

АЛЕКСАНДР  
ШУМАКОВ

# ТЕСНЫЕ ВРАТА

18+

# Александр Шумаков

## Тесные врата

*<https://litres.ru/74053781>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Эта книга — манифест улитки, ползущей по крутому склону к вершине Фудзи. Кодекс проснувшегося муравья, бегущего прочь из муравейника. Ультиматум самому себе и всему обществу.

Ее предназначение — в упорядочивании и структурировании системы взглядов, которых, как мне кажется, стоит придерживаться, чтобы хотя бы попытаться приблизиться к идеалу. На ее страницы я без остатка вылил все то, во что верю, чем живу и о чем без конца мечтаю. Дерзновенно приступая к этой весьма амбициозной задаче, я лишь хотел, чтобы все то, о чем я собрался написать, осталось жить как в моем сердце, так и в сердцах тех, кому эта книга попадет в руки и для кого окажется полезной. Для меня являлось принципиальным изложить на бумаге те самые важные идеи и мысли, которые заставляют меня просыпаться по утрам, ведь слово, исторгнутое из глубин души и воплощенное в жизнь — лучшее напоминание и лучший путеводитель. А я больше не хочу, да и не могу себе позволить забывать о главном и сбиваться с пути.

# Содержание

Тесные врата	4
Предисловие	5
Подвиг начинается утром	11
Игра в войну	33
Конец ознакомительного фрагмента.	64

**Александр Шумаков**  
**Тесные врата**

**Тесные врата**

# Предисловие

Здравствуй, ищущий человек!

Я искренне надеюсь, что данная книга оказалась в твоих руках не случайно. Возможно, с надеждой ее открывая, ты хочешь найти ответы на вопросы, которые не дают тебе покоя уже длительное время. Или же, напротив, ты имеешь какую-то свою точку зрения и желаешь отыскать те самые слова схожего с тобой по духу и мировоззрению человека, которые лишь утвердят ее в твоём сердце.

Неважно, наивный ты или умудренный опытом, юный или пожилой. Я убежден в том, что человек лишь тогда живет по-настоящему, когда находится в поиске. В первую очередь, в поиске самого себя. А если ты все еще не обрел то, за чем охотишься, значит ты точно на верном пути.

Мы с тобой похожи. Я вот тоже все никак не могу найти себя. Не в том смысле, что слоняюсь из угла в угол и ума не приложу, куда бы себя деть — совсем нет. Я знаю точно, к чему должен в конце концов прийти: какими чертами и качествами должен обладать, что должен говорить и делать, а чего не должен ни при каком раскладе. Моя неумная рефлексия — это мое проклятие, «Дамоклов меч», висящий над моей головой. И я пытаюсь, как могу, приспособить это проклятие себе во благо. Скорее всего, чтобы приблизиться к «идеалу», мне придется положить на это всю жизнь, и

далеко не факт, что у меня выйдет, и я окажусь полностью удовлетворен результатом. Но это будет уже неважно. Важно будет лишь то, что я шел в этом направлении и не сдавался.

Не смущайся от того, что я фамильярно обращаюсь к тебе на «ты», причем в мужском роде. Эта книга предназначена в первую очередь для мужчин, в особенности русских и православных. И если она каким-то образом к тебе попала, то могу предположить, что ты — мой брат. Даже если ты старше меня, скажем, лет на 30.

Прекрасный пол, наверное, тоже сможет почерпнуть здесь для себя что-нибудь полезное, но только в том случае, если его не менее прекрасные представительницы — тоже русские и православные. Думаю, что в ином случае они лишь брезгливо скривят накачанные губы, похлопают нарощенными ресницами, забросят эту шовинистскую, ксенофобную книжонку куда подальше и пойдут в какой-нибудь ночной клуб дымить и пить коктейли под дегенеративную музыку.

Откуда же во мне вдруг отыскалась дерзость разродиться сим «шедевром»? Отвечаю: дабы в суете не растерять окончательно свои знания, убеждения и, самое главное, опыт, что собирались годами, в боях и трудах, победах и поражениях, я лишь решил их структурировать и собрать воедино под одним флагом. Я совсем не считаю себя яйцеголовым всезнайкой или благим мудрецом, разобравшим эту жизнь на молекулы. Просто я в некотором смысле педантичен и люблю, когда все лежит по полочкам — ничего не поделаешь.

Мне еще многое предстоит понять, во многом утвердиться, и этот рукописный «поток сознания» — всего лишь одно из средств. Этим средством я отрезаю себе дорогу назад, заметаю следы и сжигаю мосты за спиной, чтобы сдуру не попятиться обратно. Теперь у меня нет иного выхода, кроме как полностью соответствовать тому, что я написал. Я делаю этот выбор осознанно и в трезвом уме, а моя совесть чиста, пока я продолжаю жить так, как пишу. Ведь когда пишешь о том, чем дышишь и живешь, то волей-неволей отрезвляешься и остаешься в седле всем чертям назло. Проще говоря, эту книгу я написал прежде всего для самого себя, как бы эгоистично и заносчиво это не звучало.

Я не собираюсь поучать тебя чему бы то ни было или наставлять на путь истинный, упаси Бог. Я слишком мал и незначителен для подобной «миссии». По большому счету, я — вообще никто. Все, о чем я буду говорить — это исключительно мой образ жизни, исключительно мои убеждения и идеалы. Принимать их или нет — дело твое.

Ладно, допустим на момент, что я — ненавязчивый голос в твоей голове, который желает тебе только здоровья, добра и благополучия. Зачем же его слушать? Может быть, в твоём или чьем-то еще сердце внезапно откликнется то, о чем он так настойчиво бубнит. Может быть, он натолкнет тебя на нужные мысли, заставит задуматься о великом и вечном, о твоей стране, о твоей семье, позовет тебя в храм, в конце концов.

Должен тебя предостеречь: хорошенько подумай, прежде чем начать читать. Выбора, как жить, увы, у тебя не останется. В противном случае ты погрязнешь в гнусном самообмане. Но решение, как и действие, в любом случае, останется за тобой. Ты и сам все знал заранее, просто теперь тебя ткнули носом в это знание. Так что, с меня взятки гладки. Даже не думай потом обвинять меня в том, что ты ничего не сделал с собой и своей жизнью после прочтения. Как говорится, я умываю руки.

Напоследок скажу страшную, но крайне правдивую вещь. Окружающий нас мир, как это ни прискорбно, медленно погибает. Он утопает в грехах и страстях, упивается ими до беспамятства. Спаситься может лишь тот человек, который идет иной дорогой, трудной и непростой — дорогой в небо.

Название книги выбрано неслучайно: небесные врата крайне тесны, и войти в них удастся далеко не каждому. Через черный ход или окно, словно вор, пробраться туда не выйдет. Врата эти — и есть сам Господь, и, по большому счету, только через Него можно попасть в заветный город, сияющий золотом и драгоценными камнями; туда, где вечная весна, солнечный свет и ангельские песни. Но ради этого придется претерпеть столько боли, страданий и ужаса, что впору и передумать, свернуть на полпути. Этот путь лишен поворотов, изгибов и перекрестков — он простирается по прямой траектории, вдаль и вверх, ведь в нем нет ничего лукавого и приземленного. Подавляющему большинству лю-

дей, к сожалению, намного проще и приятнее идти в другую сторону: туда, где в языках неугасающего пламени клокочет «плач и скрежет зубов», который им до поры, до времени не слышен. Там для каждого найдется место, и там нас всегда ждут.

Эта книга вдохновлена вечными вопросами Достоевского, мужеством героев Хемингуэя, патриотизмом Есенина, национализмом Ильина, категоричностью «Мужика с топором», фанатизмом «Хагакурэ», строгостью Ветхого Завета и любовью Нового. В общем, вдохновлена всем тем, что я когда-либо прочитал и что перечитываю время от времени.

