

Марк Гангор
СМЕХ – ЛУЧШИЙ
ПОМОЩНИК В БРАКЕ

Хотите дать вашему браку шанс?
Научитесь говорить вот эти простые слова:
— Прости меня, пожалуйста...

2 стр.



Миямото Мусаси
КНИГА ПЯТИ КОЛЕЦ
Ягю Мунэнори
КНИГА КЛАНА
ОБ ИСКУССТВЕ ВОЙНЫ

Когда чудеса рождаются естественно и своевременно — просто в силу присутствующего внутри потенциала, — это называется великим предназначением.

4 стр.



Янош
ПРОБУДИ СВОЮ ДНК!

Хватит ждать... Пора понять, что нет лучшего времени, чем СЕЙЧАС, чтобы стать счастливым и создать жизнь, для которой вы пришли сюда.

6 стр.



Терри Добсон,
Виктор Миллер
АЙКИДО
В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Лучшая победа та, в которой побеждают все.

8 стр.



Издательство
«София»

www.sophia.ru



Время читать и думать
Титул

Рекламная
газета

№ 17 2011

Тайные письма монаха, который продал свой «феррари»

РОБИН ШАРМА



«Тайные письма монаха, который продал свой «феррари»» — новая долгожданная книга одного из самых читаемых авторов в мире!



Сегодня Робин Шарма — один из самых востребованных авторов в мире. Все 11 книг, написанных этим всемирно известным экспертом по вопросам лидерства и самореализации личности, являются признанными бестселлерами в 65 странах. Они переведены на 75 языков мира и регулярно переиздаются миллионными тиражами.

40-летний Робин — один из ведущих в мире экспертов по вопросам лидерства, профессионального и личного роста.

Книга о Монахе до сих пор является главным бестселлером в Израиле (107 недель в национальном списке бестселлеров), в Индии, в Объединенных Арабских Эмиратах, в Пуэрто-Рико (2 года бестселлер), в Канаде, США и Мексике.

Через 15 лет после написания феноменального бестселлера о полюбившемся всем Монахе Робин Шарма делает долгожданный подарок всем своим читателям — новую книгу «Тайные письма монаха, который продал свой «феррари»».

Завораживающая дух сила удивительно простой для восприятия прозы Шармы, приправленная ловко продуманной интригой, в который раз напомнит вам о том, что значит жить по-настоящему наполненной жизнью!

Жизнь Джонатана Лэндри зашла в тупик, из которого он отчаянно пытается найти выход.

Он встречается со своим дядей Джулианом Мэнтлом — прежде известным адвокатом, который на пике карьеры неожиданно для всех отправляется на поиски новых знаний в Гималаи. По его просьбе Джонатану приходится срочно предпринять продолжительное путешествие. Для спасения неведомо чьей жизни он должен собрать восемь талисманов и тайные письма, в которых Монах записал восемь открытых ему в Гималаях важнейших секретов.

В процессе удивительного путешествия, включающего в себя посещение уроков танго в Буэнос-Айресе, прогулку по мрачным подземельям Парижа, знакомство с Шанхаем, мистическими пирамидами Мексики и другими удивительными местами, Джонатан обретает глубинное понимание того, насколько важно обрести личную силу, быть честным с самим собой и самое главное — бесстрашно следовать за своей мечтой.

«Книги Робина Шармы помогают людям в самых разных уголках планеты жить потрясающей, полноценной жизнью».

Пауло Козьмо

«На этой Земле сегодня нет лишних людей. Каждый из нас находится здесь по какой-то особой причине, каждый выполняет свою миссию. Создай красивую жизнь для себя и для тех, кого ты любишь. Будь счастливым и больше веселись. И, конечно же, будь успешным. Живи по собственным убеждениям, а не по тем, которые диктует тебе общество.

Но прежде всего — стань значительным. Наполни жизнь смыслом. Будь полезен. Именно так каждый из нас сможет сделать шаг из плена обыденности к высотам исполненной высокого смысла истинной неординарности. И оказаться лучшим среди лучших».

ДНЕВНИК РЕДАКТОРА



О книге Марка Гангора
«Смех — лучший
помощник в браке»

Эта невероятно смешная и столь же серьезная книга опровергает послания многих уже изданных нами книг — и это ОЧЕНЬ ХОРОШО!

Почему бы не взглянуть на брак и все преимущества моногамии с точки зрения отнюдь не ортодоксального американского пастора с чрезы-

чайно широкими взглядами на выбор супруга (супруги), влюбленность, супружеские отношения, отношения пары с Богом, секс и отношение к нему Божественного, воспитание детей, измены, порнографию и многое другое?

Какая книга хорошая! Как жаль, что я не получила такую книгу в качестве свадебного подарка. Думаю, это покруче «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» — для тех, кто *понимает...*

Жаль только, что понимать многое мы начинаем спустя годы после развода, которого с таким успехом можно было избежать, следуя советам пастора Марка.

И — можно большую цитату? Ты не против, мой друг-читатель? Я потому тут ее привожу, что книга все-таки написана мужчиной и особенно полезна была бы мужчинам. А читать ее будут, конечно же, в большинстве своем — женщины.

«Теперь вот что: дорогие дамы, если ваш муж не захочет читать эту книгу, не обижайтесь. Большинство мужчин ни в жисть не согласятся

прочсть целую книгу об *отношениях*. Но если вы попросите его прочитать выбранные вами короткие фрагменты, то, вполне возможно, ответ будет положительным. Как вы узнаете из пятой главы настоящей книги, мужчины любят делить вещи на части и разданы. Так что просьба прочсть несколько страниц имеет больше шансов на успех, чем попытка заставить мужа одолеть всю книгу целиком.

Затем попробуйте обсудить с ним *одну, и только одну, тему*. Мужчины ничего не имеют против того, чтобы поговорить о конкретной проблеме. Они терпеть не могут, когда одна проблема тащит за собой другую, а та следующую, и еще, и еще...

Не забывайте также о том, что мужчины *не любят* работать над отношениями. Парни считают, что если ничто не сломалось, то ничего не стоит и чинить. Они уверены: лучше, что можно сделать для отношений, — это оставить их в покое. Для этих ребят прочитайте книгу об отношениях — примерно то же, что сходить к дантисту или проктологу...

...Но не переживайте, сведения, которые вы почерпнете из этой книги, настолько полезны и окажут столь решающее воздействие на ваш брак, что вы вполне справитесь и в одиночку. Вы будете ведущим партнером в танце, который приведет вас к счастливой жизни с вашим партнером.

И, поверьте, если вы сделаете то, что я рекомендую, *он будет танцевать как миленький*».

Такие дела... (Это я, когда мне становится почему-то грустно, всегда цитирую Воннегута — правда, он эту фразу употреблял в своих книгах, когда писал о чьем-то *уходе*.)

А книга эта такая веселая и неожиданная, в ней столько парадоксальных и безупречно точных утверждений и советов, как, впрочем, и словечек, которые в «софийских» книгах еще не встречались. Думаю, читая ее, вы не только чему-то научитесь, но и получите истинное удовольствие.

Ина Старых,
главный редактор
издательства «София»



Смех — лучший помощник в браке

Секреты жизни, любви и брака

Книга «Смех — лучший помощник в браке», сочетание блестящего юмора и интересных идей о слабых местах современного брака, предлагает массу практических решений для его улучшения. Она основана на успешной работе автора с десятками тысяч пар, которым он помог не только обогатить, но и сберечь их брак. Страстное послание Марка Гангора разрушает существующие в нашей культуре стереотипы и вселяет надежду на возможность счастливого, сексуального, вдохновляющего брака.

