

## Чего не могли завоевать повелители мира, чего не могли купить повелители мира

(из бесед с Мастером, часть I)

Начнем с самого простого (с виду) — здоровья. Подсознательно все знают, что здоровье — это молодость.

Сегодня выглядеть плохо — это неприлично, другая сторона этой медали — можно остаться без работы. Таким образом, все понимают, что внешний вид становится жизненной необходимостью.

Внешний вид и привлекательность (блеск волос, блеск глаз, хорошая кожа, бодрый вид и т.д.) напрямую связаны со здоровьем и говорят, что этот человек молод, трудоспособен. Если вы хотите сделать карьеру, вы должны выглядеть на все 100.

### О БИОЛОГИЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Существуют медицинские тесты биологического возраста. Допустим, человеку 80 лет, а тесты показывают 40–50 или, наоборот, — в 40–50 показывают 80. Возникает вопрос: кого отправлять на пенсию? В возрасте, но здорового — или молодого, но уже состарившегося.

Сегодня хороший косметический хирург подтягивает не только кожу, но также создает мышечный тонус. **Через эстетику можно создать хорошее психологическое состояние**, но такая внешность все равно не гарантирует реальный биологический возраст, соответствующий медицинским тестам. В 80 лет по медицинским тестам можно соответствовать сорока, а в сорок можно оказаться глубоким пенсионером. Для того чтобы возрастной «пробег» со спидометра отмотать, хорошего хирурга недостаточно, нужна практика омоложения.

Главное качество молодого бодрого человека — это выносливость, выносливость интеллектуальная, выносливость физическая. Когда задача сформулирована, то понимаешь, что именно надо решать, какую именно практику надо культивировать — практику стояния на голове или практику повышения выносливости. А когда задача не сформулирована, то не знаешь, что искать. Но карьеру потерять можно.

Возьмите слово «выносливость» себе на вооружение и не давайте никому себя сбивать с толку практиками «стояния на голове», выносливость от этого не появляется. Выворачивание себя наизнанку выносливости тоже не прибавляет. Если вы хотите быть социально востребованными и опираться на себя, вы должны начать размышлять над простым словом «выносливость». **Выносливость — это ваш КПД по жизни.**

При современной медицине, хорошей косметологии вы будете выглядеть хорошо. Но без выносливости у вас со спидометра просто искусственно отмотали километраж, такой тюнинг в двигатель не добавляет «лошадей».

### О ВЫНОСЛИВОСТИ

Давление, дыхание, головокружение — это основные параметры выносливости, основные параметры вашего биологического возраста.

Правильное дыхание и умение контролировать сердце, чтобы не возникало головокружение (все остальное — увеличение нагрузок), — это основные параметры правильного тренинга.

Теперь давайте вспомним практику ХОРА. В ее основе — постоянство давления и сопротивления, т.е. это постоянные дыхательные нагрузки, где в действие все тело вовлекается целиком. И головокружение ни у кого не возникает. То есть хотите вы того или не хотите, практика культивирует контроль сердца.

Основой практики является инстинкт. Инстинкт лучше человека знает, как правильно выживать.

Пример: как Мастер доказывает правильные **дыхательные силовые** нагрузки. Все знают, что если сделать большой вдох, **может появиться головокружение**. Но у Мастера человек делает **предельный силовой вдох и головокружение не появляется, даже (!)** если это сделал заядлый курильщик (такое видели практически все лидеры). Он это делает на курильщике, который при таком силовом вдохе-выдохе должен судорожно закашляться. Но этого не происходит.

Сама практика еще находится в процессе развития. В женской экстремальной программе акцент — выносливость, в мужской программе экстремальной акцент будет — **силовая выносливость**.

Как только мужская программа будет запущена, с ней будет запущена уже специальная дыхательная практика гарантированной силовой выносливости. С гарантией, что любой мужчина скажет: это именно те слова.

Вы знаете, что Мастер слов на ветер не бросает, если он сказал, значит, сделает.

А теперь давайте вспомним практику первой ступени, что она делает с дыханием: увеличивает объем, увеличивает силу вдоха и выдоха. А как Мастер это доказывает? Делает он это просто: у него курильщики не кашляют (значит, никто не кашляет) — значит, объем легких увеличивается, и объем, и сила.

**В нашей практике выносливость повышается, и это знают все практиканты. И все знают, что в практике дыхание — не просто дыхание, а силовое дыхание в силовом опорном теле.** И такое дыхание — это одна из составляющих, которые реальный биологический возраст начинают уменьшать. И потому активность повышается у всех практикантов ХОРА — повышается активность интеллектуальная, повышается активность физическая.

