

АВТОР  
ИГОРЬ ГАРШИН,  
АНАЛИТИК ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ,  
ОФИС КТК В НОВОРОССИЙСКЕ

## ПУТЬ ВОИНА

ПО ОБРАЗОВАНИЮ Я ФИЗИК, ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ — ПРОГРАММИСТ. С ЖИЗНЕННЫМИ ЦЕЛЯМИ ОПРЕДЕЛИЛСЯ ЕЩЕ В ЮНОСТИ, НО КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ ПРИШЛОСЬ РЕШАТЬ МАТЕРИАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ. «ХОЧУ», «МОГУ» И «НАДО» ЖИЛИ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ, КАК ЛЕБЕДЬ, РАК И ЩУКА



### ПЕРЕОЦЕНКА ЦЕННОСТЕЙ

Лет 20 назад я осознал, что многого достиг, но это не совсем то, чего хочет душа. Как прийти к внутреннему единству и научиться управлять временем? Тогда я и открыл для себя мир Карлоса Кастанеды, узнал про его Путь Воина. Это оказалось родным и понятным. Дальнейшие духовные искания привели к Кодексу самурая (Бусидо) и психотехнике концентрации Дзэн. Так тогда определился мой новый путь. Тут нет пафоса, многие из нас в жизни «воины», и у многих это получается естественно, без всякого самокопания... По большому счету Путь Воина — это умение добиваться поставленных целей и радоваться жизни. Как говорил японский поэт Басё: «Путь Меча выковывается в обычной хижине».

Спокойствие духа и доброжелательность, готовность к немедленным адекватным действиям и самопожертвованию, тотальная нацеленность на результат и радость от процесса, самодисциплина и воля, умение управлять эмоциями и телом, понятие чести — развить эти качества помогают занятия восточными боевыми искусствами. Самое из них радикальное и «аристократичное» — фехтование мечом. Поединок максимально короток и ведется в полном спокойствии и уважении к противнику. То же относится и к истинному карате, только энергозатрат в нем намного больше.

### ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ

Главным мотивом моих занятий фехтованием японским мечом (катаной) было желание достичь просветления. Никто не знает, что это такое, пока ЭТО с ним не произойдет. В просветленном состоянии человек обретает реальный взгляд на жизнь и на себя, тонкую интуицию, полную осознанность.

Обычно мы воспринимаем мир через плотные жалюзи рассуждений. Когда в зону внимания попадает объект, мозг пытается вытащить из памяти его название, все связанные с ним мысли, образы и эмоции — то есть вспоминает. Если объект



принципиально новый, мозг пытается сравнить его с похожими — то есть запоминает. Мы не просто радуемся красоте цветка, когда на него смо-

функционирует в режиме «автопилота». Поэтому, бывает, не помним, как где-то оказались, или в выходной автоматически едем по рабоче-

ПО БОЛЬШОМУ СЧЕТУ ПУТЬ ВОИНА — ЭТО УМЕНИЕ ДОБИВАТЬСЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ

трим, в это время в голове проносятся множество мыслей, образов и эмоций. В то время как 90% нашего внимания занято просмотром «внутреннего кинофильма», наше тело

му маршруту. То есть большая часть людей даже в бодрствовании как бы спит... Просветленность же — это пробужденное состояние человека: если он делает, то именно





делает, если наблюдает, то только наблюдает, если думает, то не позволяет уходить мыслям в сторону. В результате открывается неисчерпаемый источник внутренних знаний.

#### ПРАКТИКА КОНЦЕНТРАЦИИ

В Москве я тренировался 4–6 раз в неделю, не считая домашних занятий. Тренируясь дома, случайно резал мечом потолок, бил люстры, иногда задевал себя по ноге, руке или голове... Сделал утром несколько ката сувари иайдзюцу вместо зарядки — и потом обливаешься. Это техника молниеносного выхватывания меча и поражения противника. Тяжело и болезненно, непривычно для русских традиций и физиологии. Техника должна быть отточена до совершенства. Удар в прыжке наносится в то мгновение, когда ты «зависаешь» над полом. Это рычаговая техника с использованием каждой крупницы энергии.

Главное в фехтовании — не умение поразить противника, а практика концентрации, осознание и применение психотехник. Если во время поединка ты задумался на мгновение о чем-то, кроме боя, то сразу получаешь удар. Это называется «заполнять пустоту полнотой». Поэтому фехтование очень полезно для развития бдительности, обретения внутреннего центра и достижения «внутреннего молчания» по Кастанеде.

