

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА

Для того чтобы прожить свою жизнь максимально эффективно и насыщенно, необходимо осознать тот факт, что наша жизнь имеет конец. Именно конечность жизни заставляет нас ясно осознать, что каждому человеку просто необходимо стать мастером своего выбора, а значит и хозяином своей судьбы. Не секрет, что большинством поступков человека движет страх – страх наказания, осуждения, насилия, одиночества, разорения и т.д. Но корнем и источником всех человеческих страхов является страх смерти. Зачастую, когда нужно принять какое-то важное решение или предпринять какое-либо рискованное действие, человек зажат страхом. «А вдруг я это сделаю, и со мной случится непоправимое? – размышляет человек: – Нет, уж лучше будет так же плохо, как сейчас, но зато предсказуемо, зато я живой». Вот так и ползет человек по жизни, словно слабый воин, отбросивший перед боем все свое оружие и ползущий подальше от неприятеля, дрожа и боясь поднять голову. Человек же, освободившийся от страха смерти, освобождается и от любых других страхов. Вот таким человеком уже нельзя управлять, так как он ничего не боится. А значит, и в любой экстремальной ситуации, в любой уличной драке он внутренне абсолютно спокоен и уравновешен, что дает ему огромное преимущество перед всеми остальными участниками конфликта. Ведь все люди на подсознательном уровне очень четко осознают и улавливают внутреннее состояние другого человека. Между прочим, животные очень чутко реагируют на внутреннее состояние человека. И вполне может быть, что охотник выбирает жертвой того, кто себя ею чувствует.

Однажды моряк советского торгового флота, напившись, упал за борт океанского судна. Через девять часов его подобрали. Как оказалось, все эти девять часов его окружали голодные акулы. Каждый раз, когда акулы начинали подплывать к нашему герою, то простого деревенского парня переполняла страшная ярость и агрессия (но не страх). Он разворачивался и кидался на акул, ругая их на чем свет стоит. И напуганные бедные акулы начинали отступать. Что это за новый хищник такой? А вдруг действительно порвет? Акулы ощущали, что человек не только не чувствует себя жертвой, но и не прочь вцепиться в них. Именно таким образом наш моряк и продержался в воде все девять часов. Самое главное состоит в том, что наш герой действительно не боялся акул, а, наоборот, ощущал себя охотником, для которого акулы только жертвы. Охотник только тогда может ощущать себя охотником, когда выбранная им жертва ощущает себя жертвой и боится его.

Настоящий воин не привязан ни к своей жизни, ни к своей смерти. И только в этом случае все движения воина становятся наполненными силой и отвагой. А что может быть страшно человеку, не боящемуся даже собственной смерти? Такой человек очень любит жизнь, и он хотел бы прожить еще много и долго, но это его желание остается лишь предпочтением. «Да, я хотел бы еще жить, а поэтому все мои действия должны быть осознанными и отточенными, – рассуждает он. – И если уж мне доведется умереть, то пусть это будет не пустая и бессмысленная смерть, а смерть человека, полностью осознающего то, что он делает и на что

идет». Это поступок человека настолько любящего свою жизнь, что каждый момент его жизни наполнен силой и уверенностью.

Вся наша жизнь – это, по сути, лавирование на грани. Смерть может настичь нас, когда угодно и где угодно, даже если это не предвещало ее. Вы можете спокойно стоять на остановке, и какой-нибудь пьяный водитель на всей скорости влетает на остановку и сбивает всех, кто на ней был. Или вы выходите из подъезда своего дома, и вдруг на вас падает кирпич с крыши. Вы просто можете оказаться в ненужном месте и в ненужное время.

«Вообще, достаточно быть одержимым и готовым в любой момент проститься с жизнью. Если же всегда думать лишь о том, чтобы поступить правильно, в минуту решительных действий ты придешь в замешательство, и цель не будет достигнута». – (Юдзан Дайдодзи. Книга самурая.)

