

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	5
----------------	---

Часть первая ЗАКАЛКА ДУХА

Глава 1. ЗНАКОМСТВО С ЛЕСОМ (Успокоение).....	13
Глава 2. НОЧЕВКА В ЛЕСУ (Смирение).....	21
Глава 3. НЕДЕЛЯ В ЛЕСУ (На грани)	31

Часть вторая ОБУСТРОЙСТВО ЛАГЕРЯ

Глава 1. ПЛАНИРОВАНИЕ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ.....	37
Глава 2. ОРИЕНТИРОВАНИЕ БЕЗ КОМПАСА.....	47
Глава 3. ОЧИСТКА ВОДЫ ПОДРУЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ	59
Глава 4. ВАЛКА ДЕРЕВЬЕВ БЕЗ ПИЛЫ И ТОПОРА	64
Глава 5. РАЗВЕДЕНИЕ ОГНЯ БЕЗ СПИЧЕК	73
Глава 6. УКРЫТИЕ ОТ ДОЖДЯ И ВЕТРА	90
Глава 7. КАМЕННЫЙ НОЖ.....	99

4 Оглавление

Глава 8. ГОЛОДАНИЕ	102
Глава 9. РЫБНАЯ ЛОВЛЯ БЕЗ УДОЧКИ	106
Глава 10. ЛОВЛЯ МЕЛКИХ ЖИВОТНЫХ	124
Глава 11. ВСЕ, ЧТО ЛЕТАЕТ, ПОЛЗАЕТ И ПЛАВАЕТ.	135
Глава 12. КАША ИЗ ШИШЕК И КОРЫ	145
Глава 13. ГИГИЕНА БЕЗ МЫЛА	152
Глава 14. ЛЕСНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА	157
Глава 15. ПОСУДА ИЗ БЕРЕСТЫ	161
Глава 16. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОГОДЫ (ХВОЙНЫЙ БАРОМЕТР)	165

Часть третья ГОД В ЛЕСУ (За гранью)

Глава 1. СНЕЖНОЕ УБЕЖИЩЕ	169
Глава 2. ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ И СПЕЦИФИКА РАЗВЕДЕНИЯ КОСТРОВ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ	192
Глава 3. ОБУСТРОЙСТВО ЗИМОВЬЯ (Весна, лето, осень, зима)	196
Глава 4. БЕЗОПАСНОСТЬ В ТАЙГЕ	217
ПОСЛЕСЛОВИЕ	219
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	221

Автор приносит благодарность Владимиру Попову и Григорию Соколову за предоставленные материалы

Памяти В. Антипова и В. Кудревича

Введение

Русский стиль выживания отличается от западного подхода тем, что человек надеется не на приборы и аксессуары, а на себя — свои навыки и смекалку. По этому методу человек не отгораживается от природы палатками, раскладушками с тентом, примусами и термическими грелками, а наоборот — старается слиться с природой, раствориться с ней, снова стать ее частью. На это есть причины:

— Во-первых, любой прибор может сломаться, и если ты не умеешь сделать удочку, кружку и нож из «ничего», из подручных средств, из буквально того, что валяется под ногами, — ты обречен. А можешь наловить рыбу без сетей, зажечь огонь без спичек, напилить дрова без пилы? Если ты знаешь и умеешь все это, то тем более ты отлично справишься, имея снаряжение. Если не знаешь, то читай дальше.

6 Введение

— Во-вторых, если ты настороженно относишься к природе, такой настрой тоже может сыграть злую шутку — отношение к лесу как к чему-то темному и зловещему, какому-то источнику опасности будет держать тебя в напряжении и незаметно подтачивать твои силы. По крайней мере, ты будешь тратить энергию на это напряжение, сам того не зная. Если же ты считаешь лес учителем и любишь его, сама природа будет идти тебе навстречу. Ты будешь слышать разговоры деревьев, ветерок будет приветствовать тебя, грибы не станут от тебя прятаться, и птицы будут делиться с тобой радостью бытия в своих песнях.

— В-третьих, этот метод, по сути, воинская подготовка. В древности подростков специально отправляли в лес или горы одних, чтобы они могли закалить свой Дух, научиться использовать все свои ресурсы, выйдя на острую грань выживания... Этот метод берет начало в поистине доисторических практиках. Есть версия, что они берут начало еще в эпохе палеолита — эпохе камня, до металла. Именно в эту эпоху зародились боевые и целительские навыки, которые постепенно исчезли в новую эпоху неолита, оставшись в основном в труднодоступных местах Земли — Китай, Тибет...

Но и в России есть целые регионы, где знание сохранилось с первобытных глубин! Это тайга и тундра, и местные жители — эвенки, ханты, чукчи и другие, которые донесли свои знания до наших дней — 80-х годов XX века, и которые живут здесь с времен палеолита (как эскимосские племена). Например, клинки северного оружия «пальма» изначально изготавливались из расколотых трубчатых костей крупных животных, живших еще в эпоху плейстоцена (мамонт, шерстистый носорог). Кстати, эскимосы (частично проживающие и в России) имеют в том числе гены

палеоантропов Денисовской пещеры — то есть «денисовцев», отличающихся и от кроманьонцев, и от неандертальцев... И эта необычайно развитая воинская культура дошла до современности. В принципе у каждого народа была высокоразвитая воинская и физическая культура¹ — но благодаря удаленности северных народов от «цивилизации» они свою культуру смогли сохранить — а мы можем ей воспользоваться.