Вопреки названию, эта книга вовсе не о пользе смеха в супружеских отношениях, и уж тем более не сборник смешных историй о семейной жизни. Она основана на материалах семинара «Смех — лучший помощник в браке»®, который я провожу с совершенно серьезной целью — улучшить семейную жизнь тех, кто его посещает. Слово «смех» попало в название просто потому, что многие вещи, о которых я рассказываю, они... ну да, они смешные. Честно говоря, мой семинар скорее похож на юмористическое представление, чем на серьезное мероприятие. И тем не менее десятки тысяч супружеских пар утверждают, что он помог им улучшить, а в некоторых случаях даже спасти их семейную жизнь. Так что, даже если некоторые темы и истории этой книги заставят вас улыбнуться, а то и захохотать, перед вами абсолютно серьезная работа. Ее цель — снабдить вас необходимой информацией о том, как достичь успеха в семейной жизни.

Дэвид Вискотт писал: «Отношения редко умирают из-за того, что у них внезапно закончился жизненный ресурс. Они вянут медленно и постепенно. Либо из-за того, что люди толком не знают,

сколько им нужно поддержки, времени, усилий, любви и заботы и какими они должны быть. Либо из-за того, что люди слишком ленивы, а может, просто боятся попробовать что-то сделать»*.

Я с ним полностью согласен.

В головах у людей гнездится немало странных идей о семейной жизни. Некоторые думают, что раз уж на свете существует семейная жизнь, то она как-нибудь сложится сама по себе. Другие считают, что нужно довериться интуиции — и она

безусловно, есть некий «интуитивный» компонент. Тем не менее опыт показывает, что нельзя полагаться на одну только интуицию.

Остальные уверены, что ключ к супружеской гармонии — романтика. Мы с моей женой Дебби любим друг друга со школьной скамьи. Звучит это, пожалуй, романтично. Но да будет вам известно, что романтика имеет к нашей жизни весьма косвенное отношение. Конечно, она сыграла свою роль, но роль эта была незначительной. Это

Из-под пера Марка вышла умная и забавная книга, которая, несомненно, улучшит отношения супружеских пар. А также поможет партнерам лучше общаться и понимать друг друга. Не об этом ли мы все мечтаем?

Джон Грэй, автор бестселлера «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

непременно приведет к семейному счастью. Здесь есть доля истины: в человеческих отношениях,

* David Viscott, How to Live with Another Person (New York: Simon & Schuster, 1976.

как щепотка соли, которой я сегодня утром посыпал яичницу. Если на основании этого я попытаюсь убедить вас, что завтрак следует готовить из соли, результат может выйти не слишком аппетитным. Основной компонент яичницы все-таки

яйца. Романтика — не что иное, как «соль», ею можно приправить тяжелую работу по выстраиванию совместной жизни с другим человеком. Но она не может быть основным ингредиентом счастливого брака. (Почему — увидите позже.)

Чтобы брак оказался удачным, требуется работать. Но этого мало. Нужна не только работа, нужно еще и умение. Если мы готовы работать

больше заинтересованы в сексе, чем женщины. Но все знают, что на свете полным-полно семейных пар, где жена больше хочет секса, чем муж. (Если читающий это — мужчина и ваша жена заинтересована в сексе больше, чем вы, позвольте мне заявить от имени всех мужчин: «Стыд вам и позор!») Когда вы встретите такие обобщения на этих страницах, постарайтесь адаптировать их к

пахнущее вещество, им кажется, что это признак того, что они выбрали в супруги не того человека.

И напоследок еще одно замечание. Альберт Эйнштейн сказал: «Сложные проблемы не могут быть решены на том же уровне мышления, на котором мы их создали». Дело в том, что, если вы хотите всерьез заняться решением сложных проблем в отношениях, вам нужно постараться думать на другом уровне. А я буду вам в этом помогать.

В этой книге вам встретятся новые незнакомые идеи. Некоторые приведут вас в восторг, другие — в ярость. Не отвергайте с порога то, что я скажу. Слушайте. Думайте. Взвешивайте. Возьмите на себя смелость подняться на другой уровень. И вы увидите, что ваш брак последует за вами...

Мне кажется, что брак — это не тот процесс, который идет *снаружи вовнутрь*, а скорее наоборот — *изнутри наружу*. Недостаток представления о браке как о мероприятии в стиле «*снаружи вовнутрь*» состоит в том, что, когда ваши методы и техники улучшения отношений не срабатывают, вы чувствуете себя жертвой — беспомощной и эмоционально опустошенной.

Суть в том, что нет приемов починки семьи на скорую руку. Все эти методы улучшения взаимоотношений и новые поведенческие модели действуют как аспирин или пластырь. Сами по себе они не способны обеспечить крепкую и здоровую семью. Есть уйма способов улучшения взаимоотношений, и мы обязательно поговорим о них позже, но действительно серьезная работа предстоит с тем, что происходит у вас *в голове*. С вашими надеждами и ожиданиями от брака. Неверные представления всегда приводят к плачевным результатам. И всякий раз, когда ваши ожидания оказываются в одном месте, а реальный опыт — в другом, вас непременно ждет эмоциональный кризис.

В каком-то смысле брак — это великий сыщик, он разоблачает все тайны и раскрывает все секреты. Просто потому, что вам приходится жить очень близко друг к другу. Если хотите поближе узнать своих знакомых, пойдите с ними в трудный поход на недельку. Тогда не только вы узнаете их — они тоже вас узнают. Когда мы оказываемся вместе с другими людьми на более или менее долгий срок, то, *кто мы есть на самом деле*, само по себе выходит на поверхность. То, как мы действуем в стрессовых и неожиданных ситуациях, может сказать о нас многое. В *обычной* жизни большинство из нас ухитряются вполне успешно скрывать свои слабые стороны. Даже самих себя мы можем убедить в том, что мы лучше, чем есть. Но близкие отношения выводят нас на чистую воду. Особенно это верно в отношении брака.

Марк Гангор

Хотите дать вашему браку шанс? Научитесь говорить вот эти простые слова: — Прости меня, пожалуйста...

на свой счастливый брак, это еще не значит, что у нас есть умение, которое позволит провести эту работу успешно. А чтобы приобрести это умение, нужно потратить время и силы. Чем дольше мы откладываем обучение этим навыкам, тем больше нас будет бросать из одного конфликта в другой. Каждый конфликт тянет за собой следующий, и вот мы уже почти убедили себя, что никогда не сможем быть счастливы с этим супругом. Тогда мы становимся людьми тертыми: мы всегда настороже, менее уязвимы и боимся доверять человеку, с которым, по идее, должны провести всю жизнь. Такой брак причиняет больше боли, чем от того стоит, и в конце концов люди просто решают, что пора разбежаться.

Но я счастлив сообщить вам, что решить семейные проблемы довольно просто. Если муж и жена захотят узнать побольше о закономерностях и динамике семейной жизни, а также потратить некоторое время на то, чтобы лучше понять друг

своей ситуации, характеру и жизненному опыту. В любом случае, несмотря на то, что из обобщений возможны исключения, стереотипные гендерные различия — не такая безобидная вещь, чтобы попросту ее игнорировать. Поэтому я буду о них говорить.

