, но с практической точки зрения лучше, если приказы будет отдавать целая группа наблюдателей.

1 ШАГ

Принимающий

Он находится в изолированной от наблюдателей тихой комнате или холле. Он принимает естественное положение, *Шизен-но-камаэ*, однако он может двигаться спокойными, бесшумными шагами, если ему это больше нравится. Его дух расслаблен и не сосредоточивается ни на чем конкретно. Не напрягая своих мыслей, он позволяет сознанию воспринимать все впечатления, которые приходят в него.

Наблюдающий

Они находятся в тихой комнате с множеством маленьких подвижных предметов. Возможно, в обычной жилой комнате с зеркалом, телевизором, стереосистемой, книжным шкафом и многим другим. Во всем этом точно определите какой-либо объект или действие. Например, открыть определенное окно, выключить свет или взять определенную книгу. Когда вы определили, представьте себе, как Принимающий выполняет приказ. Не отвлекаясь, закройте глаза и «увидьте» в мельчайших подробностях, как он выполняет ваш приказ. При этом не произносите никаких слов или словесного мышления: приказ должен заключаться исключительно в КАРТИНАХ.

После того как вся группа трижды повторит задание, один из Наблюдающих зовет Принимающего и приводит его в комнату для выполнения задания.

2 ШАГ

Принимающий

Он заходит в комнату и следует всем мысленным впечатлениям или ощущениям, возникающим у него в сознании. Он направляется к той части комнаты, к которой его тянет услышанный мысленный приказ.

Наблюдающий

Не используя слов, наблюдатели опять «видят» своим мысленным взглядом, как Принимающий выполняет приказ.

3 ШАГ

Наблюдающий

Информирует Принимающего при помощи хлопков в ладоши, на правильном ли пути он находится. Когда он приближается к нужной части комнаты, он хлопает слабо, когда подходит к выбранному объекту — сильнее, когда выполнено необходимое движение — громко и часто. Если цель пропущена или допущено неправильное движение, измените акустический сигнал.

Принимающий

Двигается по комнате и выполняет приказ, приближаясь к предмету, являющемуся его целью, руководствуясь своими ощущениями и хлопками Наблюдающего.

4 ШАГ

Принимающий

После выполнения приказа сообщает Принимающему, что задание выполнено



ГЛАВА СЕДЬМАЯ

ИСКУССТВО ПОНИМАНИЯ:
ПОЗНАНИЕ ДРУГИХ ЧЕРЕЗ
САМОПОЗНАНИЕ



*Ниндзя видит все, чего
Достигают его чувства;
Он видит, что все изменяется
И действительность времени
Подчинена ему.
Он, как к правде, подходит ко лжи
А ко лжи как к правде
Ничто не удивляет ниндзя.
Бывает время, когда сила
Становится слабостью,
Смех переходит в оружие,
Инь превращается в Ян
И наивной становится
Мудрость...*

Одной из высших целей тренировки в Нин-дзюцу является развитие способности в любой момент своей жизни ощущать личностное, природное «ЗНАНИЕ». Хотя в нашем сознании наличествуют культурные и чувственные препятствия, которые ослепляют наши чувства, мы можем распознать обман или ошибку и избежать их.

Общая концепция *Инь* и *Йо*, которую мы описывали в первой главе, дает возможность убрать эти шоры. Эта концепция (употребляющиеся в ней термины более известны как *ИНЬ* и *ЯН*)

получила широкое распространение в последние десятилетия. К сожалению, как и многие абстрактные восточные понятия, она сильно изменилась, попав на Запад, чтобы легче приспособиться к господствующему здесь мышлению. Она упростилась и превратилась просто в красивую картинку, содержащую, к тому же, понятия об абсолютных противоположностях Вселенной, превращениях вещей и событий и неизбежности смены добра и зла. Эта концепция, которая развивалась поколениями семейств ниндзя, имеет огромное значение, как и ее экзотический аналог — теория относительности.