Речь идет именно о тех ситуациях в нашей жизни, где мы вольны проявить силу своих поступков и где у нас есть возможность изменения своего положения. Где мы, всегда помня о смерти, должны поступать так, чтобы жить долго. Если мы хотим жить и здравствовать еще долго и счастливо, наслаждаясь игрой жизни, мы должны постоянно помнить об этом незримом присутствии рядом нашей собственной смерти. Вот как это объяснил Карлос Кастанеда.

«А сейчас подумай о своей смерти, – неожиданно велел Дон Хуан. – Она – на расстоянии вытянутой руки и в любое мгновение может хлопнуть тебя по плечу, так что у тебя просто нет времени на вздорные мысли и настроения. Времени на это нет ни у кого из нас... Если ты что-то решил, нужно идти до конца, – сказал он, – но при этом необходимо принять на себя ответственность за то, что ты делаешь. Что именно человек делает – значения не имеет, но он должен знать, зачем он это делает, и действовать без сомнений и сожалений... Взгляни на меня. У меня не бывает ни сомнений, ни сожалений. Вес, что я делаю, я делаю по собственному решению, и принимаю на себя всю полноту ответственности за это. Самое простое действие, например, прогулка с тобой по пустыне, может означать для меня смерть. Смерть неуклонно идет по моему следу. Поэтому места для сомнений и сожалений я оставить не могу. И если во время нашей с тобой прогулки мне предстоит умереть в пустыне, то я должен там умереть. Ты же, в отличие от меня, ведешь себя так, словно ты бессмертен, а бессмертный человек может позволить себе отменять свои решения, сожалеть о том, что он их принял, и сомневаться в них. В мире, где за каждым охотится смерть, приятель, нет времени на сожаления или сомнения. Время есть на то, чтобы принимать решения». – (Карлос Кастанеда. Учение дона Хуана.)

Вот именно, принимать решения, осознавая при этом всю ответственность за их принятие и свой выбор. Принимая решение сесть в незнакомую машину в вечернее время, понимать, чем это чревато. Нарушая правила дорожного движения и несясь по встречной полосе навстречу потоку, осознавать, чем это чревато. Покупать билет на какой-либо транспорт в то время как все ваше естество противится и как бы говорит «хозяин, не надо, там опасность» – также принимать на себя ответственность и за это. Если вы предпринимаете какое-то действие, осознанно принимаете на себя всю ответственность за исход и готовы ко всему – поздравляю вас. По крайней мере, если вы даже уйдете из этого мира, каким-то образом вами этот вариант принимался к рассмотрению. А значит, вы делали это осознанно, и жалеть в принципе не о чем. Но хорошо, если вы умеете поступать именно так и совершаете рискованные поступки, беря в расчет и свою смерть. А что делать человеку, который даже мысли о своей смерти выносить не может? Значит, надо учиться. Как раз для того, чтобы уметь выживать, надо уметь умирать.

«Если воин привязан к жизни и смерти, он ничего не стоит. Может показаться, что изречение "Целеустремленность рождает другие достоинства" относится к обычным способностям, но фактически в нем идет речь о непривязанности к жизни и смерти. Непривязанность позволяет человеку свершить все, что он пожелает. В той мере, в которой боевые искусства пробуждают в человеке такую непривязанность, они приближают его к Пути». – (Юдзан Дайдодзи. Книга самурая.)

То, о чем говорится в этой главе – основа практически всех единоборств, и любой настоящий мастер знает, что без силы духа, без непривязанности к своей ЖИЗНИ, без уверенности в себе, без безупречного ведения боя победа в поединке невозможна.