Один из моих любимых стихов в Библии гласит: «Где нет волов, там ясли пусты; а много прибыли от силы волов» (Притч. 14:4). Что это значит, понятно без лишних слов. Если у вас есть вол, то он обязательно будет — позвольте мне называть вещи своими именами — какать. И если вы не хотите, чтобы у вас какали всякие там волы, то у вас есть только один выход: избавиться от вола. Но вол вообще-то вещь полезная — мы получаем «много прибыли» от того, что он у нас есть. Вот вам и проблема: если вы хотите пользоваться преимуществами от обладания волом, вам придется смириться с его, прошу еще раз меня извинить, дерьмом.

Чтобы знать, как сохранить желание в браке, мы должны понимать, каким образом оно исчезает.

друга, в конце концов они обязательно придут к любви и согласию. Вот зачем написана эта книга.

А вот женщины, наоборот, любят работать над отношениями. Для женщины истинное удовольствие — ухаживать за садом отношений в своей жизни. Сажать, удобрять, выпалывать сорняки, подрезать ветви, наслаждаться каждым маленьким улучшением, видеть, как сад ее отношений цветет и разрастается. Для женщины почитать книжку об отношениях — отличная идея. При первой же возможности она усядет поудобнее и примется изучать эти страницы. Потому у меня есть все основания полагать, что большинство из вас, мои дорогие читатели, — женщины.

А теперь, прежде чем мы двинемся дальше, я должен попросить вас отнестись терпимо к тем обобщениям, которые я делаю в этой книге. Обобщения — это то, что, как правило, бывает верным. Но не всегда. Например, мужчины, как правило,

Брак — хорошая вещь. Мы получаем «много прибыли» от того, что связаны с другим человеческим существом. Но есть проблема. Брак с нулевым содержанием дерьма не существует.

Нам не нравится думать, будто вместе с волом нашего брака нам достанется куча брачного дерьма. Но именно так все и происходит. И тем не менее брак — чудесная вещь. Мне безумно нравится быть женатым! Да и какая альтернатива? Провести остаток жизни в одиночестве? Тоже не сахар. Дело в том, что, какой бы выбор мы ни сделали, он никогда не будет свободен от недостатков.

Так вот, если все, что вы получаете от вашего брака, — это куча дерьма, значит, вам достался неправильный, нездоровый вол. Ничего, с этим я смогу вам помочь.

Проблема в том, что многие вообще не ожидают, что в их браке обнаружится это самое дерьмо. И вот, когда они наконец замечают некое сильно

сделал это исключительно по той простой причине, что кому-то надо было это сделать. Дело в том, что пары, испытывающие трудности в отношениях, очень часто обращались за советом именно к нему!

Воодушевленные отзывы, полученные от самых первых участников его семинара, оказались только вершиной айсберга. Сегодня он один из самых желанных и востребованных авторов и ведущих семинаров, посвященных проблемам семьи и брака в США. Каждый год тысячи семейных пар посещают его семинар: «Смех — лучший помощник в браке». Искренний и очень комичный подход Марка к семейным проблемам основан на использовании незабываемых и ярких примеров, взятых из жизни. Другой действенный инструмент Марка — исцеляющая сила смеха. По мере того как многочисленные мужья и жены узнают сами себя в порой действительно абсурдно смешных ситуациях и диалогах, разыгрываемых и комментируемых Марком, они незаметно для себя осваивают фундаментальные принципы психологии семьи и брака, знание которых гарантированно укрепляет любой брак.

Его остроумные лекции, программы, телешоу о вопросах брака приятно удивляют свежестью подхода, в них отсутствуют типично пасторские и психологические «словечки».

«Современная светская культура христиане романтизируют брак, в то время как истинная

культура чрезмерно его одухотворяет. Реальность заключается в том, что отношения между мужчинами и женщинами — штука довольно приземленная, — замечает Марк. — Принцип «Смеха — лучшего помощника в браке» помогает парам все сделать правильно: наладить отношения, хорошо провести время и в результате насладиться по-настоящему успешным браком».

В настоящее время семинар «Смех — лучший помощник в браке» уже завоевал любовь и признание тысяч семейных пар, живущих не только в США, но и в Латинской Америке.

Несмотря на то что по профессии Марк — пастор, его настоящим призванием оказалось успешное консультирование семейных пар и проведение авторских семинаров «Смех — лучший помощник в браке». Знаменитое радио-шоу Марка Гангора стартовало осенью 2008 года. Он также создатель телевизионных серий «Любовь, брак и неправильные мысли».

Марк — автор одноименной книги «Смех — лучший помощник в браке» («София», 2011), созданной на основе материалов, накопленных в результате многолетнего общения автора с тысячами участников его семинара.

Марк женат на Дебби, его первой и единственной школьной «любви». В настоящий момент они женаты уже 40 лет. У Марка и Дебби двое взрослых детей, состоящих в браке, и 4 внука.

Знакомьтесь: МАРК ГАНГОР

«Я очень люблю вдохновлять людей, и я делаю это, используя силу правды и чувство юмора. Есть очень много авторов, у которых хорошо получается рассмешить своего читателя, есть также блестящие ораторы, проповедующие твердые моральные принципы для жизни. Я бы хотел делать и то, и другое одновременно».

Марк Гангор



Когда Марк Гангор провел свой первый семинар, посвященный проблемам любви и брака, он

КНИГА ПЯТИ КОЛЕЦ КНИГА КЛАНА ОБ ИСКУССТВЕ ВОЙНЫ



В этой книге представлены два важнейших текста средневековой воинской культуры Японии. «Книгу пяти колец» написал Миямото Мусаси — легендарный ронин (самурай, не имеющий господина). «Книгу клана об искусстве войны» — Ягю Мунэнори, мастер-мечник, наставник самого сёгуна и глава его тайной службы.

Так же как и автор древнего китайского трактата «Искусство войны» Сунь-цзы, Миямото Мусаси и Ягю Мунэнори говорят об универсальных принципах получения решающего превосходства в конфликтах любого уровня. При этом они достигают вершин осмысления темы исходя из собственного опыта схваток с противником, что делает их тексты поистине уникальными.

Книга знакомит с историей и культурой Японии, дает представление об истоках стойкости японского духа и актуальна для тех, кто готов увидеть в конфликте ресурс своих новых возможностей. И конечно, она будет полезна людям, практикующим боевые искусства.

«Книга пяти колец» и «Книга клана об искусстве войны» — два важнейших текста о конфликтах и стратегиях их разрешения в контексте воинской культуры Японии. Написанные отнюдь не только для военных, обе эти книги явно нацелены на символическое отображение процесса борьбы и движения к совершенству во всех сферах и впроцессах жизни.

«Книгу пяти колец» написал в 1643 году Миямото Мусаси, ни разу не побежденный фехтовальщик, ронин (самурай, не имеющий господина) и независимый учитель. «Книга клана об искусстве войны» написана в 1632 году Ягю Мунэнори, победоносным воином, наставником самого сёгуна и главой его тайной службы.

Оба автора были профессиональными воинами и принадлежали к древней воинской культуре, которая в конце концов обрела доминирующее положение в японском государстве и обществе. Их книги отражают мировоззрение не только членов правящей военной касты, но и ведущих мастеров остальных профессий, а также всех людей, которые стремятся к личному совершенству на любом пути.