Так, считается, что в начале или, лучше сказать, для начала существовала единая МЫСЛЬ, «ЗАРОДЫШЕВАЯ ПРИЧИНА», которая обладала огромным потенциалом. Это представление хорошо известно из многих мировых учений: от индуизма, через «Путь» даосизма мудреца Лао-цзы к «СЛОВУ БОЖЬЕМУ» христиан и иудеев. Люди на низшей ступени развития не способны представить себе такую беспредельность. Любая попытка с самого начала обречена на неудачу, ведь это выходит за пределы мыслимого — представить себе всеохватывающую всеобщность и одновременно ощутить себя крошечной частью этой всеобщности.

Из этого изучения всеохватывающего единства (ТАЙ-КАОКУ) возникает первая фундаментальная ПОЛЯРНОСТЬ. Лао-цзы пишет, что единство Дао превращается в двойственность ИНЬ и ЯН (в японском языке ИИ и ЙО); Библия говорит нам, что Бог сотворил небо и землю. Совершенно безразлично, какие слова использованы для описания этого явления, они не описывают ничего твердо и конкретно, понятия же проявляются всемерно в индивидуальностях всех вещей во Вселенной. Сущность этого первого фундаментального разделения означает происхождение мужского и женского начала на космическом уровне.

ИН — это темнота, женское, «уходящее», отрицательное. В этом случае слово «отрицательное» не несет никакого негативного смысла; оно используется, чтобы обозначить привлекательное, прочное — так же, как иногда электрическим или магнитным явлениям присваивается знак минус (-).

ЙО — это свет, мужское, «приходящее», положительное. Эти два качества дают широкий потенциал для возникновения первой двойственности. Подготовив фундаментальный раскол в космическом единстве, они также дали возможность превращения чистой ЭНЕРГИИ в МАТЕРИЮ. Из одного образовалось два, и эти два проявления, как и в электричестве, в котором существуют заряды электрона и протона, получили знаки (-) и (+).

Ниндзя положили свое знание концепции ИИ-ЙО в основу своей практической стратегии. Чтобы все существующие вещи объединить в универсальном источнике и охватить этим подходом бесчисленное множество вещей, они установили ВСЕ в определенном соотношении друг с другом. И в зависимости от того, с какой точки зрения рассматривается это соотношение, различные элементы проявляются с разным удельным весом. Последние продолжают существовать далее, принимая, однако, другое определение в ОБЩЕМ. Методы Нин-дзютсу ТЭН-ЧИ-ДЗИИ определяют три основных пути для того, чтобы определить изменения этих соотношений.

1. ТЭН, или «небесные принципы», помогают ниндзя изменить окружающий мир. Равновесие ИИ и ЙО предполагает, что ниндзя должен появиться именно там, где окружение должно измениться. Когда он усиливает влияние ЙО в своем окружении, он усиливает уязвимость своих противников. Он усиливает жажду борьбы в своих врагах, хотя по своему положению они не готовы к борьбе. Он заставляет противника двигаться, в то время как ему было бы выгоднее сдерживать себя, или же принуждает выйти из выгодной позиции.

Усиливая влияние ИИ в своем окружении, ниндзя связывает силы противника, он заставляет противника ждать, когда он рвется в бой. Он заставляет противника сомневаться в достоверности полученной информации или закрывает его в темной комнате или коридоре, где тот не может проявить свое превосходство в силе.

Чтобы сознательно комбинировать пять личностных уровней с сознательным контролем мыслительных процессов и интуитивным улавливанием тонких вибраций ситуации, ниндзя должен научиться объединять мысль и личность по собственному желанию и таким образом достигать цели без усилий.