Вернемся к началу: главный параметр здоровья — выносливость. Выносливость опирается на дыхание и сильное сердце. Другой главный параметр практики — когда высокую нагрузку сердечной деятельности мышцы тела начинают брать на себя, создается другой тип кровотока, соответствующий дыхательной практике ХОРА. С самого начала, с первого дня.

В практике не замучивают умными и непонятными словами и не раскачивают воображение — как вы вдыхаете в себя некий поток энергии. Инстинкт лучше вашего воображения, лучше всяких слов об энергии, имея невероятный опыт выживания, знает это лучше вас.

Нагрузки ХОРА отличаются от всех практик, которые существуют. И не имеет значения, какая у вас генетика, какая у вас наследственность — инстинкт лучше вас знает, как выживать. Задача поставлена (выносливость), решение показано (практика), а отработывает инстинкт.

Отработывает на невероятных скоростях. Человек медлителен, он может думать: «вот если руку на горячий чайник положить, надо отдергивать» — а инстинкт это делает не задумываясь. Практика работает именно вот так.

И ум человека не может осознать и воспринять, что же происходит, — отследить, как от А, минуя весь умственный алфавит, выходите на Я. Потому что **слишком высока скорость, обычный человеческий ум не может ее отследить**.

### **Вопрос:**

Мастеру задали вопрос, как сохранить, как иметь здоровье, соответствующее здоровью 25–30-летнего возраста человека **с хорошей генетикой?**

### **Ответ:**

У вас генетика не хорошая, то, что передали вам ваши родители, уже не есть очень хорошо, а дальше будет хуже. Все люди в этом самом «нехорошо». Нравится им это или не нравится, но это так. И доказывается легко: ядерный взрыв отзывается на всех деревьях по миру — неужели нервная система человека тупее дерева?

От хорошей генетики, которой давно уже нет, возвращаюсь к началу вопроса — к молодости и здоровью.

Быть здоровыми и постоянно молодыми люди хотели всегда. Этого они не добились, когда природа была естественной и цветущей. Сегодня большая часть людей живет в неестественной и не цветущей природе — мы, в основном, люди города.

Быть здоровым и всегда молодым — это мечта царей, достигших всего.

Вечную молодость хотел купить, приобрести Чингисхан — такого хотели практически все повелители мира. Мистики Востока пытались найти вечную молодость, и на Западе ее тоже искали. Самые богатые императоры мира вкладывали деньги в такие проекты, чтобы найти пилюли вечной молодости. Они готовы были — в общем-то, за здоровье — царства отдать...

Что вам надо услышать: императоры не были идиотами. Жизнь — это самое дорогое, что человеку дано. Физическая жизнь, здоровая жизнь с возрастом для императоров становилась самым важным. Представьте себе: у вас есть все — а здоровья нет. У вас гарем из самых красивых женщин мира — а здоровья нет. Невероятно богат, а поесть не можешь, — и все это у императора на столе. Это уже не жизнь, а издевательство какое-то: все есть, а ничего не можешь. Есть материальное царство — а нормальной жизни для тела нет.

Задайтесь вопросом: сколько может стоить то, за что величайшие властители мира готовы были отдать царства? Задайтесь этим вопросом и отвечайте на него всю жизнь. Отвечайте современному, прагматично: повышайте самое главное — выносливость — и никогда не забывайте, сколь высока была цена этого вопроса для властителей царств, и передайте такое знание своим детям, внукам, правнукам и т.д.

И не ищите чудес у восточных или западных волшебников — *цари* у них не нашли. А они уж всяко, всяко были богаче вас. Вес ваших чековых книжек несопоставим.

Ответ вам дан.

Лекарство простое: тренируйте выносливость.

*Мастер ХОРА*

Чего же искали цари? —

искали именно выносливости, просто они сами не могли такую задачу сформулировать одним словом «выносливость», и те, кто должен был бы решить эту задачу, тоже не смогли ее сформулировать предельно кратко и ясно.

Напомню, как в эволюционно-оздоровительной практике решается эта сформулированная одним словом задача — выносливость.

**Выносливость повышается, это знают все практиканты. И все знают, что в практике дыхание — не просто дыхание, а силовое дыхание в силовом опорном теле.**

Что нужно услышать: в опорном теле, практика в опорном теле.

Пример. Без правильно организованной опорности восточные единоборства, медитативные динамические практики не стоят ни цента. Что вы должны понять: **без правильно организованной опорности внутренняя энергия бездействует в медитативных динамических тренингах.**

Таким образом, дыхательная практика плюс правильно организованная опорность создают условия, при которых внутренняя энергия правильно циркулирует в организме человека.