И «Книга пяти колец», и «Книга клана об искусстве войны» написаны на японском языке, тог-

да как в те времена в среде японской бюрократической, религиозной и интеллектуальной элиты было принято писать на литературном китайском. Более того, японский, на котором писали Миямото Мусаси и Ягю Мунэнори, сравнительно прост и лишен изысков классического придворного языка. Мусаси вообще использовал грубоватый синтаксис и морфологию, отчего его текст кажется несколько нескладным. Но при этом исходная простота и нарочитая ясность обеих книг делают их доступными для самой разной публики.

Возвышение и усиление влияния класса самураев в Японии можно проследить на примере эволюции употребления двух терминов, обозначающих представителей этой социальной группы — *самурай* и *буси*. Слово *самурай* происходит от глагола *сабурай* — «быть личным слугой». Слово *буси* китайского происхождения. Дословно оно означает «воин-дворянин». Слово *самурай* употреблялось представителями других классов, тогда как сами воины называли себя величавым словом *буси*.

Изначально *самураи* были личными слугами знати. Со временем их функции расширились до задач по управлению и охране дворянских поместий — как правило, в то время, когда хозяин в отъезде. В определенный момент *самураи* стали требовать для себя больше богатств и власти, которые знать считала своими по праву. В конце концов теневое военное правительство *сёгун*ов — известное также как *бакфу* (или Военная Ставка) — подняло

японское слово син-кен буквально переводится как «настоящий меч», однако чаще его употребляют в качестве метафоры. В повседневной речи «делать что-то настоящим мечом» означает выполнять дело с предельной серьезностью. «Отношение, достойное настоящего меча» — величайшая сосредоточенность и вовлеченность в процесс. Дословный перевод фразы син-кен сё-бу — «сражаться на настоящих мечах». В переносном же смысле она означает «делать что-то с полной отдачей».

Этот маленький факт из области лингвистической антропологии подсказывает нам наиболее вероятную причину, почему японцы столь упорны и искусны в деле выживания и адаптации. Японская культура в течение многих веков формировалась в условиях военного правления касты самураев, и в результате все жители этой страны приучились воспринимать практически все как вопрос жизни и смерти — и реагировать соответственно.

просуществовала почти полторы сотни лет. Воины того времени происходили из благородных семей, оттачивавших свое воинское искусство на протяжении многих поколений, сражаясь с народом *айну*, обитавшим на востоке Японии. Поскольку Военная Ставка располагалась в небольшом городе Камакура неподалеку от современного Токио, этот отрезок истории Японии традиционно называется периодом Камакура.

Правление второй Военной Ставки установилось в 1338 году. К этому времени военное сословие выросло и изменилось. Генеалогические связи военачальников с древней аристократией размылись и ослабли. Сёгуны этого периода расположили свою Военную Ставку в Киото, древней императорской столице, и старались привить новой самурайской элите высокую культуру. Данный отрезок истории Японии традиционно называется периодом Асикага или периодом Муромати по имени окраинного района Киото, где была расположена Военная Ставка.

Для понимания японской истории и культуры важно учитывать, что ни одно правительство никогда не имело контроля над всей страной, вплоть до реставрации Мэйдзи в 1868 году*. Теоретически считалось, что Японией управляет император, но фактически это было совсем не так. Императорский дом всегда являлся всего лишь фишкой в руках могущественных кланов, соперничавших с другими могущественными кланами. Несмотря

Когда чудеса рождаются естественно и своевременно — просто в силу присутствующего внутри потенциала, — это называется великим предназначением.

под себя имперские властные структуры и фактически взяло управление страной в свои руки.

Мусаси и Ягю жили в начале правления третьей Военной Ставки, которое продлилось с начала XVII до середины XIX века. Унаследовав военные традиции своих предшественников, третья Военная Ставка все же в некоторых отношениях заметно от них отличалась.

Правление первой Военной Ставки было установлено на востоке Японии в конце XI века. Она

на то что в теории все признавали ритуальный и политический статус императора, реально его власть распространялась только на небольшую

* Политический переворот с целью укрепления власти императора Муцухито Мэйдзи. Одно из ключевых событий в истории Японии. Рассматривается как буржуазно-демократическая революция, положившая конец феодальным отношениям в японском обществе. — Прим. перев.

часть территории Японии. Однако это верно не только в отношении императорского дома, но и в отношении военных правителей. Сама природа властной структуры Японии ограничивала и ослабляла могущество сёгунов. Власть Военной Ставки Камакура была отнюдь не абсолютной, а власть Военной Ставки Муромати — тем более. Пятнадцатый и шестнадцатый века отмечены сепаратистскими настроениями, соперничеством между кланами и гражданскими войнами.

В это время, известное как период Сражающихся царств, путь войны был открыт для любого, кто сумел каким-либо способом собрать и вооружить команду воинов. Самураи из низших классов возвышались и свергали самураев из высших классов — Япония погрузилась в хаос. Но лишь в конце шестнадцатого века появились лидеры, обладающие достаточной силой и стратегическими навыками, чтобы предпринимать реальные шаги к объединению страны. В результате деятельности таких лидеров и образовалось правительство третьего Военной Ставки.

В контексте традиционного японского общества основатель третьего сёгуна был выскочкой и узурпатором. Понимая это, он взялся создавать сложнейшую систему сдержек и противовесов, чтобы сделать невозможным повторение той ситуации, которая привела к власти его самого. Новый сёгун вновь перенес столицу на восток Японии — подалее от императорского двора и колыбели древней аристократии, разоружил крестьян и лишил класс самураев многих прав и привилегий, отлучив их от земли и поселив в крепостях. Этот отрезок японской истории традиционно называется периодом Токугавы, по фамилии правившего клана сёгунов, или периодом Эдо, по названию столицы сёгуна (теперь этот город называется Токио).

В период Токугава Япония была поделена более чем на две сотни княжеств, которые распределялись между князьями *даймё* в соответствии с их отношением к клану Токугава. Сёгун контролировал князей *даймё* при помощи целого ряда инструментов: управление браками и наследованием имущества, перераспределение надделов, сложная система заложников и так далее. Кроме того, князья *даймё* были обязаны численно ограничивать свою дружину, в результате чего в стране появилось множество безработных самураев, которых называли *ронинами*, или странниками*.

Многие самураи, лишившись былых привилегий, стали школьными учителями, врачами или священнослужителями. Другие же продолжали практиковать боевые искусства и обучать им людей. А некоторые подались в разбойники, что со временем (уже под конец Периода Токугавы) переросло в одну из серьезнейших социальных проблем. Определенные прикладные и философские различия между «Книгой пяти колец» и «Книгой клана об искусстве войны» обусловлены как раз тем фактом, что Миямото Мусаси был самураем без хозяина, профессиональным фехтовальщиком и независимым преподавателем боевых искусств, тогда как Ягю Мунэнори — прославленным воином, служившим центральному военному правительству.

КНИГА ПЯТИ КОЛЕЦ



Портрет Миямото Мусаси, период Эдо

Так принято переводить название классической книги Миямото Мусаси, хотя точнее было бы написать «Книга пяти сфер». Данный труд посвящен искусству войны как сугубо прагматичному делу. Мусаси порицает пустую показуху и реклам-

ные трюки в боевых искусствах, сосредоточивая свое внимание на психологических и физических аспектах смертоносной атаки, направленной на решительную победу, в которой он видит основную цель и смысл боевых действий. Хотя его тщательно просчитанная агрессивность и абсолютная беспощадность не свойственны всем японским школам боевых искусств, тем не менее, этот подход можно назвать ключевой характеристикой определенного типа воинов-самураев.