Чтобы руководить сознанием другого, нужно пользоваться либо положительными, либо отрицательными основными тенденциями. Это зависит от ситуации и от человека, которым управляют. Один соперник владеет определенной, постоянной схемой защиты и держит себя исключительно под влиянием одной из пяти характерных базовых тенденций. Другие изменяют свое поведение в зависимости от того, как влияет на них окружение, в соответствии с чертами характера, в которых они чувствуют «свой элемент». Путем непрерывного самосовершенствования при помощи упражнений ниндзя усиливает интуитивную восприимчивость, необходимую для определения жизненного стиля и личности своего врага. Когда он определяет главенствующий элемент в характере соперника, он устанавливает его сильные и слабые стороны и уже знает, как лучше его победить.

Применение этого психологического разъяснения:

Использование элемента Земли дает волю к борьбе и преодолению отвлекающих помех. Противник не может сопротивляться, он отступает. Влияние элемента Воды заставляет соперника яростно совершать немотивируемые, отчаянно храбрые движения и повышает его уязвимость. Использование элемента Огня позволяет ниндзя внести страх и неуверенность в лагерь противника, а использование элемента Воздуха расслабляет соперника, так как он взывает к великодушию и сентиментальности. Элемент *Источник* отвлекает честолюбивого, тщеславного соперника фальшивой лояльностью и лестью.

Эта система влияния, которая манипулирует ходом мыслей соперника, используется лишь в кратковременных эпизодах, при задумывании отдаленной цели. Манипулирование другим человеком для того, чтобы победить его или наоборот — заключить с ним союз, — это примеры краткосрочных целей. Как отвлекающий внимание от основного удара финт в боксе при повторении теряет свою действенность, так и эти трюки — противник может к ним привыкнуть. Однако длительное успешное манипулирование другим человеком с отдаленной целью не одобряется ниндзя. Непрерывная насмешка неудовлетворенного эгоизма или непрерывное подавление вспыльчивости характера может вывести из себя рано или поздно даже ниндзя с самой сильной волей.

2. Принципы *ЧИ* — «земной ступени», показывают другую возможность того, как ниндзя может изменить соотношения в окружающем. Она основывается опять-таки на равновесии между *ИН* и *ЙО*, но в этот раз элементы окружающего мира остаются неизменны, а изменяется сам ниндзя.

Усилив роль *ЙО* в своей системе, он создает дружественное окружение там, где оно может повысить его влияние на ситуацию. Если ниндзя стоит перед умелым соперником, он повысит собственное умение, чтобы превзойти в нем соперника. Если он сражается с более информированным соперником, чем он сам, то он постарается как можно быстрее открыть информационные источники, чтобы быть информированным лучше соперника. Если он встретится с более многочисленным соперником, он постарается увеличить численность своего отряда.

Так же можно усилить влияние *ИН*. В этом случае усиливаются собственные факторы риска ситуации. Если ниндзя борется с яростным противником, он выбирает стойку к нему спиной. Если он должен переплыть бурный поток, он переплывает его в бурю. Если его тайная деятельность раскрыта, ниндзя открыто выходит на бой к врагу.

Вместо того чтобы изменять личность или поведение своего соперника, ниндзя перепроверяет свою позицию. Анализируя свое сознание и поведение, собственные реакции, он оценивает возможные исходы ситуации. С этой целью он определяет и вероятные замыслы и поведение соперника.

Умея распознавать пять возможных состояний личности, наблюдая за реакциями определенного человека, интуитивно учитывая несколько возможностей исхода, можно предопределить вероятный ход событий и составить план собственного поведения, чтобы достичь желаемого результата.

При использовании этого метода самое важное — правильно и объективно оценить рассматриваемую ситуацию. Нужно избегать опрометчивой оценки своих шансов или шансов

соперника путем нейтрального наблюдения тактической обстановки. Ставка — ваша жизнь, поэтому не позволяйте противнику извлекать выгоду из вашего испуга.

Когда убийца ожидает нас в темном подъезде, установим твердо, что он имеет преимущество, видя нас и подготовившись к нашему приходу, оставаясь невидимым. Когда кто-либо нападает с ножом, мы сможем дать ему в руки преимущество, ударившись в панический крик и сразу начисто позабыв все свои защитные методы. Увидев перед собой очень большого и сильного противника, мы можем почувствовать себя маленькими и беспомощными перед ним. Возможно, мы представим себе, что он убьет нас одним ударом своей мощной лапы.