Это и русские старообрядцы, которые ушли в тайгу от царей и которые живут здесь последние 500 лет. Это люди, по сравнению с которыми меркнут даже опытные, родовые охотники (не говоря уже о туристах). И наконец-то последнее время спецназовцы стали использовать опыт выживания старообрядцев, обучаясь у них (иными словами, изобрели велосипед).

Не стоит пугаться слова «первобытный» — наконец-то и до современных ученых стало доходить, что образ, созданный надменными творцами современного мира — косматый запуганный дикарь в шурах, — мягко говоря, не соответствует действительности. Да, квантовых микроскопов и айфонов у пращуров не было. Но отсутствие технического прогресса вовсе не говорит об отсутствии духовного поиска и мудрости. (А может, и наоборот, это говорит о том, что они были мудры.) Они жили на воле, родами, где все были друг другу свои. Земля давала им все, что нужно для жизни — реки, полные рыбы, леса, полные дичи и ягод. Они не задыхались от злости и смога в перенаселенных «вавилонках», где все друг другу чужие, где за «ор-

¹ Анализируя «арктические игры» и воинскую культуру народов Северо-Восточной Азии, можно задаться вопросом — а зачем вообще появился спорт? Традиционные игры и упражнения по своей пользе и разнообразию ничуть не уступают спортивным.

8 Введение

ганические» продукты надо платить вдвое больше и где такие банальные для лечения вещи, как гусиный жир, — это жуткий дефицит.

Так что можно сказать, что это первобытный стиль. Кроманьонский стиль.

Также в книге затронуты партизанские рецепты времен ВОВ — со снабжением у них не всегда все было хорошо. А воевать, жить и лечиться было нужно.

Данный метод — это нечто большее, чем курс выживания. Это воинские практики и техники для цельного развития духа и тела. Выживание здесь не самоцель, а, скорее, инструмент для внутреннего развития. Это действительно система — в том плане, что здесь есть методическая последовательность. Это не бессвязный набор приемов. Это опыт многих тысяч людей за десятки тысяч лет. И хотя его всегда можно восстановить на практике, лучше этого не делать — потому что придется пройти весь тысячелетний путь заново. Причем одно дело боевые навыки, а как насчет целительства? Там все намного сложнее.

Выживание — это только часть воинской системы (хотя и важная и неотъемлемая часть). Но в этой книге нами было решено осветить лишь ее выживательскую грань. Такие вещи не для всех, и не надо думать, что в эпоху Интернета можно узнать все обо всем. Некоторые вещи не разглашаются и не продаются.

Но:

— из-за глобализации и изменения мышления современных людей интерес к древним знаниям пропадает, а интерес к блестящей коммерческой мишуре повышается, и не хотелось бы, чтобы эти знания ушли;

— учитывая обстановку в мире, хочется поделиться действительно полезными, настоящими практиками — с надеждой, что они не пригодятся;

— в нашем обществе катастрофическое положение в области мужского воспитания — а эти методы как раз полезны для воспитания характера;

— если человек заинтересуется и будет искать, он найдет и другие элементы системы, а если нет — то хватит и того, что написано в этой книге; и так здесь освещено многое...

Да и умение выживать само по себе очень сильно повышает уверенность человека, позволяя ему потом достигать жизненных высот, становиться «островком», к которому тянутся другие люди. И самое смешное, что все это очень просто — но и в тот же момент трудно. Лес — это лучший учитель и гигантский бесплатный тренажер.

Конечно же, все нижеописанные практики проверены автором, его друзьями и знакомыми на своем личном опыте — и ничего кроме пользы они не принесли. Да и не могли. Интересно, что практически любой человек, волей случая попавший в примерно такие же ситуации, получает такие же ощущения и приходит к тем же выводам — и это не случайно, потому что система основана на обобщенном опыте тысячелетий.

Эта книга о выживании в условиях России одного человека с минимумом (а то и отсутствием) снаряжения — это самый трудный вариант выживания. Здесь выживание является не самоцелью, а инструментом для внутреннего развития, а жизнь в лесу — медитацией. В этой книге нет теоретических описаний растений и грибов, она максимально практична и полезна.

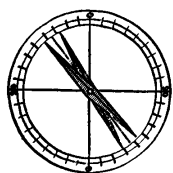
Нам трудно сейчас, физически трудно, но мы отдыхаем душой. Смятение нас не терзает, мы уверены, что рано или поздно, но найдем выход из леса. Мы даже подготовлены мораль-

10 Введение

*но к тому, что это может случиться не скоро.
Зато здесь мы испытываем чудесное, уже по-
забытое чувство: мы часть всего, что вокруг.*

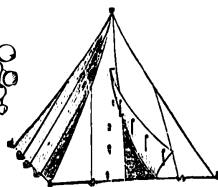
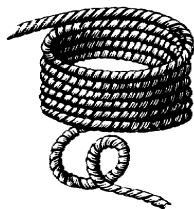
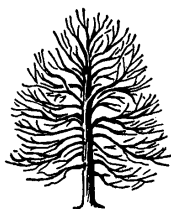
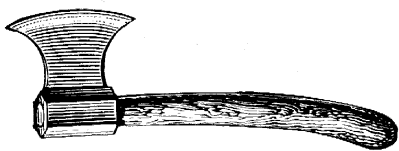
ЛЕОНИД РЕПИН
«Затерявшиеся в тайге»





Часть
первая

Закалка духа



Глава 1



ЗНАКОМСТВО С ЛЕСОМ

(Успокоение)

Здесь, в тайге, время течет по-иному. Для человека, в ней потерявшегося, оно несется скачками. А потом безнадежно, медленно тянется. Всякая поспешность чужда тайге. Все в ее жизни вершится неторопливо. Она живет как бы в другом измерении времени. Если бы человеку было дано проникнуть в него, в иной жизненный ритм, и пожить в нем немного, он бы увидел странные, любопытные вещи. Он бы увидел, как, вспучивая землю, шевелятся, движутся, вырастая вглубь и вширь, корни деревьев. Как стволы раздаются и поднимаются к небу. Как набухают и лопаются почки ранней весной и как из них появляются листья и тотчас почти опадают, сраженные холодом осени... В том измерении и вся-то земля преобразается заметно для глаза.