Те, кто культивирует йогу или культивирует только дыхательные практики, гимнастики, — у них понятие «правильная опорность» не так явно присутствует, они не так глубоко с этим понятием работают, нет явно выраженного акцента.

Восточные системы как бы в самих себе раскололись: есть мощные дыхательные практики, есть понимание, что вне опорности это невозможно, — но соединить одно с другим как-то не получилось.

Не получилось самого главного — доступной практики, доступной любому человеку с улицы, доступной западному человеку, который не находится в религиозно-мистической культуре древнейших традиций Востока. На Востоке верят мастерам, но как это сделать доступным человеку с улицы, совершенно не одаренному, не знают. Прошли тысячи лет, но так и не появилась простая, эффективная и доступная человеку с улицы практика. Элитарные практики есть, но назвать эффективными их невозможно, назвать массовыми их тоже невозможно, потому что достигают результата единицы (это при таком-то их населении). Достигают результата исключительно редко, но все-таки достигают — отсюда и доверие мастерам.

Одновременная реализация дыхательной практики и опорности в практике ХОРА сделана просто, доступно и настолько эффективно, что приходится объяснять те ценностные на Востоке приоритеты, которые у нас как бы пытаются претворить. Но что именно нужно претворить — не знают, и как это нужно сделать — тоже не знают. **Даже на Востоке** результата достигают единицы (при таком-то населении!). А на Западе *подражание* втягивает антураж со спецификой как бы эзотерического философствования. Не то путь снизу никак не получается, не то путь сверху нерезультативен.

Наша практика с виду как бы проста. Выглядит это для кого-то, может быть, как примитив, но если с улицы приходит человек И ЭТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ СРАЗУ — то, что ценностно для Востока: гарантированная опорность в любом упражнении, дыхательная практика в любом упражнении от А, минуя все умствования, сразу в Я — если человек ЭТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ СРАЗУ, значит, это, как минимум, гениально сделанная практика. Эффективная, прагматичная и доказательная на каждом человеке. И не требуется никакого таланта, понимания, опыта и т.д. Хватает, в принципе, знания всего двух слов — давление и сопротивление — технически для практики этого хватает. Вся работу за вас, минуя любые умственные конфигурации, делает инстинкт.

Там, в глубине, — источник Жизни. Инстинкт жизни свой путь начинает оттуда. ХОРА так и называется: глубина. Наш путь — не «заумствования» и не «телеска». Наш путь — от эволюционного принципа Жизни.

Давление и сопротивление — всего два слова.

По-восточному — мужской и женский принцип энергетике, и в каждом упражнении — гарантированная гармония двух этих начал.

В западном понимании это эволюционный принцип: природа давит, виды сопротивляются, приспособляются — так происходит развитие жизни.

Давление и сопротивление создают внутренний разогрев, а дыхание работает, как меха, раздувая огонь, давая возможность кровотоку флюиды энергии разносить по телу. В четко зафиксированной **предельно опорной позе** — как гвоздь, забитый по самую шляпку в дерево. В таком силовом действии с баланса не сбивается ни рука, ни нога, все тело охвачено действием. Для Востока это предельная мечта — цельный.

Эффективность достигается не за счет ума, а за счет инстинкта — который от А, минуя все восточные эзотерические запутанности, мгновенно претворяет Я. Что еще нужно понимать: речь идет об эволюционно-оздоровительной практике, о самом ее начале. А вот единство ума и тела в жизнь — для Востока это запредельная мечта.

Итого:

Дыхательная практика ХОРА неотделима от опорности, которая включает все тело в действие целиком. Люди, не погруженные в восточные динамические практики, обычно не понимают, насколько это важно. А те, кто в них погружен, говорят, «мы делаем то же самое». Это не так. Слова знакомые, вот и создается впечатление, что делается нечто близкое. «Как? Ну мы же равновесие соблюдаем и т.д.» — нет: **опорность — это несдвигаемость. Опорность предполагает ТЕСТИРУЕМУЮ несдвигаемость с места.**

И потому наша дыхательная практика предельно эффективна, и доказывается это просто: вы **несдвигаемы** и находитесь в опорности, в каждом упражнении.

НО: если вы сдвигаемы — значит, опорности нет. В таком случае дыхательная практика неэффективна как внутренняя практика, в ней не работает внутренняя энергия, так как в такой практике отсутствует медитативная концентрация и доминирует блуждающая концентрация.

Блуждающая концентрация не может пробуждать, подхватывать, распространять по телу внутреннюю энергию.

Вы должны запомнить: опорность — это очень важно. Если в дыхательной практике этого нет, цена этой практики как внутренней практики — ноль. Это практика блуждающего ума и такой же энергии. И такой же медитации. И такого же интеллекта — порождающего разнообразные умственно-блуждающие конфигурации.