Заранее извиняюсь за излишнюю высокопарность и напыщенность, которые иногда будут нет-нет, да проскакивать в тексте то тут, то там. О высоком, уж извините, привык писать только высоко.

Эта книга — манифест улитки, ползущей по крутому склону к вершине Фудзи. Кодекс проснувшегося муравья, бегущего прочь из муравейника. Ультиматум самому себе и всему обществу.

Читай, думай и стремись только вперед и вверх!

Во имя Отца, и Сына, и Святаго Духа!

*«Входите тесными вратами, потому что широки врата и пространен путь, ведущие в погибель, и многие идут ими; потому что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и немногие находят их» (Евангелие от Матфея, 7:13-14)*



# Подвиг начинается утром

*«Дисциплина — это выполнение  
работы, которую ты ненавидишь,  
так, будто ты ей наслаждаешься»*

**Майк Тайсон**

*«Трезвитесь, бодрствуйте, потому  
что противник ваш диавол ходит,  
как рыкающий лев, ища, кого  
поглотить»*

**Первое соборное послание святого апостола Петра 5:8**

С большой долей вероятности каждый, кто слышит слово «подвиг», с явственным душевным трепетом или, в особо запущенных случаях, практически без него, вспоминает Александра Матросова на амбразуре, Ледовое побоище, Девятую роту и еще от силы пару-тройку личностей или событий, невесть откуда взявшихся на закоулках памяти. Грозные полотна, вспыхнувшие в мозгу на долю секунды, будто бы окутаны красной пеленой. Все, что на них изображено, абсолютно недвижимо и беззвучно, но, несмотря ни на что, все еще живо, спустя десятки, а то и сотни лет. У героев — героические позы и отрешенные выражения лиц, вымазан-

ные сажей и кровью. У всего, что их окружает — побежденный, униженный вид. Фигуры людей, лошадей или техники, в зависимости от ситуации, немного выпячены из декораций и подсвечены по контуру. Лишь изорванные стяги и хоругви неистово развеваются на беспощадном ветру.

Возможно, ты видишь нечто совсем иное. Я описываю то, что вижу и представляю сам, и что мой разум неосознанно вытаскивает из своих закромов, спеша показать мне первым делом. Твой делает то же самое, и это нормально. Так работает мозг. Без сомнения, все, что в первую очередь ассоциируется со словом «подвиг», характеризует его как нельзя лучше, и с этим не поспоришь. Я бы даже сказал, характеризует его идеально. Разве Александр Матросов — это не идеал человека и мужчины? Разве невероятная оборона крепости Осовец в период Первой мировой может не вызывать в сердце бурю радости и счастья за право называться русским? Чего стоит для всех нас один лишь Женя Родионов, 19-летний мальчишка из-под Пензы, отдавший жизнь в свой день рождения за то, что не отрекся от Христа

Подвиг в привычном смысле этого слова — это неравная борьба со вселенским злом и неблагоприятными обстоятельствами, ходьба по канату между жизнью и смертью и, как правило, жертва собой ради чего-то важного, чаще всего мученическая. Наивысшая точка подвига, его зенит, представляет из себя что-то неимоверно великое и непостижимое. Что-то такое, что обычному человеку, казалось бы, не по си-

лам. Серой людской массе чуждо то рвение и фанатизм, которыми разит от людей с большой буквы, совершающих подобные запредельные вещи. К сожалению, парадокс их бессмертия заключается в красивой смерти. Решаясь на подвиг, они подписывают себе смертный приговор, даже если не совсем понимают, что делают. Наверное, дело в том, что они просто не могут поступить иначе.

Но, к счастью, существует множество примеров, доказывающих, что подвиг — далеко не прерогатива сверхлюдей, супергероев и прочих «инопланетян». Какими бы мифологическими не казались фигуры Дмитрия Донского или Георгия Жукова, в истории всегда найдется место какому-нибудь зеленому юнцу, который вытворил такое Читаешь потом, и грудь обдаёт кипятком. Бывает так, что и маленький мальчик может посоревноваться с генералиссимусами в мужестве и преподать нам, обыкновенным мужикам, самый важный урок, тем самым принося в дар самое главное — надежду на то, что мы тоже способны на нечто подобное. Как же это прекрасно!

Не вижу необходимости углубляться в более подробные объяснения, потому что ты и так все отлично понимаешь. Примеряя на себя роль героя, ты осознаешь, что, скорее всего, слишком слаб. Сомневаешься в своих силах, решимости и бесстрашии. Ищешь тому оправдания. Смотря на себя в зеркало, ты отводишь взгляд, скорее всего, не от удовлетво-

рения, а от негодования или стыда.

Как бы там ни было, отчаиваться ни в коем случае не стоит. Я верю в то, что в наших силах подготовиться, как следует, и заслужить тот самый подвиг, ради которого мы, возможно, и были рождены на этот свет.

Мы — мужчины! Для чего же нам еще рождаться, кроме подвига?

Самое главное в такой подготовке — первый шаг. Ты искренне должен этого захотеть. Без твоего желания и мотивации все остальное теряет смысл.

Если же желания нет — ничего страшного. Продолжай жить, как жил: вяло, серо и грустно. Без смысла, без цели, без идеалов. Заливай печаль литрами пива и объедайся до отвала пирожками с повидлом. Через пару десятков лет ты с большой долей вероятности обнаружишь себя безвольным хряком, заплывшим жиром, которому лень даже просто встать с промятого дивана. А скрашивать твои одинокие вечера после ненавистной работы будет «зомбоящик», не выключающийся даже на минуту в твоей убогой конуре.

Круто, правда?

Если тебя настораживает данная перспектива, то ты уже сделал свой первый шаг. Тебя тянет в правильном направлении. Хватайся скорей за соломинку как можно крепче и больше не отпускай. Не теряй курс и держи нос по ветру. Самое интересное — впереди.

Я отнюдь не от балды размещаю данную главу в начале книги, а к ее концу говорю о вещах, которые на порядок важнее и серьезнее, например, о семье, Родине и Боге. Темы сменяют друг друга по мере повышения градуса и напряжения, прямо как уровни в компьютерной игре. Чем выше, тем сложнее — таковы правила этой игры.

Можно быть самым верующим, самым смиренным и самым добрым, но какой в этом смысл, если ты не в состоянии противопоставить злу мира ничего, кроме своего добра? Обходиться без применения силы в ответ на зло — удел настоящих святых, а нам до них — как до луны. Мы — обыкновенные грешники, которые лишь стремятся к тому, чтобы уподобиться святым хоть отчасти. Поэтому мы не имеем права использовать силу направо и налево без добра, как и добро без силы. Сила и добро — обоюдоострый меч, которым, если очень постараться, можно дать отпор любому злу, даже самому могущественному.

Православие — это, прежде всего, религия воинов!

Поэтому добро без силы — это красивая конфетная обертка, в лучшем случае, с обманчивой пустотой. Если дать такую конфету ребенку, он посмотрит на тебя, как на умалишенного, и задаст вполне логичный вопрос, как в том советском фильме: «Дядя Петя (либо Коля, Вася и т.д.), ты дурак?»

Право на добро нужно заслужить, поэтому перед тем, как стать добрым, необходимо позаботиться первым делом о

том, чтобы стать воином — сильным и физически, и духовно. Все остальное со временем приложится.

Когда-то один древний китаец по имени Лао-цзы изрек потрясающую мудрость:

*«Даже если меч придется применить раз в жизни, это стоит того, чтобы его носить всю жизнь»*

Мораль этих слов, на мой взгляд, заключается в следующем: ты должен быть готов всегда, независимо ни от чего. В первую очередь, конечно, духовно, но подготовка духа и воли — намного более сложная и комплексная работа, о ней мы поговорим позже. К тому же, она должна проистекать из примитивных вещей. Другими словами, начинать следует с самого простого.