О подвигах Миямото Мусаси ходит множество легенд, но достоверных данных о его жизни довольно мало. Основным источником исторической информации является то, что он рассказывает сам о себе в «Книге пяти колец». Впервые Мусаси убил человека в возрасте тринадцати лет, а в последний раз — в возрасте двадцати девяти. В какой-то момент он, по-видимому, перестал пользоваться настоящим мечом, но тем не менее продолжал наносить своим противникам смертельные травмы до конца боевой карьеры.

Последние три десятилетия жизни Мусаси посвятил оттачиванию и преподаванию своего воинского мастерства. Ходит слухи, что он никогда не расчесывал волосы, не принимал ванну, не женился, не обзавелся домом и не воспитывал детей. Хотя Мусаси занимался также и светскими искусствами — и советовал это делать всем, все же в целом он всю жизнь шел путем воина-аскета.

Рожденный в период раздоров, выросший среди смертельных битв и в итоге ставший свидетелем установления мира и создания государства, подобного которому никогда прежде не было в его стране, Миямото Мусаси отринул обычную мирскую жизнь, чтобы воплотить в себе и передать ученикам два важнейших принципа древней воинской и стратегической традиции.

Следовательно, потенциал очень важен. Когда потенциал задействуется, он направляется наружу и проявляется как великое предназначение. В любом случае, если ты понимаешь его как энергию ума, то не ошибаешься.

Первый из этих базовых принципов состоит в том, чтобы сохранять внутреннее спокойствие и ясность осознания даже посреди самого чудовищного хаоса. Второй — помнить о возможности беспорядка даже во времена порядка. Как воин двух очень разных миров — мира, где бушевала война, и мира, где воцарился закон и благоденствие, — Мусаси был просто обязан уделять пристальнейшее внимание обоим этим фундаментальным аспектам воинского пути. И он отдавался своему делу с такой осознанностью и страстью, которые едва ли можно превзойти.

КНИГА КЛАНА ОБ ИСКУССТВЕ ВОЙНЫ

Жизнь Ягю Мунэнори (1571–1646) разительно отличается от жизни Миямото Мусаси, несмотря на то, что они оба были профессиональными воинами и жили в одно время. Ягю обучался воинскому искусству у своего отца. В 1601 году, когда ему самому едва исполнилось тридцать лет, он стал учителем Токугавы Хидетады. Два года спустя к власти пришла Военная Ставка Токугавы, а в 1605 Хидетада сделалась вторым сёгуном этой династии. А Ягю Мунэнори официально стал *сёгунке хэйхо сиханом* — преподавателем боевых искусств семьи сёгунов.

Если сердце правдою, слушающая тебя люди в конце концов поймут это без всяких объяснений или обоснований. Изначальный ум не нуждается в обоснованиях и оправданиях.

Впоследствии Ягю отличился в боях в беспокойные первые годы правления новой Военной Ставки. Известен случай, когда сёгун попал в засаду и Ягю лично зарубил своим «разящим мечом» семерых нападавших. Все больше и больше князей-даймё и их родственников стремились вступить в «Новую тень» — школу боевых искусств Ягю, который стал прославленным мастером боя на мечах.

Несмотря на столь успешную военную карьеру, Ягю пишет, что до пятидесяти с лишним лет не понимал глубинного смысла боевых искусств. Следует заметить, что подобным же образом высказывался и Миямото Мусаси, который еще в

ранней молодости приобрел репутацию непобедимого воина. Как и Мусаси, Ягю написал книгу уже на склоне лет, после долгих размышлений о своем опыте.

«Книга клана об искусстве войны» была закончена в 1632 году, и в этом же году Ягю Мунэнори назначили главой тайной службы. При правительстве Токугавы тайная служба занималась надзором за прямыми вассалами клана Токугавы, охраной безопасности замка в Эдо, надзором над работой низших государственных чиновников, обеспечением безопасности во время официальных церемоний, персональной защитой сёгуна и участием в работе высшего суда. Таким образом, книга Ягю Мунэнори — плод намного более высокообразованного в социальном и политическом плане сознания, чем книга Миямото Мусаси.

«Книга клана об искусстве войны» состоит из трех основных свитков под названием «Разящий меч», «Животворящий меч» и «Без меча». Эти дзэн-буддистские термины применимы к жизни самурая как в военное, так и в мирное время. «Разящий меч» символизирует использование силы для прекращения беспорядков и насилия. «Животворящий меч» — способность предвидеть надвигающиеся проблемы и предотвращать их. А «Без меча» — умение в полной мере использовать ресурсы окружающего пространства.

Дзэн и боевые искусства

Книга Ягю Мунэнори содержит в себе сравнительно много материала, почерпнутого из дзэн-буддистских источников, указывая на точки соприкосновения дзэн и боевых искусств. Между тем сам Ягю Мунэнори подчеркивает, что предложенные им параллели между дзэн и боевыми

искусствами приблизительны и несовершенны и что он не является мастером дзэн.

Буддисты начали предпринимать попытки привить воинам культуру и образование с тех самых пор, как самураи захватили власть в Японии — задолго до рождения Миямото Мусаси и Ягю Мунэнори. Но это отнюдь не означает, что им действительно удалось направить воинскую касту в целом на путь буддистского просветления или даже просто внедрить дзэн-буддистский дух в сознание самураев. Одна из существенных причин такой ситуации заключалась в том, что буддизм хватало хлопот и помимо просвещения самураев — они должны были исправлять последствия бесчинств, творимых последними. Буддистам приходилось хоронить погибших; подбирать и воспитывать многочисленных детей, осиротевших в результате войн и нищеты или выброшенных из дома как незаконнорожденные; давать приют брошенным или страдающим от побоев женам.

Поэтому, рассматривая взаимоотношения последователей дзэн и сословия самураев, не стоит недооценивать учителя (то есть дзэн-буддизм) лишь на основании плохой успеваемости учеников (самураев). И если бы воинские искусства действительно считались в Японии наивысшей формой образования, как утверждают некоторые исследователи, тогда мастера дзэн учились бы у воинов, а не наоборот.

Долгое владычество военной касты в Японии было аномалией в общественном развитии, что отражено в противоречиях между установившимся государственным строем и социо-политическими идеалами как самой Японии, так и Восточной Азии в целом. Поскольку военное правление навязывалось и поддерживалось силой, оно было обречено на попытки переделать под себя социальные и философские идеалы, вместо того чтобы смиренно ориентироваться на оценки и наставления традиционной религии и философии, которым якобы следовали правители.

Томас Клири

* Ронин — буквально «человек-волна», иными словами «перекати-поле». — Прим. перев.

Пробуди свою ДНК!

Универсальный язык Сакральной Геометрии



Сакральная Геометрия — это язык, который мгновенно и без искажений проникает в подсознание. Это язык души!

Созерцание целительных произведений искусства, в том числе созданных по законам Сакральной Геометрии, повышает частоту ваших вибраций, поднимает ваше сознание и помогает вам творить позитивную реальность.

Геометрическая информация не требует пропускания через левое полушарие и хранится в самом чистом виде. Ведь все, что существует, — любая вибрация или частота — имеет отношение к геометрии. Все, что резонирует с этими геометрически-

картинах-голограммах Яноша. Как работают эти удивительные ключи к нашему Божественному потенциалу, вы узнаете из комментариев самого художника к картинам, представленным в книге.