У нас опорность не декларируется, а делается. И каждый человек, который практикует и присутствует в этом зале сегодня, знает, что в любом упражнении он находится в предельной опорности — опорность поддержана силой, опорность поддержана силовым дыханием, и в этот процесс втянуто все тело, от кончиков пальцев ног, рук — до макушки.

В каждом действии — целостный. То есть вы обучаетесь правильной концентрации С САМОГО ПЕРВОГО ДНЯ.

Там, где тренируется правильная концентрация внимания, — там живет молодость ума, молодость тела.

В нашей практике делается то, что нигде не делается, — сразу и с ходу. И делается это человеком с улицы — сразу и с ходу. Какова ценность такого подхода?

Первое, что Мастер делал, когда приехал сюда в конце 80-х–начале 90-х, — это демонстрировал несдвигаемость с места, потом обучал этому и потом обучал различению: вот это факирная форма несдвигаемости (фокусы), а вот это медитативная форма несдвигаемости (не фокусы). В самом начале уже обучал различать, что есть обман и что есть правда. Обучал принципу — если не выдержишь медитативную правду, значит, не обманывай факирством. К этой теме мы еще вернемся.

Принцип опорности реализован Мастером вживую, он приехал сюда уже такой. И этот принцип, который в Мастере реализован, перенесен в практику на обычных людей.

Этот принцип работает в практике — но не работает в обычной жизни. Потому что мы не понимаем, насколько это ценностно. Это одна из причин, почему Мастер динамическую тему закрыл, создал эволюционно-оздоровительную практику и, в общем-то, занялся просветительством, чтобы вывести ум человеческий из-под гипноза блуждающих умов.

Дыхательная практика ХОРА в эволюционно-оздоровительной программе — принцип опорности в ней **не провозглашен, а реализован**.

Этим она и отличается от всех восточных систем — реализованностью этого принципа. На любом человеке, на любом человеке прямо с улицы это можно проверить.

Насколько это ценностно и важно — как это понять европейцу?

На Востоке такие практики — это традиционная религиозно-мистическая культура, этим традициям тысячи лет, туда вложен труд миллиардов людей. Потому для них это так важно, для них это драгоценность, отсюда бережное, трепетное отношение на уровне религиозного благоговения. У них религия в отличие от нашей невозможна без медитации, а медитация невозможна без умения работать с дыханием.

Естественно, на Западе от всего этого хотят получить предельную эффективность, где достижение результата должно быть здесь и сейчас, а не в некой кармической последовательности в каком-то отдаленном воплощении...

Так чего же искали цари? Они искали то, что сегодня пытается сделать молодая западная традиция, чья опора а) эксперимент — доказательство; б) прагматизм — ничего лишнего, и в) эффективность — скорость принятия решений и результативность.

Это качества нашей практики, это ее фирменный знак.

Цитирую Мастера:  
**«Практикуйте выносливость, культивируйте ее, сделайте это традицией.  
Потому что выносливость — это тот жизненный ресурс, который стоит дороже  
самой большой горы из золота».**

Добавлю от себя:

так чего же искали цари, за что цари готовы были отдать горы золота? — за это слово: выносливость. Они не смогли предельно ясно сформулировать эту задачу и потому не смогли найти ее решение.

Современные люди живут в скоростном мире, где все быстро меняется, в десяток лет по темпу развития помещаются столетия.

Образование, прагматизм, устремленность в карьерный рост и т.д. — без выносливости, без понимания этого слова, без претворения этого слова — это означает не выдержать длительной, постоянной конкуренции.

Без выносливости человек с амбициями в конкурентности малоэффективен.

**Современный мир — это мир, истощающий человека.** Информация постоянно меняется, и нет точки, где можно остановиться, стабилизироваться, чтобы двинуться дальше. Психика не выдерживает такого. Молодых специалистов, не успевших толком повзрослеть, уже сменяют молодые. Конкуренция предельно ужесточается.

Если в своем деле хочешь быть царем, **всегда** должен быть конкурентоспособным.

Если в своем деле хочешь быть царем — пока жив, должен быть неистощим.

Этим и занимается наша практика, попросту говоря, это практика выносливости.

Все остальное — личные социальные амбиции. Если они совпадают — выносливость и амбиции, — все прекрасно. А если выносливость повышается, а амбиций нет — тогда наша практика для такого человека энергоизбыточна, не соответствует его запросу.

Материал подготовлен Н.М. Большой,  
лидером эволюционно-медитативной практики ХОРА (Москва).  
Просмотрен и одобрен Мастером ХОРА

Опубликовано на лекции 20.11.2010,  
Санкт-Петербург, «Невский Палас».