Но это увидеть нам не дано. У нас свой жизненный ритм. Мы предпочитаем спешить, бежать,

14 **Часть первая** ЗАКАЛКА ДУХА

опаздывать, снова спешить... И сами не замечаем уже, как в нашей жизни остается мало времени для того, чтобы подумать о ней.

ЛЕОНИД РЕПИН
«Затерявшиеся в тайге»

К сожалению, нам, современным людям, нужно заново знакомиться с лесом, с природой! Человек оторван от своей естественной среды обитания и живет в искусственных клетках городов. Если конкретно, то, во-первых, наш опорно-двигательный аппарат не предназначен для бега по искусственному покрытию типа асфальта — это «убивает» голеностоп, колени (самые хрупкие и важные суставы), поясничный отдел позвоночника. А попробуйте побегать по лесным тропинкам или вообще по мягкому мху в сосновом бору! Никакая резина не сравнится. А воздух? В лесу он содержит более двухсот биологически активных летучих веществ, которые значительно улучшают умственную и физическую деятельность всех систем организма (включая сердечно-сосудистую!), повышают устойчивость организма к инфекциям и токсинам, повышают содержание гемоглобина в крови, нормализуют частоту пульса, улучшают легочную вентиляцию. Фитонциды в лесном воздухе подавляют размножение болезнетворных бактерий. Больше всего фитонцидов выделяют пихта, сосна, ель, можжевельник, черемуха, дуб, береза и клен. Наибольшая концентрация фитонцидов наблюдается в июне, после полудня, в молодом лесу.

Также фитонциды оказывают положительное влияние на иммунную систему, дыхание и кровообращение. Но это еще не все! Лесной воздух наполнен отрицательно заряженными аэроионами, которые благотворно действуют на весь организм, повышают интенсивность газообмена,

регулируют дыхание. Больше всего воздух насыщен аэроионами вблизи дубов и берез. А в городе? Гарь и вонь выхлопных труб. Офисная жизнь также отрицательно сказывается на зрении, позвоночнике, приводит к гиподинамии в целом. А ведь человеку нужно минимум 3 часа физической активности в день. И, кстати, — тренировки по этой системе требуется проводить только в лесу! Почему — см. дальше.

Но самое страшное не это. Самое страшное в расинхронизации биоритмов. Каждый, кто хоть неделю жил в деревне, знает, что там вечером хочется спать, а утром действовать, трудиться. В отличие от города, где все наоборот... В деревне человек приближается к природе — он видит и слышит, как вечером все стихает, а утром наоборот — петух возвещает о начале нового дня, встает солнце и так далее. Так вот — нам предстоит не приблизиться к природе, а войти в нее. Деревня — это все-таки обжитое, уже человеческое место. Лес — это особая стихия. Пусть лес средней полосы не такой дикий, как тайга или горные леса Тянь-Шаня, все же он живет своей жизнью. Там и есть средоточие природы. В лесу к ночи достаточно резко наступает тишина. А утром, примерно в 4.30, как по команде начинают петь птицы и чувствуется, что солнце уже раскаляется за деревьями.

И там человек может начать свое исцеление — гармонизируя свои биоритмы, так как на природе он неизбежно начинает подстраиваться к природным, естественным ритмам. Лес — это еще и целитель. Нужно просто прийти туда. Кстати, с точки зрения науки биоритмологии (хронобиологии) очень вредны перелеты на самолетах, потому что они просто сбрасывают ритм. Одно дело, когда ты провел ночь в клубе, а на следующий день спишь до обеда. Или когда ты хронически не высыпаясь из-за работы, из-за того, что нужно рано вставать, чтобы не

16 **Часть первая** ЗАКАЛКА ДУХА

застрять в пробке, а вечером, как всегда, сидишь в Интернете допоздна. А другое дело, когда тебя резко перебрасывают из одной зоны, к которой ты худо-бедно привык, в другую. А что происходит с людьми, которые по работе летают чуть ли не каждый день? Остается только догадываться. Но каждый выбирает сам — здоровье или карьера¹.

Лес — это гигантский камертон.

Современный человек — расстроенный музыкальный инструмент. Научные исследования показали, что внутренние биологические ритмы фибробластов участвуют в различных метаболических функциях (например, в синтезе белков цитоскелета, контроле клеточного цикла, синтезе ферментов и др.)². Если по-простому, то у человека с расстроенными биоритмами (а это практически все городские жители) даже ферменты синтезируются не так как нужно! Да и иммунитет зависит от ритма сна и бодрствования³. Но это вроде все уже знают.

Итак, нам надо постепенно вернуть гармонию с природой. Для начала нужно просто прогуляться в лес. Это, помимо вышеупомянутой синхронизации, даст еще и успокоение, позволит подумать о своей жизни, отрешившись на время от всего насущного... Не зря даже современный человек с мозгами, забитыми бетонной пылью, инстинктивно тянется на природу, отдыхает там.