Возможно, то событие, в котором ты сможешь проявиться, никогда не случится. Но это, в любом случае, не освобождает тебя от беспрестанного бдения и бодрствования. Оружие, которое всегда с тобой — это сильное, гибкое, разносторонне развитое тело. Бдение и бодрствование, что логично, берут свое начало в уходе за клинком и его заточке, то есть приведении тела в порядок. Это первоочередная задача для любого мужчины, фундамент для возведения небоскреба личности и духа. Она довольно простая и прямолинейная, но для нее потребуется достаточно времени, поэтому непременно запасись терпением.

Но довольно ходить вокруг да около, приступаем к действиям!

Вторая ступень на пути к силе после приобретения мотивации — это дисциплина. Дисциплина рождается в терпении, упорстве и постоянстве. Проще говоря, чтобы стать дисциплинированным, тебе нужно скорректировать свой ежедневный распорядок дня таким образом, чтобы внедрить в него регулярно повторяющиеся ритуалы, которые спустя какое-то время станут привычками, без которых твоя жизнь уже не будет твоей. Порой придется потерпеть, скрипя зубами. Иногда нужно будет пободаться с ленью и унынием.

Дисциплина — это средство превращения ритуалов в полезные привычки, и без нее это сделать невозможно.

Если ты проходил срочную службу, то ты наверняка хоть немного, но запомнил солдатский распорядок дня. Он насквозь пропитан дисциплиной, и в нем нет ничего лишнего. Поначалу вся эта заунывная рутина вызывает в мягкотелых срочниках отторжение и отчаяние. Но, продолжая повторять эти, казалось бы, бессмысленные действия, они принимают правила игры, смиряются, грубеют шкурой и автоматически, буквально на автопилоте, делают то, что ненавидели всего пару месяцев назад. Кстати, все самое «вкусное» и интересное в армии происходит в первой половине дня, в основном — утром. И это явно неспроста.

Утро — идеальное время для внедрения ритуалов. Безмолвие тлеющих звезд на пунцовом небосклоне, пение птиц,

уютный полумрак— все это будто призывает к порядку, тишине и сосредоточению. Как не успевшая помутнеть к полудню морская гладь, разум спокоен, чист, прозрачен. Мысли бороздят его просторы живо и легко, словно разноцветные рыбешки.

Чтобы начинать утро бодро и во всеоружии, необходим здоровый сон — это факт. Старайся ложиться до 23:00 и спать не менее 7 часов в сутки. Лучше — больше, если есть возможность, но без избытка. Больше 9 часов врачи спать не рекомендуют: это в той же степени вредно, в какой вреден недосып. В любом случае, эти цифры — лишь ориентиры. Все индивидуально. Важно, чтобы по пробуждении ты чувствовал себя хорошо и был полон сил. Этого будет вполне достаточно. Мне, например, хватает с лихвой минимума.

7 часов сна взяты не из воздуха: существует множество исследований, в ходе которых это число было признано, как некий эталон для обеспечения правильной работы организма. Все его системы подвергаются повышенному износу, если пренебрегать этим правилом. Первыми под удар попадают сердечно-сосудистая, иммунная, гормональная и нервная системы: ухудшается выработка необходимых гормонов, притупляются когнитивные функции, повышается риск любых заболеваний, в том числе и психических. Хронический недосып может тебя угробить раньше срока. Оно тебе надо?

Качественный показатель сна не менее важен, чем количественный. Попробуй поспать в закупоренном, душном по-

мещении, в котором всю ночь работал, к примеру, телевизор или радиоприемник. Даже если ты с горем пополам проспал свои 7—8 часов, утром ты будешь напоминать мятую консервную банку — бесполезную, грязную и пустую. Очень важно изолировать все раздражители органов чувств, чтобы сон был глубоким и благотворным: приоткрыть окно или включить кондиционер, задвинуть шторы, убрать все источники света, обеспечить максимально-возможную тишину. В спальне должно быть темно, тихо и немного прохладно, тогда твой сон будет максимально результативен. Минимум за час до сна отложи в сторону все гаджеты, особенно — свой смартфон, так как он излучает так называемый «синий свет», который, согласно научным исследованиям, тормозит выработку мелатонина (гормона сна), и из-за этого заснуть будет намного труднее. А еще бессмысленные новости и бредовые посты, которые ты бегло пролистываешь в ленте, тревожат твою нервную систему, и это только усугубляет твоё положение. Возьми лучше в руки обычную бумажную книгу — это намного лучше поспособствует легкому засыпанию и косвенно улучшит качество твоего сна.

Если ты человек верующий или стремящийся к вере (на что я очень надеюсь), то первое, что ты должен сделать, когда продерешь свои слипшиеся очи — это вознести молитву Богу. Не надо сразу начинать вычитывать полноразмерное утреннее правило: толку от этого будет мало. Пока что для

тебя эта задача — неподъемная. Ничего не поймешь, заску-чаешь, разочаруешься и навредишь сам себе. Как и везде, начинать следует постепенно.

Для начала в самый раз подойдет молитва Господня или, по-простому, «Отче Наш». Ее знают с детства практически все. Если же ты не знаешь ее наизусть и, к своему стыду, не имеешь ни малейшего представления о том, что она из себя представляет, скорее поспеши заполнить этот кошмарный пробел в своем духовном возрастании. Потрать лишние 10—20 минут с пользой для души вместо того, чтобы тратить время на ерунду. А там, того и гляди, вскоре дойдешь до утреннего правила.

Почему важно молиться сразу после подъема? На самом деле, все не так-то просто. На самом деле, молиться нужно всегда, просто не обязательно вслух. Это такой же навык, как и все остальные, только намного важнее и сложнее. Подробно освещать этот вопрос не вижу смысла, так как я не являюсь священником или глубоко воцерковленным человеком. К духовной литературе доступ имеется у каждого: там можно найти ответ на любой вопрос по данной теме. Стоит только захотеть.

Озвучу лишь догадку: чтобы хотя бы чуть-чуть приблизиться к благодати пребывания рядом с Богом, в беспрестанной молитве умом и сердцем, необходимо, как минимум, приучить себя молиться утром, по подъему, и вечером, перед тем как отойти ко сну. Утром мы благодарим Господа за

то, что поднялись в добром здравии и просим у Него благословения и защиты на предстоящий день. Вечером мы каемся за содеянные либо по неосторожности, либо добровольные грехи и, опять же, благодарим Его за все, чем этот день был наполнен: и за хорошее, и за плохое. В течение дня молитву тоже никто не отменял.

Утренняя молитва — самый первый и самый главный ритуал. Начинай по чуть-чуть, добавляй новые молитвы, учи их наизусть. Со временем арсенал твоего внутреннего молитвослова станет весомым, и ты сможешь успешно орудовать им в нелегкой борьбе против лукавого. Поэтому первые мысли, которые посещают твою заспанную, соловую голову, следует отдавать именно Богу, а не соцсетям с мессенджерами. Если ты достаточно потрудишься на этом поприще, то твое сознание будет становиться яснее и светлее, и бесы ни на шаг не смогут к тебе подступиться. Божья помощь щитом закроет твой душевный мир от вражеских атак, и сам ты в целом станешь спокойнее, увереннее и сильнее.

Написанное выше не касается неверующих людей. Я очень надеюсь, что однажды Господь вразумит их и призовет к Себе, а они в свою очередь, с радостью повинуются этому величайшему зову и ринутся Ему навстречу. Но пока что им следует подняться с теплой кровати, тщательно ее заправить и первым делом выпить полный стакан воды, желательно комнатной температуры. И тебе, как помолишься, тоже.

Вода — это жизнь в чистом виде. Человек средних лет со-

стоит из воды примерно на 60—65%. Именно поэтому нам так необходимо пить достаточно жидкости в течение дня, в особенности утром. стакан воды натощак разгоняет процессы метаболизма, помогает вывести накопившиеся токсины и нормализовать работу ЖКТ. Вводя данный ритуал в свой утренний распорядок, ты осуществляешь долгосрочную инвестицию в свое здоровье. Поверь мне, выполнять это действие совсем не в тягость, а пользы от него — вагон и маленькая тележка.