Измените свою точку зрения, и вы увидите совершенно другое толкование ситуации. Поставим себя на место нападающего и посмотрим с этой новой точки зрения на возможные слабости положения, которые можно использовать в свою пользу! Обнаружив уязвимые места соперника, вернемся на свое место.

На месте прячущегося в темном доме убийцы мы обнаружим, что опасность может таиться в самом доме. Его можно выманить из укрытия — или же его жертва может просто не войти в дом и подкараулить его самого. На месте нападающего с ножом мы обнаружим, что наше оружие может обострить до крайности чувства соперника и дать ему дополнительные силы для отчаянной защиты. На месте человека с ножом мы почувствуем, что он весь сосредоточился на ноже и уязвим при использовании другого оружия, в частности, полностью забыл про ноги. На месте огромного бойца мы почувствуем, что маленький, быстрый противник может пройти нашу защиту и переиграть нас.

3. Принципы *ДЗИН* — или «человеческие принципы», помогают ниндзя, не меняя ситуации, с помощью иллюзии или трюков создать впечатление, что обстоятельства складываются как раз наоборот. Принцип равновесия *ИН* и *ЙО* остается тот же, но он так видоизменяется, что со стороны его невозможно правильно оценить.

Главное отличие между методами Ник-дзютсу и обычного рукопашного боя, практической психологии и боевых действий, заключается в **КЕ-ДЗЮТСУ ТЭН КАН ХО**, стратегии введения в заблуждение, обмана. Дословно это переводится как «Методы того, как ложь представить правдой». Это искусство проявляется во всей деятельности ниндзя. Оно состоит в том, чтобы представить противнику имеющиеся элементы *ИН* и *ЙО* в фальшивой интерпретации и при помощи психологических методов направить его мысли и поступки в совершенно другом направлении — противоположном тому, откуда в действительности будет нанесен удар.

Эта тактика может применяться в различных экстремальных ситуациях, чтобы ввести противника в заблуждение. Ложные данные выдаются за факты. Мы изображаем силу, когда мы слабы, и наоборот, изображаем слабость, чтобы скрыть силу. Правда представляется ложью. Мы показываем свои слабости таким образом, что соперник считает это обманом и нападает с другой стороны. Или же так демонстрируем свою силу, что противник, приняв это за блеф, атакует не в полную силу.

Проще всего обманный маневр категории *ДЗИН* провести в рукопашном бою без оружия. Станьте перед зеркалом и посмотрите, как выглядит ваш корпус, когда вы готовитесь, и проведите удар кулаком в голову. Затем, когда будете отрабатывать движение с партнером, сделайте такое же движение корпусом, какое вы отрабатывали перед зеркалом, но в последний момент оттяните плечо атакующей руки вниз и нанесите удар в живот. Не нужно начинать движение, останавливать его и направлять в другую сторону. Это просто удар вниз с движением корпуса, как для удара в голову.

Если противник пытается вас захватить, согнитесь и начните движение назад. Вероятнее всего, он инстинктивно начнет тянуть вас со всей силой на себя. Как только вы почувствуете это, в тот же момент резко измените направление движения и толкните его от себя, развернитесь и подставьте ногу. Противник упадет на пол.

Сделайте движение кулаком вверх и сделайте вид, что хотите ударить его в лицо. Когда он поднимет предплечье, чтобы защититься, раскройте кулак и ребром ладони переломайте ему кости предплечья.

Такие же отвлекающие маневры можно выполнять и с ножом. Если вы выполняете удар сверху длинным ножом или мечом, противник будет пытаться отбить его палкой или железным прутом. Опустите руку вниз и назад, чтобы сократить расстояние, и раньте противника в предплечье или кисть.