Но можно сказать, что это еще и своего рода аскеза. Только не восточная, а наш метод. Тут все индивидуаль-

¹ По этой же причине тренировки в вечернее время полезны не всем. Вечером биоритм замедляется, организм готовится ко сну. А на тренировке ритм искусственно подстегивают, и человек потом долго не может уснуть. О ритмах можно написать отдельную книгу.

² Bursian, 2009.

³ Shepard and Shek, 1997.

но — надо прислушиваться к себе, своим ощущениям. В этом данная система отличается от современных, где все расписано по полочкам и уложено в таблицы. Здесь все интуитивно, тонко и по ситуации.

Естественно, ехать надо не на машине, а электричкой. Или, по крайней мере, оставить машину в какой-нибудь деревне и в лес уже идти пешком. Никаких бутылок (водки, пива и т.п.), консервов и прочего. Желательны максимально натуральные продукты. Поездка не должна превращаться в балаган — это тихий отдых, во время которого идет напряженная внутренняя работа. Настрой участников должен быть соответствующим. Разумеется, весь мусор нужно будет потом забрать с собой. Кроме органики, которую нужно будет зарыть. Конечно же, нельзя сломать ни ветки без нужды (то есть реальной потребности). Количество участников — минимальное. Можно (и иногда нужно!) поехать и одному. Количество вещей — тоже. Это не туристический поход, а своего рода медитация — очистка от ментального сора, приведение мыслей в порядок или вообще отдых от мыслей.

Одежда — никаких ярких цветов (пускай это противоречит требованиям техники безопасности для туристов, которых в случае чего легче найти по кричащим расцветкам). Одежда тоже должна быть в максимальной гармонии с окружающей средой. Необязательно рядиться в камуфляж, но штормовка, комбинезон серого, зеленого, коричневого цвета будут в самый раз. Посмотри на природу вокруг тебя — ты не должен выделяться, ты должен хоть на время стать ее частью, а не чужеродным элементом, от которого будут шарахаться птицы. Да, здесь важна любая мелочь.

Найди приятное место и расположись там — вдали от шума поездов, линий электропередачи, тропинок и следов. Антропогенный фактор должен быть сведен к минимуму. Естественно, не должно быть никакой музыки (особенно

18 **Часть первая** ЗАКАЛКА ДУХА

в духе тынц-тынц) — так делают только те, кто боится тишины, боится быть наедине с собой (или в принципе не способен любить природу). Это не пикник. Не должно быть никакого шума, громких разговоров, смеха. Нужно исключить все технические средства — телефон можно взять только на крайний случай, для вызова спасателей. Никакого Интернета. Нужно хотя бы на время отрешиться от обычного замкнутого круга мыслей, шаблонов, поступков. Побывать в покое, тишине и сосредоточении. Белка должна выйти из колеса — и вспомнить, как залезать на деревья.

Разведи костер — для него используй только сушняк, сухостой. Ни в коем случае не травмируй живые деревья. Вообще, после твоего ухода должен остаться только черный круг от костра и бревно, на котором ты сидел. Никакого мусора, никакой разрухи.

Отвлекись от своих друзей (если пришли с кем-то), не говори им о своих намерениях. Все нужно было оговорить заранее. А теперь надо просто смотреть на бегающие языки пламени. Можно молчать, можно высказаться или спеть при желании. Наблюдай за своими мыслями, переживаниями. Созерцай. Грейся.

Постепенно в душе наступит покой — это заработали древнейшие пласты сознания. Это все твои первобытные предки, которые так же сидели долгими вечерами и смотрели на пламя. Запомни это состояние, чтобы в будущем вызывать его по своему желанию, когда надо будет успокоиться. И запомни костер, чтобы вызывать его образ, когда надо принять решение.

Кстати, заливать костер водой нельзя. Он должен погаснуть сам. Кто-то скажет — и это все? Да я и сам так делаю! Да, по нашей традиции мы и так знаем все, нам не нужно ничему учиться — нам надо просто вспомнить. И такие практики помогают в этом. Но не торопись: поход в лес — это лишь начало. Древняя система согласуется с научным

методическим принципом «От простого к сложному». Это только первый шаг.

Использовать дома свечу как заменитель костра можно, но не особо рекомендуется. Одно дело костер, который пробуждает в нас генетическую память, и другое — обыкновенная свечка. Лучше пойти в парк, найти там укромное место и разжечь костерок, и посидеть в конце рабочей недели, расслабиться, отдохнуть от всего.

А пока мы продолжим.

После полуночи уйди от костра в тьму леса. Перед этим, днем, надо осмотреть его — нет ли ям, завалов... Уйди так далеко, чтобы не видеть костра. Но и старайся не заблудиться. Если ты сугубый горожанин, тебе будет страшно. И это хорошо! Это полезный, стимулирующий страх. Это слабый стресс, который активизирует иммунную систему, мобилизует силы организма. Этот страх не надо сдерживать — он естественен. Это тоже древний страх первобытного человека перед темнотой, неизвестностью. Если страх слишком сильный, дальше отходить не стоит.

Такой естественный, природный страх очищает и психику, встряхивает ее, удаляет всякие комплексы и зажимы. В городской, с виду безопасной, среде это сделать невозможно. Человеку нужен нормальный страх, поэтому с древности в культуре существуют разные страшные истории и легенды. И ночной лес помогает закалить свою психику — приходя раз за разом, человек боится все меньше. И это благотворно отражается и на его повседневной жизни! Также полезно ходить в лесу в сумерках — когда любой пень или куст кажутся страшилищем. Подходя к ним и убеждаясь, что это лишь иллюзия, человек становится храбрее и спокойнее. Вроде бы примитивно, но — работает!