«Проснуться, заправить кровать и попить воды — это все? Что за детский сад?» — недовольно спросишь ты. Спешу тебя расстроить, мой нетерпеливый друг. Или же обнадежить — тут уж выбери сам.

Следующий шаг на пути к лучшей версии себя — это постоянные, систематические занятия спортом. Спорт — наше все. Для начала, просто прими это, как данность. Неоспоримую важность любой физической активности в жизни человека, а в особенности мужчины, мы подробно обсудим в следующей главе, а пока я немного коснусь ее в контексте применения в качестве ежедневного утреннего ритуала.

Врачи и ученые до сих пор спорят о том, в какое время суток предпочтительнее заниматься спортом. Единого, абсолютного решения на горизонте пока не наблюдается. Думаю, что его и не должно быть. Каждый подход применительно к различным группам людей по состоянию здоровья, возрасту,

полу и многому другому имеет свои плюсы и минусы, поэтому я буду говорить только за себя одного.

Дело в том, что утренние тренировки по всем параметрам подходят мне просто идеально. Правда, к этому пониманию я пришел далеко не сразу. Перед этим я тренировался в разное время суток: и утром, и днем, и вечером. Перепробовав множество вариантов, я окончательно определился и теперь знаю точно, что нужно именно мне. Далеко не факт, что это подойдет и тебе. Если ты «сова», имеешь какие-либо хронические заболевания или работаешь по ночам — данная история точно не для тебя. Она только навредит твоему физическому и ментальному здоровью. Если же ты привык просыпаться рано или частенько встаешь до будильника, как и я, то ты — еще один счастливчик, который смело может повторять за мной. Опять же, только если здоровье и работа тебе нисколько в этом не препятствуют.

Почему именно утро, а не вечер? Что же такого особенного дает нам физическая нагрузка в утренние часы? Ну, во-первых, она дает заряд энергии на весь предстоящий день, а вместе с ним — прилив положительных эмоций и отличное настроение. Всплеск эндорфина и серотонина в крови после хорошей пробежки бодрит лучше любого энергетика и облачает дух в железную уверенность, как в броню.

Во-вторых, фоновый стресс и тревожность снижаются примерно на треть, согласно некоторым исследованиям. Все, что лежало тяжким грузом на душе, мучило и терзало ее,

во время тренировки отодвигается на второй план или вообще исчезает, когда пульс взлетает, скажем, до 160 ударов в минуту. Коктейль из гормонов, кислорода и других химических соединений циркулирует по организму, насыщая жадные, оголодавшие за ночь клетки. Сонная вялость улетучивается вместе с выхлопом отработанного углекислого газа. Все вокруг обретает насыщенность красками, теплом и светом, даже если на дворе морозный январь. Жить становится легче, приятнее и спокойнее.

В-третьих, для того, чтобы тренироваться утром, нужна определенная самоорганизованность. Жалеть себя — это же не про нас, верно? Пусть все желающие досыпают свой лишний час, а мы встаем ото сна и, наперекор житейским обстоятельствам, идем делать дело, упрямо и отрешенно, день за днем, месяц за месяцем, год за годом. Утро — наивысшая точка, вершина сложности в борьбе с ленью и собственной мягкотелостью. Это самое лучшее время для того, чтобы возвращать в себе, словно прекрасные цветы, необходимые волевые качества посредством борьбы с сорняками и терниями — антиподами этих качеств. Грех игнорировать этот шанс ежедневно проявлять себя, который ждет от нас лишь одного — чтобы мы им воспользовались.

Я влюблен в утренние тренировки и могу довольно долго перечислять их плюсы. К ним также можно отнести: повышение концентрации внимания и продуктивности в течение дня, ускорение метаболизма, крайне эффективное сжи-

гание лишнего жира, развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, стимуляция мозговой активности, улучшение общего самочувствия и так далее. Приятный бонус заключается в том, что каждый из перечисленных «профитов» достигается при помощи любого вида физической активности, поэтому чем-то одним ограничиваться, к счастью, тебе не придется. Механизмы их влияния на дух и тело мало чем отличаются друг от друга. Выбор практически бесконечен, но с одной единственной оговоркой: долгие и изнурительные утренние тренировки, а в особенности с тяжелыми весами или на слишком высоком пульсе, рано или поздно приведут к обратному эффекту. Перетренированность, апатия и разочарование всегда трутся где-то рядом, как следствие бессистемного подхода, чрезмерной веры в собственные силы и юношеского максимализма. Изучай и правильно применяй полученную информацию, знай во всем меру и имей собственную голову на плечах. И не забывай разминаться и делать заминку!

Невозможно представить себе человека, который сразу после тренировки надевает на свое смердящее тело чистый деловой костюм и, как ни в чем не бывало, топает на работу, бодро размахивая руками. Теоретически, такие персонажи имеют место быть, но готов поспорить, что ни ты, ни я уж точно не хотели бы оказаться с ним в одном лифте или вагоне метро. Поэтому после тренировки каждый, кто име-

ет здоровый рассудок, направляется прямым в душ. А тот, кто хочет в придачу стать лучше и сильнее, непременно выкручивает рычаг смесителя в самое «холодное» положение и беспощадно подставляет свое разгоряченное туловище под ледяные струи, судорожно жмуря веки и задерживая дыхание.

Холодный душ — логичное продолжение и дополнение физической нагрузки. Он усиливает практически все ее эффекты и добавляет свои неповторимые нотки в симфонию твоего самочувствия. Холодная вода — это в любом случае стресс. Физическая нагрузка — стресс практически такой же. Но эти «стрессы» в отличие от любого другого являются сугубо полезными, опять же, если соблюдать меру, ведь сдурить можно и шланг сломать.

В 1943 году учеными С. Зонтманом и Д. Эрлихом был введен термин «гормезис». В переводе с греческого это слово означает «быстрое движение, стремление». Суть концепции гормезиса заключается в утверждении, что малые дозы стресса (примерно 1% от смертельного) являются для организма благотворными и лишь укрепляют его, а не наносят вред. Прямо, как история с ядами у Эдмона Дантеса из «Графа Монте-Кристо», ведь, как сказал Парацельс:

*«Все есть яд, и все есть лекарство; то и другое определяет доза»*

Понятие «гормезиса», на мой взгляд, в полной мере применимо как к физическим упражнениям, так и к закаливанию.

нию. Контрастный или холодный душ улучшает кровообращение, повышает тонус и эластичность кожи, стимулирует иммунную систему и умножает эффект бодрости и заряженности после тренировки. К тому же, он способствует более быстрому восстановлению мышц после физической нагрузки посредством усиления притока крови к тканям. Постепенное привыкание организма к низким температурам способствует тому, что человек становится менее подвержен различным респираторным и многим другим заболеваниям вследствие повышения иммунитета. Приятного в закаливании мало, но лишь в первые секунды, когда только включаешь кран. Каждый раз приходится себя заставлять это делать, и это так или иначе укрепляет силу воли и вырабатывает твердую дисциплину, к которой мы с тобой так стремимся. В общем, плюсов полно.

А что по минусам? Слава Богу, их практически нет, но стоит упомянуть один нюанс: фанатичная погоня за плюсами, как и в любом другом случае, может в самый неподходящий момент превратиться в один жирный минус. Если без предварительной подготовки пытаться простоять как можно дольше под холодной водой, к тому же имея какие-либо хронические заболевания сердечно-сосудистой системы, то все может закончиться довольно плачевно. Поэтому, прежде чем начать, обязательно проконсультируйся с врачом, сдай необходимые анализы и пройди хотя бы базовое медицинское обследование или, как сейчас модно говорить, «чекап».

Это касается как любых физических нагрузок, так и закаливания.