Можно спрятать под рукой какое-нибудь колющее или рубящее оружие, чтобы его можно было выхватить с другой стороны, клинок лежит на предплечье, острием к локтю.

В случае, если вы сражаетесь против вооруженного ножом противника, играйте роль совершенно беспомощного. Вид такого «любителя» немного расслабит соперника, и в этот момент вы можете проявить свои способности в полную силу.

Ниндзя часто использует такое противопоставление правды и лжи, чтобы спастись. Например, ниндзя бросает тяжелый камень в пруд или реку, а сам прячется в прибрежных кустах, соперник же сосредоточивает свои поиски на воде.

Пойманный ниндзя мог подбежать к солдатам, несущим охрану и, крича, рассказать им о чьем-то побеге. Пока солдаты искали этого беглеца, он спокойно уходил на свободу.

Часто обманным маневром было разыгрывание невинности и игра в наивность. Под видом изменника он может сообщать месторасположение противника и заставить сражаться не в укрепленной крепости или в городе, а в невыгодных условиях. Пример воплощения этих принципов — сам образ жизни ниндзя. Он может иметь профессию и семью, и, если он осторожен, никто из его окружения не будет догадываться о его сущности.

Истинное Нин-дзютсу является **ИН-СИН-ТОНКЭЙ** — «ПУТЬ ДОСТИЖЕНИЯ МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ МИНИМАЛЬНЫМИ УСИЛИЯМИ». Это значит, что нужно победить и одновременно, по возможности, не нарушить естественный ход событий.

Для Нин-дзютсу характерен принцип *ИН*, отрицательное и черное, бегство и план сражения. Если ниндзя вынужден выбирать между прямой борьбой и хитростью, он без колебаний склонится к тому, чтобы обмануть соперника. Вынужденный выбирать между одобрением соперника или тайным манипулированием его мыслями, он постарается приготовить для него подправленные факты.

Ниндзя не имеет определенного кодекса чести, вступая в борьбу, он свободен выбирать для себя наиболее безопасный путь к цели. Постороннему наблюдателю кажется, что ниндзя отказывается от своих идеалов и даже от себя самого, если не реализуются все заложенные в его поступке идеи.

Ниндзя остается на пути *ИН* и старается, чтобы его влияние на ситуацию оставалось как можно меньшим, он желает, к тому же, быть менее заметным, чтобы ему не угрожала ответственность за причиненный вред. Девиз «НИКАКОГО ИМЕНИ, НИКАКОГО ИСКУССТВА» оберегает ниндзя, делая его неизвестным противником.

Жизненный стиль *ИН* ниндзя является полной противоположностью *ЙО* — философии воинского класса самураев. Путь самурая — это путь смерти; всю свою жизнь самурай готовит себя к моменту своей смерти. Сложить свою жизнь в бою за своего господина — его главная цель, и она делает смерть возвышенной в глазах самурая. Строгий социальный порядок, имущество, строгое правосудие, понятия о чести, бескомпромиссное чувство долга по отношению к своему господину и до малейших подробностей стилизованные проявления чувств характеризуют самурайскую культуру.

В ниндзя этот воинский класс видит полную противоположность. На самом деле, естественная философия **ИН-СИН-ТОНКЭЙ** была для гордых, полных достоинства самураев бесчестной, плебейской, даже трусливой. Лояльность ниндзя была иногда сильно ограничена: он всегда воевал как наемник, а не защищая свои собственные идеалы. Он не признавал никакого социального порядка и ни за кем не признавал преимуществ, кроме принадлежащих к его клану, он не признавал и никаких фамилий. С точки зрения мистической философии природного равновесия *ИН* и *ЙО* он не признавал ни справедливости, ни честности, ни морали.

В своем сердце он носил убеждение, что для развития Вселенной во всей ее неисчерпаемости необходимы как хорошие, так и плохие влияния.