Также можно потренироваться ночью одному в лесу.

20 **Часть первая** ЗАКАЛКА ДУХА

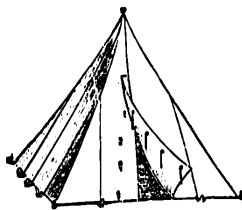
При возможности (если ты остановился рядом с озером) можно испытать первобытную пустоту, бывшую еще до сотворения мира — нырни глубоко, с закрытыми глазами. Конечно, до этого, днем, надо заранее проверить водоем — нет ли коряг, битого стекла, достаточно ли он глубок?

Ты поймешь, что такое первородный мрак, в котором ты невесом и не имеешь никаких опор. Также можно сказать, что ты заново испытаешь ощущение материнской утробы...

На следующий день вернись в город и осознай, что что-то изменилось. И возвращайся в лес — тебе предстоит новое испытание.

«Мы долго еще сидели возле костра, впитывая в себя то тепло, которое он источал. Молчали. Очень часто на нас нисходило такое чувство, при котором говорить не хотелось, да и чужой голос не то чтобы мешал, но отвлекал от собственных мыслей. И тогда мы, видимо уступая этому чувству, ненадолго расходились в разные стороны и залегали в траве, вслушиваясь в невнятные тихие шорохи, возникавшие в траве и вершинах деревьев»

ЛЕОНИД РЕПИН
«Затерявшиеся в тайге»



Глава 2



НОЧЕВКА В ЛЕСУ

(Смирение)

«Нужда изощряет изобретательность».

РОБИНЗОН КРУЗО

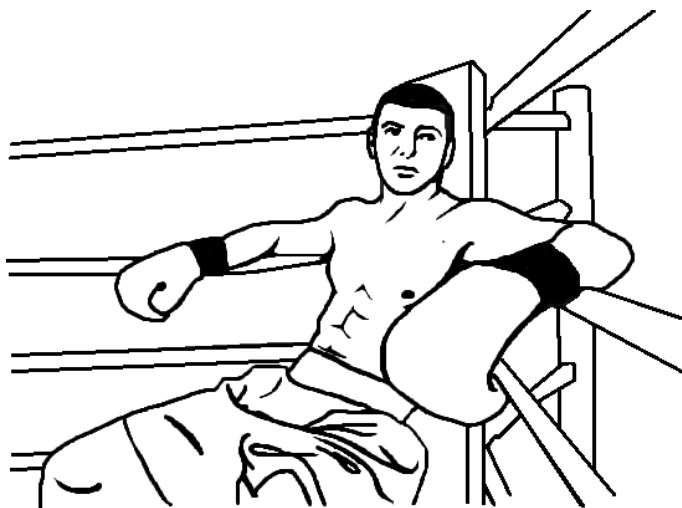
Как перестать волноваться перед боем, экзаменом, собеседованием и «отпустить» себя? Почему человек, стараясь действовать как можно лучше в какой-либо ситуации, иногда терпит сокрушительное поражение? Почему спортсмен, на тренировке «рвущий» своего оппонента, становится вялым и безвольным на соревновании и проигрывает тому вчистую?

Вспомним классический пример с бревном. Если бревно лежит на земле, пройти по нему легко. Можно даже пробежать. Если поднять это же бревно на высоту метра, двигаться по нему будем уже более осторожно. А если поднять это бревно на высоту трех метров? Кто-то вообще откажется идти, кто-то будет идти шажками, и только редкий человек спокойно его перейдет (рис. 2). Почему? Ведь толщина бревна не зависит от высоты его расположения! Но высота влияет на нас — при подъеме возникает и повышается чувство опасности. И, что са-



мое интересное, желая перейти, например, бревно, человек будет перенапрягаться и как раз из-за этого может упасть! Проиграть из-за того, что собрал все силы, чтобы выиграть. Почему такое происходит? Почему психика и тело предают нас?

Психологи называют это сверхценностью, или сверхмотивацией. То же самое и в делах, и в личной жизни — желая сдать экзамен «на отлично», студент может переволноваться до такой степени, что впадет в ступор и ничего не сможет ответить. Хотя, выйдя из аудитории, он сможет рассказать все билеты наизусть. А спортсмен, желая победить, будет нервничать так сильно, что «перегорит» и выйдет на ковер уже с ватными мышцами. И проиграет опять же тому, кого «рвал» на тренировках. Получается, что экзамен или соревнования — это «бревно на трехметровой высоте». Человек сам повышает значимость события и сам же из-за этого себе вредит. Потому что тут задействовано Эго — страх опозориться, страх проиграть. Причем в присутствии окружающих...



Что же делать? Психолог Владимир Викторович Антипов в своей книге «Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям», ничего не выдумывая, обращается к традиционной формуле русских ратоборцев — «Я не свой, я Божий». Это больше, чем высказывание. Это концепция, это целое мировоззрение, которое применимо не только на поле битвы. «*В руке Твои, Господи Иисусе Христе, Боже мой, предаю дух мой*». Конечно, в каждом народе были свои формулировки такого мировоззрения — «Самурай живет для смерти» и другие, но нам в силу традиций больше подходит своя. Атеист может положить на «дружественную Вселенную». Говоря о духовности, надо сказать, что эта система дорегиозна — точнее, она не относится к современным авраамическим (или иным) религиям. Конечно, когда в какой-либо край приходила одна из современных религий, то жители вносили в нее что-либо из своих старых практик — в частности, воинских. Потому что вера верой, а побеждать необходимо. Ну и священнослужители смотрели на это сквозь пальцы. Но опять же — эта система к какой-либо религии не относится, хотя ее элементы можно увидеть в любой из них. Мир вообще огромен и непознаваем, и ни одна из существующих теорий (религии, наука) не может его объяснить. Нет правила или закона, который бы действовал всегда и везде.