В закаливании, как и во всем остальном, работает принцип постепенности. Начни с обычного контрастного душа, используя минимальный перепад температур. По мере привыкания увеличивай количество интервалов и их временные рамки, играйся с температурой, пробуй по чуть-чуть понижать градус воды. Ориентируйся на свое самочувствие: стресс не должен быть резким, чрезмерным и угнетающим. Когда ты поймешь, что готов, избавляйся от контраста и полностью переходи на холодный душ, так же медленно и неумолимо склоняя температуру в сторону нуля. Пробуй, пользуйся и не забудь потом сказать «спасибо» хотя бы самому себе за то, что решился на этот увлекательный эксперимент над самим собой.

Мы добрались до последнего пункта, не менее важного, чем все остальные. Чтобы полноценно функционировать в течение дня, тебе необходимо закрепить все то, что ты уже для себя сделал. В этом тебе поможет полезный и сбалансированный прием пищи.

Наверное, в твоём окружении присутствуют люди, которые не завтракают вообще. У меня такие тоже есть на примете. Сдается мне, что их довольно много. Видимо, у них на то есть свои причины: у кого-то с утра нет аппетита, а у кого-то времени. Если честно, у меня никак не получается

этого постичь, потому что лично я не представляю свое утро без завтрака, хоть убей.

Конечно же, запихивать в себя еду против своей воли не надо. Если ты понимаешь, что не можешь и не хочешь есть утром, то принимай пищу чуть позднее, как только появится аппетит. Главное — это потреблять в течение дня столько, сколько необходимо твоему телу, чтобы органично развиваться, оставаясь жизнеспособным и здоровым.

Если у тебя присутствует лишний вес, сокращай общий дневной калораж, убирая из своего рациона прежде всего сладкое, фастфуд, выпечку и прочие углеводы, называемые простыми. Ешь больше клетчатки, не забывая о продуктах, изобилующих белком. Это то самое малое, что вкупе с тренировками рано или поздно приведет тебя к внушительному результату.

Если же ты выглядишь, как сухая штaketина от забора, то, наоборот, увеличивай потребляемое количество калорий, усиленно налегая на сложные углеводы, например, на рис или гречневую крупу. Параллельно провоцируя свои мышцы на рост адекватной прогрессирующей нагрузкой, потребляй белка немного сверх нормы в расчете: 1 кг твоего веса = минимум 1,5 г белка. Лучше — больше. Белок — строительный материал для твоих мускулов. Обязательно ешь мясо, рыбу, яйца, творог и другие белковые продукты. Если практикуешь, Господи прости, вегетарианство, попробуй обходиться растительным белком, что, к слову сказать, очень

проблематично при наборе мышечной массы. Ни в коем случае не пренебрегай клетчаткой в виде овощей, фруктов и зелени. Не гнушайся различных БАДов, витаминов и минералов — их можно и нужно принимать, особенно, если у тебя имеются просадки или дефициты, которые с легкостью выявляются той же сдачей анализов в любой платной лаборатории.

Эти простые советы — самая что ни на есть база. О ней тебе поведаст любой более-менее разбирающийся в вопросе фитнес-тренер или какой-нибудь горе-нутрициолог с Ютуба. Все проще пареной репы: тебе должно хватать энергии и биологических ресурсов для жизни, иначе ты очень скоро превратишься в больную, слабую рухлядь.

Завтрак — это, по сути, самый основной прием пищи, и я привожу в этой главе конкретно его в пример лишь для того, чтобы наглядно показать тебе важность правильно сбалансированного дневного рациона. Недаром ведь Александр Суворов, наш великий полководец, говорил, что завтрак нужно есть самому. Пословица про голодного волка и сытую собаку тут, кстати, вообще не к месту.

При желании более подробно разобраться в теме правильного питания ты можешь найти терабайты информации в сети, тысячи видеороликов и сотни книг на данную тему. Все основное, что тебе стоит знать, особо не забывая голову, я изложил выше. Подытоживая, даю самый главный совет лично от меня: питайся достаточно, разнообразно и, самое главное,

осознанно, и будет тебе счастье.

Какова же связь между настоящим подвигом и утренней рутинной?

Человек, как ни странно, представляет из себя то, чем он наполнен. Чем чище и качественнее его начинка, тем и сам он чище и качественнее в целом, как человек. Начинять себя правильными вещами, заменяя внутреннюю гниль и мусор, нужно уметь, а для этого требуется многократное повторение. Именно это я и предложил тебе попробовать, выбрав самое подходящее время дня — утро.

Утро, которое начинается со счета 5:0 в твою пользу, неизменно распространяет триумфальное свечение на весь твой день. 5 забитых мячей — это 5 ступенек, описанные в этой главе, по которым можно подняться на свой личный пьедестал, возвышающийся над всем остальным миром. Восходя по этим ступенькам, ты и в самом деле возвышаешься над миром, потому что попутчиков в твоём восхождении — раз, два и обчелся. Их — считанные единицы, и это чистая правда. Подавляющей массе людей это не нужно и не интересно. Им спокойнее внизу, видимо, потому что там достаточно места, чтобы спрятаться от проблем, забиться в угол, затаиться.

Пять маленьких подвигов, ежедневно совершаемые тобой вопреки лени, унынию и жалости к себе, со временем делают тебя твердым, как скала. Через каких-то пару лет ты не сможешь узнать себя ни в зеркале, ни в омуте собствен-

ных воспоминаний и былых представлений о себе. Из отражения на тебя будет смотреть совсем другой человек: физически-развитый, с жадной жизни и огнем в глазах, готовый к великим свершениям и, самое главное, к подвигу, самому что ни на есть настоящему.

Тогда ты поймешь, что уже не можешь жить иначе. Борьба с самим собой станет твоей неотъемлемой частью, без которой ты больше не сможешь представить свое существование. Подвиг обернется привычным состоянием твоей души, и с каждым героическим днем, прожитым, как последний в жизни, ты все сильнее будешь ощущать, как стержень, на который ты собственноручно насадил свое аморфное сердце, будто на вертел, становится все крепче, закаляясь в пламени твоих побед.

Не могу еще раз не процитировать Лао-цзы, уж больно точные он подобрал слова:

***«Путь в тысячу ли начинается с первого шага»***

Надеюсь, я привел достаточно аргументов для того, чтобы ты сделал свой первый шаг, обозначив линию старта большого пути длиной в целую жизнь.

Легендарный Виктор Цой в одной не менее легендарной песне желал доброго утра «последнему герою», а я, в свою очередь, хочу пожелать доброго утра тебе, герой будущий, ведь для тебя все только начинается!

# Игра в войну

*«Совершенствуйся ежедневно,  
на протяжении всей своей жизни  
так, чтобы сегодня ты был  
искуснее, чем вчера, а завтра  
лучше, чем сегодня. Нет предела  
совершенству»*

**Ямамото Цунэтомо «Хагакурэ. Сокрытое в листе»**

*«Для мужчины стыдно состариться,  
так и не узнав ту красоту и силу,  
на которое способно его тело»*

**Сократ**

*«Благословен Господь, твердьня  
моя, обучающий руки мои битве  
и персты мои брани»*

**Псалтирь 143:1**

Человек с самого начала времен привязан к войне невидимой пуповиной, словно к родной матери. На протяжении многих тысяч лет он всегда находил повод, чтобы взять в руки какое-либо оружие и пойти убивать себе подобных, остав-

ляя на белой коже истории очередную кровоточащую рану, еще более безобразную, чем все предыдущие. Его животное чутье, гневно раздувая ноздри, испокон веков твердило ему, что «человек человеку — волк», и он ему всегда искренне верил. Гражданские войны, братоубийства и прочие междоусобицы — ярчайшие тому свидетельства.

С течением эпох по сути своей люди не становятся кровожаднее, а скорее наоборот. Теперь они, хладнокровно стуча по клавишам в командных пунктах, отправляют на тот свет за раз десятки, а то и сотни вражеских единиц, находясь в тот самый момент где-то очень далеко от места попадания дальнобойной ракеты или авиабомбы. Будто бы прихлопывая надоедливую комара, без сладострастной жестокости и садизма, не глядя оппоненту прямо в глаза и не сжимая в кулаке, к примеру, рукоять меча, который вот-вот войдет острием в чужую плоть, как в масло.