Язык света

Вашим инструментом будет Сакральная Геометрия. Древнегре-

Сила мыслей и намерений... Мы можем и не подозревать, но эта сила оказывает огромное влияние на нашу повседневную жизнь. Что мы создаем, каких людей и какие ситуации притягиваем в свою жизнь — это зависит только от нашего настроения. Чувствуем ли мы себя жертвой обстоятельств? Осознаём ли, что именно мы сами — творцы своей реальности?

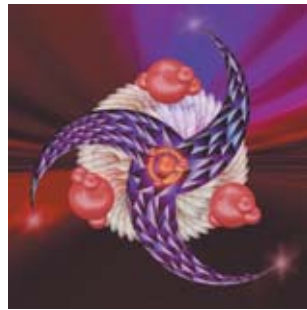
божественной природе. Это внутреннее знание кроется в сознании каждого человека, поскольку геометрия тесно связана с нашим телом, она хранится в клеточной памяти. Поэтому постижение тайн Сакральной Геометрии затронет глубины ва-

те узнать свои истинные желания и реализовать их. Это будет радостное путешествие. И готовьтесь к большим переменам!

Почему Сакральная Геометрия?

Созерцание целительных произведений искусства, в том числе созданных по законам Сакральной Геометрии, повышает частоту ваших вибраций, усиливает ваше сознание и помогает вам творить позитивную реальность. Однако все это обещают многие метафизические системы. Чем же отличается от них Сакральная Геометрия?

Да тем, что мы с вами и ЕСТЬ геометрия! Все, что существует, — любая вибрация или частота — имеет отношение к геометрии. Все, что резонирует с этими геометрическими



Вы можете достичь в жизни всего, чего хотите. Осознайте, кто вы есть на самом деле, и какими безграничными возможностями обладаете.

Янош



ми узорами, гармонично.

При созерцании 70 геометрических картин, собранных в уникальной исцеляющей книге голландского художника Яноша, оба полушария мозга автоматически гармонизируются, а ваша ДНК начинает пробуждаться от долгого сна...

Страсть, Освобождение, Интуиция, Сила — это лишь некоторые из посланий, зашифрованных в

ческий философ Платон когда-то сказал: «Геометрия приводит душу к истине». Неужели все так просто? Ведь когда вы думаете о душе, геометрия отнюдь не первое, что приходит вам в голову. Она скорее ассоциируется с чем-то рациональным и холодным, с математикой. Может быть, вам будет легче понять меня, если я скажу, что геометрию иногда называют «языком света». Когда вы поймете, что свет есть энергия и ВСЕ состоит из энергии, — тогда будет легче понять и тайну творения, объяснимую через геометрию. Вселенная строится по определенным геометрическим законам, которые действуют на любом уровне — от звезд до клеток нашего тела.

Это завораживает!

Частоты, которые я использую в своих геометрических картинах, или голограммах, резонируют с человеческим подсознанием. Это ключи, которые открывают вам путь к вашему творческому потенциалу, к вашей

шей души, заморозит вас. А когда вы научитесь управлять ею, вам откроются сокровища, скрытые внутри вас самих!

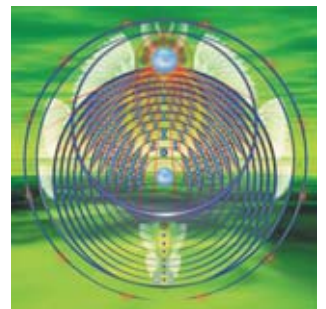
Коды Сакральной Геометрии

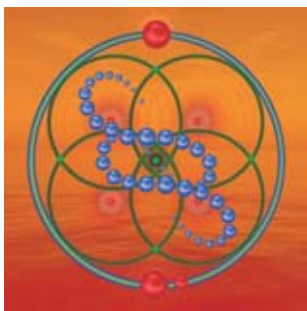
Все голограммы в этой книге содержат в себе коды (формулы, пропорции) Сакральной Геометрии. Понимая, что все в мире взаимосвязано, и научившись применять эти коды к своей жизни, вы сможете стать сотворцом (то есть творцом вместе с Богом) собственной жизни и действовать для всеобщего блага.

Сакральная Геометрия — это универсальный язык. Мы узнаём геометрические формы и пропорции и ощущаем их силу вне зависимости от нашей национальной, религиозной, культурной принадлежности.

Я очень хочу, чтобы эта книга не только помогла вам глубже понять силу Сакральной Геометрии, но и вдохновила вас на путешествие внутрь себя, в котором вы сможе-

паттернами, гармонично. Вероятно, вы слышали о различии между правым и левым полушариями мозга. Правое отвечает за творчество и интуицию, а левое — за рациональное, логическое мышление. Уравновешенные, они функционируют слаженно, в гармонии. Однако в нашем обществе, где царит ум, интуиция отодвинута на второе место. Мы пренебрегаем этой частью себя. Мы о ней просто забыли.





на основе вечных кодов Сакральной Геометрии.

Каждый код содержит определенную информацию, или программу, благодаря которой Природа понимает, что должно быть проявлено. У вашей души тоже есть такая программа, в которой заложено, кто вы на самом деле и как проявитесь в этом мире.

Вы чувствуете этот ритм?

Часто Сакральную Геометрию используют для определения существующих в природе паттернов — то

«Рука Бога»

Современные творения человека в большинстве своем недогловечны. Здания чаще всего строятся исключительно из рациональных соображений. Места для чувств практически не осталось. За строениями же древних народов часто видится и чувствуется «рука Бога». Почти во всех древних (и даже не очень древних) культурах строительство велось с учетом принципов Сакральной Геометрии. Храмы и другие священные места создавались по определенным пропорциям, с использо-

вую Истину — то, что мы бы назвали Богом. Геометрические законы были для древних греков священными хранителями мироустройства и инструментами, с помощью которых создавался материальный мир.

Геометрия приводит душу к истине

Геометрия в своем наиболее чистом виде священна, хотя и занимается, казалось бы, простыми фигурами — треугольниками, квадратами, кругами... Древнегреческие философы Пифагор и Платон тоже весьма серьезно интересовались геометрией и посвятили ей множество работ. Пифагор утверждал, что геометрические фигуры сами по себе священные и имеют право на независимое существование. В памяти потомков сохранились слова Платона: «Геометрия приводит душу к истине».

Хватит ждать... Пора понять, что нет лучшего времени, чем СЕЙЧАС, чтобы стать счастливым и создать жизнь, для которой вы пришли сюда.

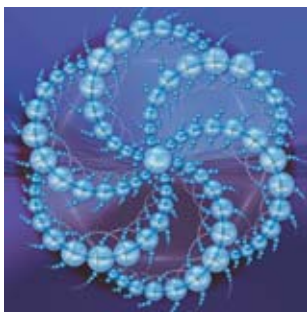
Правое и левое полушария мозга

За много веков человек нашел множество путей познания своего истинного «Я». Медитируя, применяя техники Закона Притяжения или занимаясь другими метафизическими практиками, вы работаете только с правым полушарием. Поскольку ваше левое (рациональное) полушарие здесь не задействовано, оно и не ощущает на себе пользы этих практик. Только если вы включаете память (за нее отвечает левое полушарие), которая скажет, что опыт был приятным, — тогда в работу будет вовлечена и эта половина мозга. Но при этом вы ограничиваете силу опыта. К тому же ваша память хранит множество других ощущений и переживаний, окрашивающих информацию о данном опыте в совсем иные цвета. Все эти помехи снижают его эффективность и ваше желание продолжать с ним работать.