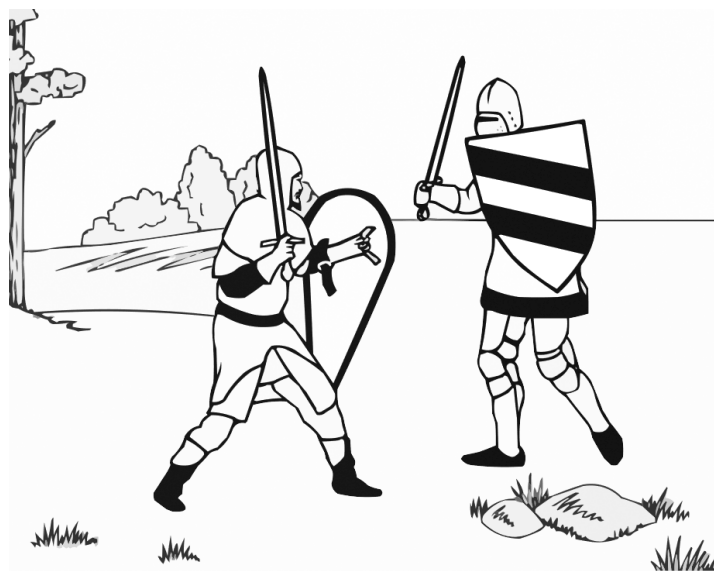
Суть одна — человек «отпускает» ситуацию, не думает о результате и становится более свободным и раскованным в своих действиях. Он не думает о том, как выглядит, сможет ли не опозориться и т.д. — и, что самое интересное, за счет этого как раз может победить! Он не мешает сам себе и весь свой потенциал пускает в дело. Его КПД становится выше.

Не всегда от человека зависит, победит он или проиграет. И речь не только о боевых действиях, когда одно-

го может убить случайная пуля в тылу, а другой останется жив после разрыва гранаты рядом. Например, дед автора на войне дважды, сам того не зная, прошел по минному полю, и ничего, а трое бойцов из соседней части, решившие перейти там же, подорвались.

В городских условиях, особенно с применением «огне-стрела», бывают случаи не менее интересные... А этот подход помогает человеку относиться к грядущим событиям более спокойно — он отрешается от самого себя.

И это не значит, что человек пассивно плывет по течению — он действует, но перестает пытаться контролировать результат. «Делай что должно, и будь что будет» — вот логичное продолжение предыдущей формулы. То есть действуй, не сиди на месте! А там как получится. Жизнь — тоже лотерея. Так стоит ли волноваться? Всем известно, какие порой крутые и невероятные повороты происходят в жизни. Постепенно человек становится здо-



ровым фаталистом. Это не значит, образно говоря, что в грозовую ночь он залезет на крышу и возьмется рукой за громоотвод. Это значит, что если гроза застигнет его в поле, он не будет особо волноваться (и уж тем более паниковать).

И, видимо, здесь надо искать истоки такого известного средневекового феномена, как «Божий суд» — точнее, судебный поединок. Если ты искренне веришь, если ты прав, значит, твои движения в бою будут точнее, значит, Бог будет с тобой, и ты победишь! Отсюда недалеко и до другой известной формулы: «Сила в правде». Конечно, кто-то скажет, что это банально и всем давно известно. Но дело в том, что от знания до умения иногда лежит целая пропасть. Кто-то живет по этой формуле, возможно, этого не осознавая, а кто-то только хочет к такому мировоззрению прийти. И тут мало прочесть статью — редко кто умеет менять парадигму своего мышления после статьи или фильма. В традиционном обществе это воспитывалось годами — мальчик рос в этой среде, видел, что остальные живут по этой заповеди, и впитывал ее в себя, и постепенно она становилась частью его личности. В наше время это малореально — если только вы, скажем, не живете в старообрядческой общине...

Но есть специальная практика, помогающая добиться этого, — это одиночная ночевка в лесу. Надо одному пойти в лес — в безлюдное место, где опять же не слышен антропогенный шум, и там переночевать. С собой можно взять только нож и спички (зажигалку, огниво). Никаких палаток, рюкзаков и сверхтехнологичных примусов. Идти в том, в чем ходишь в лес обычно. Ситуация — как будто ты заблудился в лесу и вынужден заночевать¹. Вдобавок

¹ Спать надо только на земле; на поваленных деревьях или деревьях вообще спать по условиям нельзя — не тот эффект.

это задача на смекалку — как и на чем спать? Чем укрываться? И ночью, когда вокруг будет шум непонятного происхождения, когда будут раздаваться странные шорохи и совсем рядом трещать ветки, надо будет «просто» взять и уснуть. Не напрячься, а расслабиться, что труднее¹. И это на уровне подсознания поможет «отпустить» себя, став психологическим «якорем» на всю жизнь. Как бы внутренней отметкой. Такие психосоматические практики работают лучше, чем когнитивные (основанные на сознании).

Такая практика вызовет лишь ироничную улыбку какого-нибудь таежного охотника — «Вечно эти городские что-нибудь выдумают», но для современного представителя урбанистической среды это действительно будет испытанием. Ночью обостряются все чувства, тем более в лесу, который кажется таинственным в это время суток, и тогда можно приблизительно почувствовать то, что чувствовали наши далекие первобытные предки. Не все могут уснуть в первый раз, а некоторые вообще возвращаются домой. Естественно, что проводить такие опыты на себе надо в теплое время года (летом).