Самурай руководствовался исключительно внешними впечатлениями. Путь и способ выполнения задания имели для него большее значение, чем достигнутый результат. Эта философия учит, что форма и содержание едины, и что необходимо сосредоточиваться на речи и поступках, чтобы укрепить сердце и дух. Тот, кто выглядит простаком, является простаком; выглядящий слабым — слаб в действительности; тот, кто выглядит лишенным морали трусом, является им. Эта традиция *ЙО* и сейчас проявляется во многих видах японских единоборств. В противоположность Нин-дзютсу, они стремятся к силе, утверждают дисциплину и считают физическую подготовку единственно возможным условием преодоления кризисной ситуации.

Боевое искусство Нин-дзютсу содержит не меньше силовых *ЙО*-элементов, но здесь они подчиняются общему порядку *ИН*-пути. Результат всегда важнее средств его достижения. Истина всегда находится в сердце, которое видит не только глазами. С этой точки зрения можно заставить работать другие элементы как инструмент, необходимый для выполнения наших духовных установок.

Мир продолжает вращаться, день и ночь сменяют друг друга, весна сменяет зиму. От нас зависит, возьмем ли мы ЗНАНИЯ и ОПЫТ, чтобы понять и использовать самих себя, соединившись в естественном ходе событий; выберем ли мы для себя маленькие желания или сияющие убеждения. Существует освобождающее учение, которое помогает человеку приспособиться к абсолютной свободе, основанное на положениях философии и боевой практики воинов-теней НИНДЗЯ и нашедшее применение в учении Нин-дзютсу — пути, который приводит к победе через понимание.

Издательство "СОФИЯ" заинтересовано в творческом сотрудничестве с авторами, переводчиками, центрами: астрологическими, оккультными, эзотерическими; с частными лицами, а также с реализаторами книг.

Телефон в Киеве: (044) 265-09-40

Пункт розничной продажи: Инженерный переулок, 4Б,
тел. 290-04-12

Представительство в Москве

ООО "СОФИЯ— Москва", 109125, Москва, а/я 15, ул. Саратовская 8/1,
телефон (095) 919-87-07, 177-91-16

e-mail: ina@sophya.kiev.ua

Коректура

О. Введенська

О. Ладікова-Роева

Т. Зєнова

Оригшл-макст

І. Петушков

Годписано до друку 14.09.96 р. Формат 84 ■ 108' fo.

Папір офсетний №1. Гарттура "МінбоН". Ум.прук. арк. 12,00

Ум.фарб.-в!дб. 12,00 Обл.-вид.арк.13,10. Зам. 6-189.

Щна догов!рна. Тираж 3 000.

"Соф!я", Ltd. 252055, Ки1в-55, вул. Горького, 47

Вщдруковано з орипнал-макету на Ктвському акционерному пол!граф!чному
тдприємств! "КНИГА*

254655 МСП Ки1в-53, вул. СЎовнх сТріJibliiВ, 25

... После того как я в течение восьми лет изучал каратэ, я познакомился — как я тогда считал, случайно — с мистическим искусством Нин-дзютсу, и я стал первым не-японцем, который в тридцать четвертом поколении старой традиции получил титул *Шидоши* в *Тогакура-риу-Нин-дзютсу*, что означает «Учитель воинского искусства и просвещения». Путь к чести стать учителем был усеян многими неожиданностями: я обнаруживал их в себе самом, в природе борьбы и ее роли в развитии всех явлений в этом мире и высшей истины в развитии возможностей человека.

Хотя я, исходя из своих взглядов на жизнь, не верил в потусторонние явления, во время изучения Нин-дзютсу мне пришлось столкнуться с феноменами, в которых встречались явления нефизической природы. Дальнейшее интенсивное изучение привело меня к пониманию того, что все явления в нашем мире имеют телесную природу и мы должны быть способны к их восприятию.

Эта книга является моим вкладом в распространение учения Нин-дзютсу, к которому я имел счастье прикоснуться...

Стивен К. Хайес