Язык души

Геометрическая же информация с самого начала не нуждается в том, чтобы быть профильтрованной через левое полушарие, и поглощается в самом чистом виде. Оба полушария автоматически гармонизируются. Сакральная Геометрия — это язык, который мгновенно и без искажений проникает в подсознание. Это язык самой души!

Сакральная Геометрия — это архи-



тектура Вселенной. Возможно, это трудно понять, ведь, когда вы смотрите вокруг, ее проявления не всегда очевидны.

Красота мироздания

Войдя в мир Сакральной Геометрии, вы начнете лучше понимать и больше ценить потрясающую красоту Природы. Молекулы ДНК, снежинки, шишки, лепестки цветов, кристаллы, ветви деревьев, ракушки, звезды и планеты, воздух, которым мы дышим, и вся та жизнь, которую мы видим, — все это создано

еще шаблонов, или повторяющихся схем. А вам нужно будет научиться распознавать паттерны в своей жизни и в отношениях с людьми. Сакральная Геометрия — это ритм жизни, танец Вселенной. Это поиск идеальных линий. Какие паттерны выбрала ваша душа для этой жизни? Танцуете ли вы в такт — или гребете против течения?

Древние цивилизации наблюдали бесконечные повторения одних и тех же числовых соотношений и считали такую математику божественной. Древние египтяне, майя и кельты возводили каменные сооружения по законам Сакральной Геометрии. Не удивительно, что их архитектурные творения по сей день восхищают человечество. Образно говоря, Сакральная Геометрия — это точка соприкосновения видимого и невидимого миров.

Все, что вы излучаете, вернется к вам

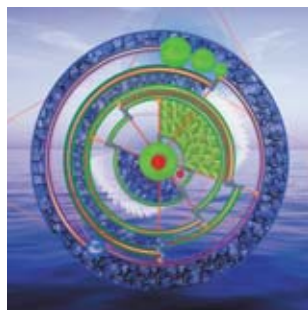
Древнегреческие философы Платон и Пифагор пришли к выводу, который подтверждает современная наука: в основе всего мироздания заложена геометрия. Все во Вселенной есть энергия в движении, и эта энергия движется по определенным замкнутым контурам. Каждый такой контур имеет свою собственную частоту вибраций. Это применимо в том числе к нашим мыслям и словам.

Материю иногда называют «воплощенным светом», который просто вибрирует на очень низких частотах. Чистый же свет обладает самой высокой частотой вибраций. Теперь вы понимаете, какое огромное влияние оказывают ваши мысли, намерения и поведение на создание вашей реальности?

Все, что вы каким-либо образом проецируете вовне, вернется к вам. Осознанно участвуя в процессе собственной эволюции, вы поете свою партию в величественном гимне Вселенной. Теперь вы понимаете, какой огромной силой вы обладаете как человеческое существо?

Происхождение геометрии

Посмотрите из окна на любой соседний дом. Возможно, это красивое здание, но чего-то не хватает, верно? Почему-то оно вызывает ощущение недогловечности. Возможно, место было выбрано случайно — просто потому, что земельный участок пустовал или стоил недорого. Застройщик, скорее всего, не рассматривал этот участок с точки зрения космической энергии. И уж вряд ли он целенаправленно искал место Силы.



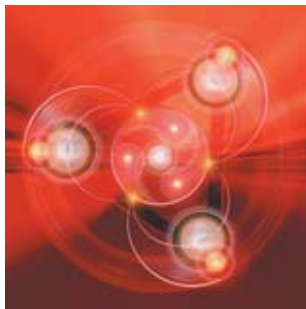
ванием правильных форм и чисел. Геометрия же управляла и движением небесных тел, и сменой времен года. Те, кто создавал мегалиты в Великобритании и пирамиды в Египте, пользовались законами Сакральной Геометрии для расчета точного расположения своих творений на местности и их ориентации.

«Землемерие»

В переводе с греческого слово геометрия буквально означает «землемерие». Хотя всерьез изучать геометрию первыми начали древние греки, основные законы этой науки были открыты, очевидно, еще в Древнем Египте. В этой цивилизации самым важным событием был ежегодный разлив Нила — реки, дарящей жизнь полям и садам. Древним египтянам каждый год приходилось заново производить разметку полей, поскольку разлив сносил все прежние вехи и ограждения. А это значит, что они вынуждены были хорошо разбираться в геометрических фигурах и углах, длинах и площадях.

Древние греки и геометрия

Отцом же геометрии как науки считается Евклид, греческий математик, живший в III веке до н. э. Его труд «Начала» более двух тысячелетий оставался в Европе базовым учебником геометрии. Соотечественники Евклида были убеждены, что геометрия содержит в себе Выс-



Только если это угодно Богу

Однако не вся геометрия священна. Она необходима для проектирования и строительства зданий, но священной, или сакральной, она становится только тогда, когда она «богоугодна», когда в ней присутствует божественная гармония, симметрия и красота. К примеру, храм будет построен по законам Сакральной Геометрии только в том случае, если в нем сохранены священные пропорции и если он определенным образом ориентирован по сторонам света.

Об авторе



Янош (родился в 1961 году) своими работами показывает, что чудеса существуют — надо только верить в собственную силу. Он начинал графическим дизайнером в мире рекламы, но в этой работе ему не хватало одного: страсти. Янош решил изменить направление жизни, используя в искусстве свой духовный дар. В 2003 году он увидел внутренним взором множество прекрасных трехмерных форм и услышал информацию об их значениях.

С тех пор художник путешествует по всему миру со своими мультимедийными презентациями, основанными на принципах Сакральной Геометрии. Его дважды приглашали выступить в штаб-квартире ООН в Нью-Йорке.

Картины Яноша уникальны тем, что они общаются с вами на подсознательном уровне. Янош предлагает нам эти образы как инструмент, помогающий расширить сознание и вернуться к себе.

Айкидо в повседневной жизни

Практика решения конфликтных ситуаций

Было бы относительно легко написать книгу о гармонии, воспевая хвалу сотрудничеству и разглагольству о чудесах пацифизма. Мы все могли бы утешить друг друга и быть благодарными за то, что конфликты навсегда изгнаны из наших жизней. Никаких больше пререканий с детьми по поводу укладывания в постель, никакой злости к тому, кто втиснулся перед тобой в очередь, никаких больше споров с друзьями о том, кто что кому сделал и почему. Вмиг мы бы превратили наше существование в идиллическую забаву на жемчужном побережье, в окружении любящих друзей, которые не хотят ничего другого, как только разделить с нами нашу умиротворенность и спокойствие.

Но наши жизни не такие. Ни у одного из нас, независимо от социального положения, финансовой обеспеченности или таланта. Каждый день преподносит нам болезненные конфликты, а иногда бывают дни, когда мы сами становимся архитекторами конфликтов других людей. Мы браним наших детей, когда они отказываются есть, мы ругаемся с водителем, который не уступает нам дорогу, наши начальники кричат на нас потому, что их взбесил кто-то другой, мы рассказываем своим женам и мужьям о том, что они сделали не так, полицейский утверждает, что свет был красный, а не желтый, а перед тем, как лечь в кровать, мы сражаемся с самими собой из-за курения, из-за выпивки, из-за того, что мы такие тупые, или из-за того, что мы такие ленивые...