Война по большей части превратилась в красивую компьютерную игру с беспристрастным подсчетом очков и ведением статистики, а древняя демоническая энергия, которая настырно требует своего воплощения в жизни, так и осталась томиться в человеческом сердце и терзать его, не находя иного выхода. Именно она издревле толкает человека на различные беззакония. Именно она заставляет его резать, стрелять, грабить и насиловать. Порожденная падшим Люцифером, дерзко восставшим против самого Бога, она не знает ни усталости, ни покоя, ни стыда. Мы все поражены этой зара-

зой по Божьему попущению, видимо, вследствие наших многочисленных предательств и безумств, и теперь нам предстоит как следует позаботиться о том, чтобы попытаться вернуться хотя бы к подобию своего изначального, божественного состояния, приложив немало усилий.

Наша задача состоит в том, чтобы приручить этот адский огонь, заковать его в кандалы и посадить в клетку. Его деструктивные проявления никоим образом не должны сказываться ни на нас, ни на окружающих нас людях, если, конечно, они того не заслужили своими опрометчивыми поступками в наш адрес. Избавиться от него до конца невозможно, да и стоит ли? Без этой искры, как ни крути, мы станем похожи на кастрированных домашних питомцев, беззащитных и плюшевых. Праведный гнев должен оставаться в наших руках под полным контролем, чтобы в нужный момент прийти нам на помощь и испепелить любого, кто попытается посягнуть на наше святое: Веру, Родину или семью. Иначе наши враги не заставят себя долго ждать, ведь «свято место пусто не бывает».

Какие усилия необходимо приложить, чтобы пес войны, нетерпеливо поскуливающий на лязгающей цепи, стал слушаться наших команд; чтобы он обратился в откалиброванный механизм, который включается и выключается нажатием одной кнопки?

Немного разобравшись с понятием подвига и неспешным внедрением его в повседневную жизнь, я предлагаю рассмот-

реть один из его важнейших, на мой взгляд, составных элементов, в то же время являющийся, наверное, самым действенным средством для обуздания внутреннего зверя. Я имею ввиду спорт и все, что с ним связано.

Неоспоримый факт: спорт является могущественным проводником, ведущим человека непосредственно по пути эволюции, телесного и личностного роста, не побоюсь этого слова. Тот, кто думает, что спорт — это только бугрящиеся мышцы, выносливость марафонца и координация ниндзя, глубоко ошибается. Спорт невозможно измерить килограммами на грифе, темпом, каденсом и количеством ударов сердца в минуту. По своей многообразной структуре он напоминает слоеный торт и скрывает в себе немыслимое богатство для тех, кто рискнул урвать кусок. Его слои — это выдержка, упорство, сила воли, постоянство и дисциплина. Крем, которым эти слои смазаны — это умение не пасовать перед трудностями и раз за разом вставать на ноги после падений и неудач.

Спорт позволяет приобрести и взрастить в себе те качества, которые напрямую влияют на все без исключения сферы жизни. Он сочетает в себе и прикладное, и теоретическое. Благодаря спорту всякая жизненная неприятность переносится легче, потому что способность переносить тяготы — навык такой же тренируемый, как и, скажем, защита от прохода в ноги или контратака на правый прямой.

От подхода к подходу, от раунда к раунду, от тренировки к тренировке человек, занимающийся тем видом спорта, который ему по душе, со стопроцентной вероятностью будет становиться все лучше и лучше как физически, так и морально, если, конечно, он правильно воспитан, занимается этим по собственному, искреннему желанию и по-настоящему хочет совершенствоваться.

В идеале, спорт желательно прививать с самого раннего детства для того, чтобы взрослеющий человек развивался без перекосов, правда, с небольшой оговоркой: любой профессиональный спорт — это вообще не про здоровье. Если твое прошлое щедро усеяно нереализованными в далеком детстве амбициями, не стоит воплощать их в собственном ребенке, пытаясь закрыть личные гештальты. Пусть он самостоятельно выберет из нескольких вариантов, чем ему хочется заниматься, методом проб и ошибок. Позволь ему самому многократно набить шишки и почувствовать вкус победы, очароваться и разочароваться в собственном выборе, и уж тогда его сердце подскажет ему, где лучше, а твоя миссия уже, как отца и наставника, будет заключаться в том, чтобы не дать ему по неопытности сдуться или свернуть. Возможно, он сам захочет пойти дальше, шагнуть за предел любительского уровня, но это будет уже его осознанный выбор, а не твой, эгоистичный и навязанный.

Естественно, все это не будет работать так, как надо, если

ты сам не являешься примером для своего ребенка. Нередко люди уже совсем взрослые, не поднявшие за свою жизнь ничего тяжелее банки пива и компьютерной мыши, с огромными животами и одышкой, вслед за своими детьми внезапно становятся на путь истинный, приходя с ними в спортзалы, и стараются в поте лица соответствовать тому, что они декларируют. Наверное, очень даже неплохо, что это происходит хотя бы так. Многих отцов, к сожалению, это не особо парит, и они продолжают, как и раньше, успевать параллельно хлестать водку и дымить папиросами, между делом «мудро» увещевая подрастающее поколение.

В общем, твоему ребенку (неважно, сыну или дочке) несказанно повезло, если спорт изначально является неотъемлемой частью твоей жизни. Моему сыну, думаю, повезло совершенно точно, и за это я, в свою очередь, несказанно благодарен своему папе, то есть его дедушке, который тренируется всю сознательную жизнь, в том числе и мою. Другим я его никак не могу себе представить. Он всегда был для меня примером и идеалом во многих вещах. Он передал мне этот «Олимпийский огонь» прямо в руки, чтобы я передавал его дальше и дальше. Папа, если ты читаешь эти строки, спасибо тебе огромное! Я тебя люблю!

Но все проходило отнюдь не так гладко, как тебе кажется. Кровь, пот и слезы — вот через что мне пришлось продирааться на пути к осознанию абсолютной важности физи-

ческого развития.

В детстве я был достаточно болезненным ребенком, к тому же несколько нежным и робким в плане воспитания и темперамента, но чего мне было не занимать, так это врожденной энергии, рвения, энтузиазма и какого-то остервенелого фанатизма в случае заинтересованности каким-либо делом. Когда я искренне чем-то увлекался, я отдавался этому полностью и без остатка. В принципе, за все эти годы ничего особенно не изменилось.

В первом классе я изъявил родителям желание пойти заниматься каратэ киокусинкай, потому что начал понимать своим маленьким мозгом, что пора бы научиться стоять за себя, так как школьное хулиганье ничуть не дремало.

Почему каратэ? Наверное, потому что оно было тогда более модным, чем рукопашный бой или бокс. Почему-то статус каратиста казался мне круче, к тому же ближайшая секция находилась относительно недалеко от дома. Отец, конечно, меня поддержал. Наверное, около сотни раз я впоследствии пожалел о своем тогдашнем решении.

Спустя какое-то время я возненавидел тренировки, панически боялся спаррингов, а соревнования вгоняли меня в ужас. Мне казалось, что это совсем не для меня, что это нечто совсем мне чужое и далекое. Бить другого человека ради того, чтобы завоевать медальку, при этом подставляться под удары самому, казалось мне дикостью.

Поэтому параллельно я умудрялся пробовать себя в чем-

то ином: украдкой бегал в ДЮСШ на легкую атлетику в те промежуточные дни, когда не было тренировок по каратэ. Играл с ребятами во дворе в футбол и баскетбол, время от времени посещая секции. Пытался даже записаться на брейкданс — не совпали графики с каратэ. В классе, наверное, четвертом я начал, повторяя за отцом, понемногу болтаться на турнике и ворочать железяки в подвальных «качалках», сохранивших свой запах и brutальный облик по сию пору еще с восьмидесятых. Папа, к тому же, по выходным силком таскал меня на пробежки, при одной мысли о которых меня начинало слегка подташнивать. А еще был, представьте себе, даже паркур, с разнообразными трюками и элементами акробатики, которые я усердно разучивал по видео из интернета.