К сожалению, Владимира Викторовича Антипова, познакомившего нас с этими простыми, но эффективными приемами, которые в свою очередь являются частью более

¹ Существует мнение, что именно поэтому тренироваться нужно только в лесу — если мы тренируемся для жизни, — потому что в лесу пробуждаются и обостряются инстинкты, что полезно для бойца. Есть и специальные упражнения на развитие интуиции, что обычному человеку может быть даже полезнее навыков рукопашного боя для самообороны — лучше научиться чувствовать опасные места и обходить их, чем нарываться на превосходящего по численности противника. И эти упражнения тоже практикуются только в лесу.

28 **Часть первая** ЗАКАЛКА ДУХА

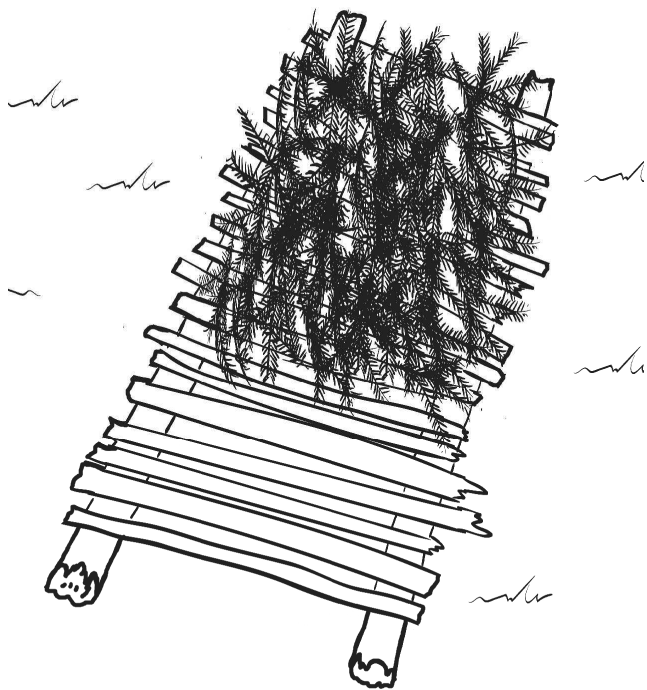
обширного мировоззрения, сегодня нет с нами. Но остались его книги, в которых ясно отражается его стремление сделать этот мир лучше и поделиться с нами крупинками удивительной мудрости.

Я не свой, я Божий.

СОВЕТЫ ПО ОБУСТРОЙСТВУ СТОЯНКИ:

Сначала сделай лежанку. Возьми два параллельных бревнышка (сухостоя в лесу полно) и положи на них поперек ряд жердей потоньше. А уже на жерди положи кучу лапника, чтобы образовалась «подушка» минимум 15 см толщиной.

Также можно положить охапку веток. Либо сноп камышовых стеблей. Все по ситуации.



Бревна можно добыть вручную, без инструментов (если их нет с собой). Сухостой легко выламывается из земли. Также в лесах полно уже упавших, сухих деревьев. Но на стволах полно веток — как их убрать? Отламывать по одной долго. И нудно. Тем более надо торопиться, пока не стемнело. По темноте искать лапник не очень интересно. Направь бревнышко (они легкие) на любое дерево и проведи с силой до конца — ствол сам обломает все ветки. Потом поверни и обломай ветки и с других сторон.

Затем можешь сделать экран из веток за спиной и за костром, чтобы тепло от костра не рассеивалось бесполезно в пространстве, а грело твои косточки. Можно сделать его в виде плетня: воткнуть в землю ряд палок (забив их толстой палкой, как молотком) и переложить ветками с листьями (чтобы экран был более плотным и тепло меньше проходило). Можно сделать экран из лапника, воткнув ветки в землю или же сделав опору из палок, к которым можно прислонить или прикрепить лапник. Если ты расположился рядом с ручьем или рекой (где есть глина), можешь обмазать плетень глиной — так будет даже лучше, чем листья. Отражающийся жар будет намного мощнее. И на стоянке будет светлее.

Чтобы было теплее, можно набить под одежду сухую траву или сухие листья.

«Для североамериканских посвящений характерно то, что значительная их часть осуществляется в одиночестве. Мальчики в возрасте от 10 до 16 лет уходят в горы или леса. И речь идет не только о их разрыве с матерями — традиционном элементе всякого обряда взросления, — но и о разрыве с жизнью общины. Религиозное испытание неофита начинается

30 **Часть первая** ЗАКАЛКА ДУХА

с его погружения в мир космоса и духовного совершенствования путем аскезы. При этом он предоставлен сам себе, наставники в этом процессе не принимают участия».

МИРЧА ЭЛИАДЕ
«Тайные общества. Обряды инициации
и посвящения»



Глава 3



НЕДЕЛЯ В ЛЕСУ

(На грани)

«Вторая легенда подчеркивала характер Андreeва — во время своего очередного отпуска он брал в части автомат, тридцать патронов, нож, спички, компас, рюкзак с песком и на три недели пропадал в глухой дальневосточной тайге. Появлялся из тайги он заросший, одичавший, искусанный комарами... Отлеживался пару дней, после чего выглядел как ни в чем не бывало. Делал он это для того, чтобы поставить свой организм на самый край человеческих возможностей, пройти по этому краю и обрести ту первобытную человеческую уверенность в своих силах перед силами матушки-природы и перед всем остальным...»