Иногда мы с полным правом можем сказать, что это уж слишком или, как у Мэттью Арнольда в «Дуврском побережье»:

*И здесь мы, как на мглистом поле битвы
Смятённые смещением тревог сраженья и полета,
Где невежественные армии столкнулись в ночи...*

Мы жаждем этой неуловимой гармонии, этого мирного побережья. Будучи не в состоянии найти его, мы начинаем думать, что с нами что-то не так, и удаляемся к нашим психоаналитическим кушеткам, универмагам самообслуживания или моментальным панацеям. Мы выпиваем немного больше, чем надо, чтобы притупить боль конфликта. Или, если боль становится невыносимой, мы прикалываем всю бутылку.

Вся эта напряженность в отношении конфликтов, в сущности, не наша вина, потому что никто никогда не говорил нам о трех очень важных вещах.

Первое: конфликт не плох и не хорош, он просто существует;

второе: конфликт абсолютно необходим практически для всех жизненных процессов;

третье: людям необходим тренинг в том, как эффективно и адекватно реагировать на конфликтную ситуацию.

Слишком долгое время у нас было лишь одно представление о конфликте: он плох и требует выявить победителя и побежденного. Сейчас вряд ли кто-то будет настолько глупым, чтобы предлагать людям научиться тому, как ввязываться во что-то плохое, однако мы учимся сами и учим своих детей — в случае, если у нас есть на то достаточно веские причины, — наносить джеб слева, апперкот или каратэистский удар ребром ладони. И даже в этом случае мы испытываем смутное чувство вины и беспокойство по поводу того, что определенным образом провоцируем конфликт.

То, что нам нужно, — это новое определение конфликта, новый способ видения, новый способ его переживания и новый способ реакции на него.

Айки-тактика предлагает нам две вещи: лучший способ видения наших повседневных сражений и более эффективный способ их улаживания. Двигаясь в этом направлении, мы попытаемся дать новое определение выигрыша и проигрыша, уходя от традиционного «покерного» менталитета в

сторону такой структуры, которая максимально увеличит потенциал всех. В Айки-тактике нет проигравших.

Путь, который ведет нас к этому уникальному взгляду на вещи, сам по себе уникален. Айки-тактика — это результат брачного союза между боевым искусством и театром (в данном случае — одного очень специфического боевого искусства, Айкидо, и одного малоизвестного аспекта театра — репетиционного и тренировочного процесса). Сошлись они в лице Терри Добсона, преподавателя Айкидо, и Виктора Миллера, преподавателя театральных игр. В результате Айки-тактика использует физические броски и телодвижения Айкидо в качестве метафор, подразумевающих способ, с помощью которого можно справиться с социальными и психологическими атаками любых форм.



Айкидо, в его наиболее формальном проявлении, было открытием Морихэя Уэсибы, японца, который в очень раннем детстве пустился в путь, задавшись целью стать самым сильным мастером боевых искусств. Его мотивация была достаточно проста. Он стал свидетелем того, как его отца жестоко оскорбляла банда головорезов, и решил, что никогда больше не будет беспомощным. Он рассуждал, что мог бы прийти на помощь отцу, если бы только умел драться.

В относительно короткий срок Уэсиба опередил своих учителей в нескольких видах боевых искусств. Будучи признанным лучшим представителем воинского пути, он должен был бы осесть, начать обучать самому, состариться и изрекать мудрые сентенции. По счастью, Уэсиба не мог успокоиться. С возрастом он начал осознавать, что его силы и удаль покидают его. Он увидел, что все его тренировки, все его знания были основаны на принципах физической силы. Он мог бить сильнее, двигаться быстрее и уклоняться от ударов лучше, чем его оппоненты. Но как долго это будет продолжаться? Подобно стареющему стрелку из американских вестернов, Уэсиба был готовой мишенью для каждого более молодого, более быстрого и более сильного бойца.

Мистические озарения не обязательно приходят на горных вершинах. Озарение Уэсибы произошло в тот момент, когда он опрокидывал на себя ведро холодной воды после длинного, утомительного путешествия в жаркий день. «Это было так, как будто я смог ясно все увидеть», — сказал он. Он осознал, что ему, как и всем нам, заморочили

голову, подсунув готовый номенклатурный список, — в котором было сказано, что большое лучше, чем маленькое, сильное лучше, чем слабое, а быстрое лучше, чем медленное.

С самого начала нас учили тому, что сила имеет физический характер.

Это не так.

Сила имеет большее отношение к намерению, чем к размеру бицепсов. Она имеет большее отношение к вашему духу и к потоку вашей энергии, чем к количеству отжиманий, которое вы можете выполнить. Айкидо явилось чистым продуктом видения и понимания Уэсибы того, что на самом деле происходит в природе. В сэнтях *додзэ** по всему миру айкидоки ежедневно доказывают то, что объединенное намерение может поглотить и перенаправить самую устрашающую грубую силу. Возможно, это сложно принять, но ведь это факт, что одна-единственная тростинка может проткнуть насквозь твердый дуб, если ее выпустить со скоростью тайфуна. Вам необходимо только задуматься над этим образом, чтобы понять силу объединенного намерения.

«Айкидо» в вольном переводе означает гармонию тела и духа, как раз обратное тому, что большинство из нас переживает, сталкиваясь с конфликтом. Это требует от участника быть «отстраненным», расслабленным и находиться в постоянной готовности. Более того, Айкидо изначально является формой самозащиты; оно не учит тому, как первым срываться с места и ломать ближайшую руку. Точно так же и Айки-тактика не будет учить вас тому, как *начинать* конфликт. Уравновешенный человек редко чувствует необходимость причинить кому-либо неприятности.

В конечном счете мы должны постоянно учитывать, что Айкидо (и, соответственно, Айки-тактика) — это не серия приемов для предотвращения несчастья. Айки-тактика может с этого начинаться, но очень скоро вы обнаружите, что чем больше вы практикуете техники и принципы, приведенные в этой книге, тем глубже они в вас укореняются. И так до тех пор, пока они просто не станут частью нового взгляда на конфликт в межличностных отношениях и частью абсолютно нового взгляда на жизнь.

Некоторые из этих игр и упражнений включены в эту книгу, чтобы предоставить вам ту же возможность.

Мы надеемся на то, что из этого чтения и из практики Айки-тактики вы вынесете новое значение силы — силы, которая приходит из понимания того, что:

- вы в состоянии справиться с конфликтом позитивным, гуманным и тщательно продуманным способом;
- вам никогда не придется ни с кем драться до тех пор, пока вы сами не выберете этого;
- в большинстве ситуаций вы и ваш оппонент можете остаться друзьями;

вам нет нужды выигрывать в тех ситуациях, в которых даже победитель на самом деле тот же проигравший.

Итак, как это ни парадоксально, но мы пишем книгу о гармонии. Наша цель состоит в том, чтобы помочь вам достичь равновесия и гармонии посредством разрешения конфликта. Помните, тем не менее, что гармония неразрывно связана с конфликтом, из которого она возникает. Вам, возможно, так никогда и не удастся найти тот тихий берег (кстати, песок, на котором вы лежите, — это результат конфликта, возникающего между скалой и водой), но вам не надо бояться встречаться лицом к лицу со своими конфликтами. Взросление, как однажды сказал один мудрый человек, не для сосунков.

Терри Добсон, Виктор Миллер

* Зал для занятий Айкидо.