Короче, сил и желания у меня хватало на все подряд, кроме основного своего занятия, и я щедро ими разбрасывался направо и налево, не жалея ни капли. Я продолжал заниматься каратэ, честно говоря, из-под палки. Мне не хотелось расстраивать отца, к тому же я боялся не оправдать его, как мне тогда казалось, великих надежд. Пока мои сверстники в силу возраста валялись дурака на улице, я торчал в зале, с переменным успехом выступал на различных соревнованиях в чужих городах, получал травмы, сдавал аттестации на пояса, и, в целом, подавал неплохие надежды.

Одна проблема: я совсем не желал побеждать, и в то же время очень боялся проиграть. Страх поражения всегда ока-

зывался сильнее моих амбиций: он бросал тень на всю мою подготовку, духовный настрой и решимость. Победа будто бы для меня не играла никакой роли. Медали и кубки тогда почти ничего для меня не значили, а если я и выигрывал как-ким-то чудом, то сладость победы сходила на нет слишком быстро. Я проигрывал в своей голове еще до боя, и, видимо, в силу возраста и неопытности, не мог увидеть или осознать реальную причину этого.

В конце концов, ожидаемо проиграв очередной турнир и уехав домой ни с чем, я решил плюнуть на все и заявил отцу, что больше не хочу этим заниматься. Мне было 14 лет. К моему огромному удивлению, папа отреагировал очень спокойно и, самое главное, с любовью. Если бы его реакция оказалась противоположной, возможно, я бы вообще завязал со спортом назло ему, а заодно и всему миру. Кто знает, что бы из меня тогда получилось?

А потом было много всякого: первые любви, первые глотки алкоголя, первые сигаретные затяжки, первые сабантуи и тусовки. Улица, друзья и «взрослая» жизнь поглощали почти все мое свободное время.

Спорт, вопреки всему, я не забрасывал. Время от времени я тренировался, в основном, с папой, и именно он в большинстве случаев был инициатором этих тренировок. Моя вечная слабость, несмотря ни на что, никогда не отчуждала его от меня. Он взвалил эту ношу на свои могучие плечи

и упрямо продолжал делать из меня мужчину, пренебрегая моим сопротивлением. Он не сдался, не опустил смиренно руки, и за это я благодарен ему больше всего.

Так продолжалось до 11 класса, пока во мне вдруг что-то не сломалось. В какой-то момент, на фоне сильного похмелья и недосыпа после очередной пьянки с друзьями, я понял, что не хочу проживать свою жизнь вот так. Ни с того, ни с сего я, сам не понимая зачем, стал вставать перед школой в 6 утра (!) каждый Божий день (!) и бегать (!), при этом крепко-накрепко завязав с выпивкой и куревом.

Тогда я, будучи очень любознательным и ищущим парнем, активно впитывал в себя новую информацию. Могу точно сказать, что в тот момент мою жизнь на до и после разделили Андрей Кочергин, Федор Емельяненко и Ямамото Цунэтомо. Ну и, конечно, Ван Дамм со Сталлоне с их легендарными «Кикбоксером» и «Рокки». Имея перед собой конкретные жизненные примеры, яркие образы и незыблемые установки, я неумолимо возвращался к истокам, день ото дня тренируясь так неистово и яростно, как, думал, никогда не был способен. Мог ли я когда-либо подумать, что все, что я так ненавидел до этого момента, станет краеугольным камнем моего хлипкого фундамента? Что это, если не Божий промысел?

В ходе этого короткого повествования о самом, наверное, важном отрезке своей пока еще недолгой жизни я привел

тебя к тому, в чем многократно убеждался на собственном опыте. Единоборства, да и в целом спорт стали для моей личности тем, что можно назвать основой. И я уверен, что они обязаны стать основой для личности КАЖДОГО мужчины, без исключения. Сейчас объясню, почему я так считаю.

Единоборства способствуют высвобождению, направлению в нужное русло и аккумулярованию энергии войны, которая, словно пленник, в той или иной степени заключена в каждом мужчине и, время от времени, бунтует и просится наружу. Это может выражаться в агрессивном поведении под спиртным и не только, в попытках самоутвердиться за счет слабого и в прочих неадекватных проявлениях, вплоть до самых тяжких. Кто-то может назвать это переизбытком тестостерона, мне же в данной ситуации ближе понятие «дефект развития».

По моим наблюдениям, если у мужика, а особенно малодушного и злобного мужика, к примеру, нет и никогда не было опыта и возможности убийства врагов на поле боя, сражаясь за то, что ему дорого, или он не выплескивает свой негатив в спортзале, то он зачастую пытается это компенсировать хотя бы внешне и самоутвердиться с наименьшим для себя риском, подсознательно чувствуя свою историческую несостоятельность. Эта компенсация, это самоутверждение всегда выглядят ущербно и фальшиво. Низкий человек, который пытается кому-то что-то доказать и кого-то из себя изобразить, по факту ничего толком из себя не представляя,

по умолчанию является клоуном с красным носом, какие бы фокусы он не вытворял. Все это происходит от слабости прежде всего внутренней. Глянешь на какого-нибудь задохлика или пухляша, истерично брызжущего слюной и размахивающего руками, и диву даешься, откуда все эти мамкины «супермены» берутся.

Вместо того, чтобы провоцировать то тут, то там пьяные побоища с заведомо неспособными на симметричный ответ доходягами и самоутверждаться за счет этого, почему бы не наведаться, скажем, в ближайший зал бокса и не выместить свою дурь на мешке или на ринге, с кем-нибудь в паре? Напускная боевая удаль исчезнет с первым пропущенным в челюсть, как с белых яблонь дым. Нарочито дерзкий «самозванец» вдруг очень быстро понимает, где его место в пищевой цепи, и, с большой долей вероятности, сдувается и бежит прочь, поджав хвост и поскуливая, а тот, кто хочет стать сильнее ради благой цели и готов для этого реально потрудиться, как ни странно, становится сильнее любого злобно-го, заносчивого хама, причем во всем на свете. Я видел это своими глазами далеко не один раз. Я сам не раз принимал участие в «воспитании» подобных кадров.

Человек, умеющий бить и защищаться, знающий вкус поражений и побед, сильный духовно и физически, никогда без веской на то причины не обидит и не даст в обиду того, кто слабей его. Он дисциплинирован, постоянен, и его совесть в суждении о самом себе и своих поступках чиста, как бело-

снежная простыня. Ему не нужно ничего никому доказывать — он знает о себе достаточно, чтобы быть по-настоящему спокойным, уравновешенным и проявлять искреннюю доброту. Посмотри на Федора Емельяненко в его лучшие годы или на какого-нибудь ветерана войны, который наяву видел смерть, кровь и ужас.

Конечно же, здесь не обходится без исключений. Всяких подонков хоть пруд пруди как среди профессиональных и не очень спортсменов, так и среди военных. Их гнилые души, часто скрываясь за безукоризненной внешней оболочкой, позволяют себе то, что человек, имеющий над собой Высшего судью, не совершит ни за что. Упиваясь своей безнаказанностью, гордыней и силой они способны на все, что взбредет в их больные головы. Я видел достаточно тому примеров на своем веку.

Напротив, ведомый верой в Бога, сильный физически мужчина, обретает целостность духа и тот незаменимый маяк, который ведет этот дух сквозь тьму на свет и называется совестью. Он становится сбалансированным во всех смыслах. Поэтому один лишь спорт — не панацея от внутренней грязи и зла. Мало быть просто физически-сильным человеком. Чтобы идти к свету, просто необходима синергия телесная и духовная.