Если среди коллег есть любители кобудо, кендо или желающие этим заниматься, советую посетить Новороссийское додзэ, информация о нем есть в Интернете. Есть в психотехнике Дзюгчен идея, что человек ничему не учится, а лишь вспоминает то, что уже знает. Летом хорошо тренироваться в горах, у моря — тут сама природа поможет вспомнить, что ты прекрасный фехтовальщик.

#### В ПОИСКАХ ИСТИНЫ

Я много читаю — история, лингвистика, психология, эзотерика, философия... Но написанное в книгах — это истина прежде всего для автора.

Это не обязательно должно быть истиной для меня. Не может быть никаких авторитетов, когда пытаешься понять собственную жизнь и психику.

Даже сам себе ты не должен быть авторитетом — ведь то, что было истинно для тебя вчера, сегодня может уже таковым не быть. Нужно уметь находиться в текущем моменте — только тогда воспринимаешь мир, не успев исказить его собственным характером, настроением. И ты все будешь видеть так, как оно есть, получая настоящий опыт.

#### ПОД ЗЕМЛЕЙ...

В студенческие годы я занимался спелеологией. Есть в Камском Устье пещера, где один лаз постепенно сужается и ты ползешь в бесконечность, в темноту, тебя сжимает со всех сторон все больше и больше, даже обувь слезает с ног... В какой-то момент понимаешь, что назад хода нет, а впереди — неизвестность и ужас от замкнутого давящего пространства. К счастью, этот лаз выходил в просторную пещеру, хоть и заканчивался обрывом в несколько метров глубины...

бесценные знания... Иногда нужно пройти через огромную боль, чтобы кардинально изменить ситуацию к лучшему. Это как распятие и воскрешение, как прохождение Вселенной через точку сингулярности...

#### ...И В НЕБЕСАХ

Со студенчества мечтал прыгнуть с парашютом, испытать себя и узнать новые ощущения, но не прошел медкомиссию по зрению. В наше коммерческое время это стало возможным. Заплатил 450 руб. (это было в 2002 году, с тех пор цены, конечно же, изменились), — и прыгай с круглым куполом с 800 м. Заплатил 800 долл. — проходи программу AFF (ускоренные курсы по затыжкам прыжкам с высоты 4500 м). И вот в один прекрасный день я решился на AFF, чтобы проверить и закрепить ментальные боевые техники в таком экстриме. На 8-м прыжке меня подвел азарт (стал резко тормозить, чтобы попасть в круг). В результате «отдыхал» с пользой для души два месяца на двери от шкафа...

Когда человек что-то ломает или у него что-то болит — это не случайность, а подсказка. К слову, классификатор причин заболеваний и травм



## НУЖНО УМЕТЬ НАХОДИТЬСЯ В ТЕКУЩЕМ МОМЕНТЕ — ТОЛЬКО ТОГДА ВОСПРИНИМАЕШЬ МИР, НЕ УСПЕВ ИСКАЗИТЬ ЕГО СОБСТВЕННЫМ ХАРАКТЕРОМ, НАСТРОЕНИЕМ

Однажды ночью я отправился под землю один, даже не включив фонаря. И понял, что все дело в спокойствии и интересе. Расслабившись, стал чувствовать себя комфортно на острых камнях узкого лаза, смог даже полежать и отдохнуть.

Вообще, боль позволяет многое понять в жизни. Она указывает на наибольшую проблему, разобравшись с которой, ты больше ней не возвращаешься и получаешь новые

можно найти в одной из книг Лазарева «Диагностика кармы».

Через год после травмы вернулся к прыжкам. 50 сек. полета со скоростью 200 км/час избавляет от стресса. Советую попробовать!

#### ВМЕСТО ЭПИЛОГА

Гесиод сказал: «Дело кто любит откладывать — с бедами борется вечно». Вот откуда проблемы, когда что-то решил и не сделал. Если

не знаешь, что делать, ничего не делай, обращай внимание на знаки, и решение придет. А если знаешь, но сомневаешься, лучше сделай, даже если это будет ошибкой.

Возможно, просветления никогда не достичь, но надо к этому стремиться... Когда фехтую, в голове не прекращают «вариться» различные мысли, а в сердце — различные чувства. Зато есть над чем работать, и это здорово!