При угрожающей жизни ситуации мы не должны спокойно и безучастно ждать разрешения ситуации, в которой оказались. Мы должны принять решение, активно действовать и непривязываться к конечному результату. И пока горит факел нашей жизни, мы должны крепко сжимать его в своих руках, что бы в нашей жизни не происходило. Выглядеть это может примерно так. «Ну что ж, что-то я в своем мире не предусмотрел и вот теперь жизнь может дать мне серьезный щелчок по носу (а то и по другим местам) в виде этих бандитского вида парней. Хорошо, я принимаю этот вызов. Я не буду сейчас переживать по поводу того, где, когда и почему я допустил ошибку. Сейчас я буду действовать исходя из обстановки, так как, по всей видимости, времени у меня мало. Смирившись с любым исходом создавшейся ситуации, мы как раз-таки наполняем особой решимостью, силой и уверенностью. Как говорится, если даже смерть не страшна, то уже ничего не страшно. Не страшны ни боль, ни какие-то потери. И в этом случае все наши действия, каждый шаг будут наиболее оптимальными и эффективными. Отбросив все лишние страхи и волнения, мы сосредоточимся на одной мысли – как в сложившейся ситуации поступить наилучшим образом? Просто отбросьте все свои страхи, смело бросаясь навстречу смертельной

опасности и делайте то, что может стать для вас наиболее оптимальным в этой ситуации. И будем надеяться, что вам в этой битве повезет.

«Идеальный боец не думает о том, что врагов слишком много, что шансы на победу невелики, что можно сдаться на милость неприятеля. Не думает он и том, что с ним будет, если он кого-то убьет, изувечит, сделает инвалидом. Он рассуждает иначе: меня хотят убить, значит, враг должен быть уничтожен! Разве зверь помышляет о сдаче в плен или беспокоится о том, как бы это не ободрать шкуру противника немного больше, чем следовало? Даже если суждено погибнуть, это не волнует идеального бойца. Победа все равно останется за ним: он не сдался, не дрогнул и не дал унижить себя. Собственное достоинство, самоуважение, гордость для него дороже жизни. Между тем есть много людей, которые позволяют оплевать их от головы до пяток и вообще подвергнуть любому издевательствам, только чтобы не слишком зверствовали, а главное – сохранили жизнь. Все, о чем здесь говорится – не для них». – (Анатолий Тарас. Боевая машина.)

Мы показали вам, насколько важно освободиться от страха смерти, а значит, и от всех страхов вообще. Исходя из всего сказанного, можно сделать вывод: в какой ситуации бы в жизни вы ни оказались, вы должны сделать все от вас зависящее, чтобы выжить. Вы должны выжить в ситуации противостояния, когда на вас нападает ЖИЗНЬ. Нападает, чтобы проверить вашу силу, и чтобы лишний раз доказать, что она не ошиблась, делая ставку на вас.

Упражнение психотехники на преодоление страха

1. Расслабьтесь и займите удобное положение.
2. Прикройте глаза.
3. Осознайте, что все живые существа умирают (животные, птицы, растения). Максимально сконцентрируйте все свое образное мышление на данном факте.
4. Осознайте, что все люди обязательно умирают.
5. Осознайте, что вы тоже умрете. Пусть ваше образное мышление максимально полно раскроет это перед вами.
6. Осознайте смерть не как что-то охотящееся лично за вами, а как некий всеобщий закон, под действие которого подпадаете и вы.
7. Громко и четко произнесите вслух: «Я существо, которое умрет!»
8. Понаблюдайте за своими ощущениями.
9. Ощутите свое физическое тело.
10. Встряхнитесь всем телом и медленно откройте глаза.

Регулярно в течение 3-4 недель 2-3 раза в день (желательно днем и перед сном) выполняйте данную медитацию. В результате регулярного выполнения этой практики в вас появится отрешенность от самого себя, которая позволит вам стать истинным хозяином своих чувств и эмоций. К вам придет внутреннее спокойствие и умиротворение. Вы осознаете, что жизнь конечна и поэтому ее надо ценить.

Желательно переходить к выполнению каждого следующего упражнения только после того, как освоено предыдущее, и осваивать упражнения по пунктам. Прочитав пункт, выполните его на практике. Затем читаете следующий пункт и выполняете его на практике и т.д. И только освоив упражнение по пунктам, затем переходите к его выполнению целиком. Когда мы говорим – осознайте, то имеем в виду: максимально полное образное и телесное переживание.



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Сетевое издание «Автономия личности»:

адрес: Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а

телефон: +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 612-90-06

официальный сайт СМИ: www.avtonomialichnosti.ru

e-mail: mabiv@mail.ru