А. СУКОНКИН

рассказ «Сломанный прицел» из книги
«Спецназовские байки»

Нет смысла заниматься боевым искусством или тяжелой атлетикой для того, чтобы «постоять за себя», — все это работает, только пока ты в форме.

Стоит прекратить тренировки хотя бы на месяц (семья, работа, болезнь), и все. Гибкость уходит первой. За ней

физическая сила. Третьей сдувается сердечно-сосудистая система.

Да, навыки (автоматизмы) остаются. Какое-то время. Можешь пробить прямой, можешь провести заднюю подножку... Но постепенно нейронные цепочки слабеют, утончаются. И полагаться на это тоже уже нельзя.

Что же тогда остается? Остается Дух, характер, закаленный тренировками.

Именно бессмертный Дух всегда с тобой, и он никогда не пропадет. В отличие от силы и скорости, которые все равно уйдут со временем. Делай упор на практики, которые меняют твою личность, а не твоё тело. И ты всегда будешь побеждать.

Конкретный метод может быть каким угодно — например, можно работать со страхом высоты, который есть практически у каждого человека: прыжки с парашютом, роуп-джампинг, скалолазание. В спецназе и ВДВ для проверки характера разбивают бутылки об голову. Кто-то может посчитать это дикостью, но это «дешевый и сердитый» способ понять, способен ли человек переступить через себя, преодолеть свой инстинкт самосохранения. Вышеупомянутый Алексей Суконкин пишет, что те, кто не смог этого сделать, в итоге по тем или иным причинам выбыли из роты спецназа — значит, это не просто так, значит, это испытание.

Вот еще рассказ контрактника, который служил в ВДВ и попал на курсы турецких инструкторов: *«Много раз ставили как бы на грань перелома психики, например, на горной подготовке мы спускались с высоты около 60 метров по отвесной стене, у всех был страх сделать шаг назад, чтобы поднабить веревку. Пара спусков, и все решалось. Были ситуации, когда бойцы бросали веревку и просто не могли шевелиться от страха. Во время ночного перехода*

одного даже парализовало посреди подъема, было еще то приключение его достать».

В общем, метод может быть каким угодно, главное, чтобы он помог тебе выйти на край своих возможностей — и немного дальше... И есть один древний воинский метод, который относится и к проверке себя, и к закалке Духа, и к повышению навыков выживания. Три в одном.

У древних спартанцев подросток должен был один прожить в лесу или горах год. Только после этого он имел право вернуться домой — мужчиной. Понятно, что мог и не вернуться — дикие животные, болезнь, упавшее дерево, а то и лихой разбойник. Но те, кто возвращался, потом останавливали армии персов.

Мы живем в другое время. Сейчас даже тот же спецназ отправляют в лес всего лишь на неделю. Еще отрывок из рассказа вэдэвэшника: *«Также был курс выживания, где на протяжении около недели мы толком не ели, ибо зимой в горах есть нечего, от голода начался острый психоз, из-за какой-то мелочи мы с командиром нашей группы чуть не поубивали друг друга, причем реально. Видимо, действительно от нехватки пищи человек становится самым лучшим хищником, ты готов убить любого — хоть зверя, хоть человека. Шлифовка психической закалки происходила именно на курсе выживания, падали последние барьеры, и становился действительно СВЕРХЧЕЛОВЕКОМ. Ты перестаешь ценить чужую жизнь и готов пойти до конца. Для тебя остальные люди становятся как быки для волка, да, у них есть рога, но потрепыхаются немного, и ты их съешь. Ты хищник, они жертвы.*

Эта готовность и чувство превосходства начинают ощущаться другими людьми. Выходя в «увал», ища разрядку, я специально ходил по людным местам, сборищам «гопоты», как говорится, либо самому навалать, либо опи***литься. Весу во мне было около 60 кг, это для того,

чтобы не думали, мол, габаритный парень и т. д. Идешь по улице и реально видишь, как здоровые мужики дорогу уступают, «гопы» затыкаются, когда ты мимо проходишь, реально провоцируешь драку — народ просто ломится».

Поэтому срок — неделя (почувствуй себя спецназовцем). Конечно же, летом (для начала).

Есть правила — с собой можно взять теплую одежду на ночь, нож, зажигалку (или спички), котелок (или кружку), но не более.

Опять же никаких гаджетов — телефон можно включить только в экстренном случае. Да это и полезно — очистишь за неделю сознание от липкой паутины Интернета.

Никакой еды — только то, что поймаешь или сорвешь. Это еще и задача на смекалку. Лучше всего разбить свое стойбище где-нибудь у реки — лягушки, раки, а там, может, и рыбу поймаешь. Помимо этого, во влажной прибрежной траве можно найти улиток.

Далее можешь сделать и навес от дождя или шалаш из тех же жердей и лапника.

Но самое главное — это прожить все это время одному. Ложиться спать, напряженно прислушиваясь к каждому шороху, понимать, что никто не придет тебе на помощь в случае чего и что ты реально «полопаешь» то, что «потопаешь». Такое житье вернет тебя в первобытность, обострит твои инстинкты и чувства, сделает тебя более жадным в борьбе за жизнь. Включит твои внутренние ресурсы. Ты научишься полагаться лишь на самого себя. За это время ты очистишь свой ум от шелухи и суеты, а звездное небо и вечерний костер помогут тебе понять, куда надо двигаться дальше. Ты отдохнешь от самого себя и постоишь на краю своей личности. И Лес поможет тебе в этом, потому что для нас Лес — это дом родной.

Но главное — это дойти до края и чуть-чуть (!) выйти за него.