Занимаясь единоборствами, мужчина, можно сказать, отчасти исполняет свое истинное предназначение в качестве защитника и воина. А если мужчина не защитник и воин, то

он кто? Он зачем и для чего? Какова его реальная функция в этом мире?

Приучая себя терпеть боль и усталость, преодолевая страхи и сомнения, преодолевая свои немощи мужчина постепенно становится тем, кем он на самом деле должен стать, и кем, в то же время, является испокон веков, как бы странно это не звучало.

Что ты будешь делать, если, не дай Бог, на безопасность твоей семьи посягнет какой-нибудь бухой или обкуренный отморозок? Если в твой дом попытаются вломиться грабители? Если на твоих глазах неадекват попытается ударить инвалида, женщину или ребенка? Таких «если» в нашей с тобой жизни просто не счесть. Или ты с этим не согласен? Не смеши меня!

Что конкретно, скажи на милость, ты собираешься делать, когда это «если» вдруг случится? Или ты надеешься, что удастся проскочить, в случае чего, «зайцем»?

Зло подстерегает любого из нас буквально на каждом шагу, за каждым темным углом. То, что наша планета — исключительно безопасное место, переполненное сказочными зверушками, цветами и радугой, является чрезвычайно опасным заблуждением. Надеюсь, ты это понимаешь и не пребываешь в наивных иллюзиях, беспечно пряча глаза за розовыми очками, которые, как когда-то сказал Эд Халилов, «всегда бьются стеклами внутрь».

Есть один американский фильм под названием «Снай-

пер». В нем присутствует сцена, в которой отец семейства учит жизни своих сыновей-школьников. Он говорит им следующее: «В этом мире есть 3 типа людей: овцы, волки и овчарки. Одни предпочитают верить, что зла в нашем мире не существует. И если оно вдруг заявится к ним на порог, они не смогут себя защитить. Эти люди — овцы. Еще есть хищники. Они используют насилие, чтобы угнетать слабых. Это волки. Третий тип — это те, кто от природы наделены даром агрессии и потребностью защищать слабых. Это люди редкой породы, способные дать отпор волкам. Это овчарки. Мы не разводим овец в нашей семье. И я надеру вам задницы, если вы станете волками.»

Как я хочу, чтобы каждый отец сказал это своему сыну! Мой время от времени повторял мне нечто подобное, но в более сжатой и концентрированной форме: «Наглецов нужно наказывать.» Поэтому речь отца семейства из той сцены произвела на меня неизгладимое впечатление, словно была адресована мне лично и поясняла то, что я уже когда-то слышал. Мог ли я в той незамысловатой притче найти себя в ком-либо, кроме овчарки? Нашел ли ты в себе, мой друг, что-нибудь от овцы или волка?

Нам кровь из носу необходимо становится овчарками. Теми, кто в силах защитить сперва своих родных и самих себя, а потом и всех тех, кто на это неспособен по каким-либо причинам. Окружающий нас мир, страна, город, район — это сплошной дремучий лес, из темноты которого доносит-

ся непрерывный волчий вой и злобно светятся тысячи глазогоньков. Все, что может их удержать в этом лесу — это твоя безусловная сила, решимость и безупречная готовность к отражению опасности. И никогда не поздно начать их обретать, даже если ты — дрожащая от страха овечка.

Чтобы емко и доходчиво рассказать о конкретных действиях по развитию себя в физическом плане, необходимо написать отдельную книгу, а лучше несколько. Я же хочу бегло, не вдаваясь в излишние подробности, указать лишь направление, в котором нужно двигаться, чтобы достичь приемлемого результата. Нырять в эту тему с головой или же нет, решай сам в зависимости от уровня своей мотивированности и запущенности ситуации.

Первое, с чем нужно разобраться, так это с весом и состоянием физических кондиций. В зависимости от того, к какому типу телосложения ты относишься, необходимо начать на регулярной основе предпринимать ряд неких действий, ведущих к тому, чтобы картинка в голове в конце концов стала воплощаться в реальности.

Все на самом деле очень просто и тупо: есть лишний вес — сгоняй, нет мышц — наращивай, недоволен отражением в зеркале — работай над этим. И тут возникает вопрос: «Где золотая середина, и как понять, что я наконец достиг того, к чему стремился?» Дело в том, что границы конечного результата определяешь ты сам.

Я бы сказал даже так: забудь о конечном результате и его границах. Этот путь не прекращается никогда. Если ты надеешься на заслуженный отдых по достижении своего пика, то спешу тебя расстроить: как только ты удовлетворенно сложишь лапки, твоя «идеальная» форма, к которой ты так долго и упорно шел, тотчас же полетит в тартарары стремительно сдувающимся резиновым шариком, издающим неприличные звуки. Ступив на этот путь однажды, ты не сможешь с него сойти без каких-либо потерь и откатов. Увеличение силы и тонуса мышц, оттачивание навыков и техники, повышение выносливости — все это требует неустанного внимания и скоропостижно умирает, как рыбка в аквариуме или домашнее растение в горшке, если вовремя не покормить и не полить. Тренировки непременно должны стать частью твоего образа жизни, иначе ничего путного, увы, не выйдет.

Касаясь конкретики, считаю важным описать те области, в которых, по моему мнению, мужчине целесообразно развиваться для того, чтобы быть готовым к большинству внештатных ситуаций. Эти области соединяются между собой в некую триаду, при пересечении дополняя и усиливая друг друга. В эту триаду, по моему мнению, должны входить наиболее доступные и, в то же время, наиболее разноплановые дисциплины, такие как бег, силовая работа и единоборства, которые при разумном и комплексном подходе развивают в человеке те самые необходимые физические показатели, та-

кие как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация, причем ни одним из этих качеств нельзя пренебрегать в пользу другого, иначе перекоса в ту или иную сторону не избежать. Для гармоничного развития нельзя на постоянной основе «прокачивать» что-то одно — нужно уделять внимание каждому из них.

С бегом, в принципе, все и так понятно: выносливость в любом случае должна находиться на более-менее приемлемом уровне. То есть категорически не должно быть такого, что после 30-ти секунд интенсивного бега ты выплевываешь свои легкие на асфальт. К тому же бег отлично помогает сжечь лишний жирок при определенных условиях, ускоряет метаболизм, укрепляет сердце и просто способствует хорошему настроению.

«Золотое сечение» бега, позволяющее выжать из себя наилучший результат — это совмещение высокоинтенсивных, коротких тренировок, направленных на увеличение максимального потребления кислорода (оно же МПК, оно же  $\text{VO}_2\text{max}$ ) и, как ни странно, низкоинтенсивных, длительных пробежек в 1—2 пульсовой зоне (50—70% от максимальной ЧСС (частоты сердечных сокращений)), в ходе которых как раз и ускоряются обменные процессы, сжигается ненужный жир и улучшается базовая, функциональная выносливость. Соотношение объема высокоинтенсивных тренировок к низкоинтенсивным, по мнению многих именитых тренеров и бегунов современности, должно составлять при-

мерно 1 к 4 или 20/80% с допущением небольшой погрешности. Грубо говоря, если твой недельный беговой объем составляет 10 километров, 2 из них должны быть преодолены в скоростной и взрывной манере, на экстремально-высоком пульсе, а 8 — в медленной и неспешной, на пульсе низком и спокойном.

Эта концепция построения тренировочного плана в беге является полностью рабочей и позволяет развивать все основные беговые показатели. В момент написания книги я готовлюсь к своему первому марафону (42,2 км), выстраивая график подготовки именно в такой пропорции, и могу с уверенностью сказать, что мои результаты мало-помалу ползут вверх, без застоев и «плато». Так что бери и пользуйся на здоровье. Предлагаю для оценки своей формы в беге за ориентир и эталон брать нормативы некоторых отечественных спецподразделений при приеме в штат: 3 километра за 12 минут и 5 километров за 21 минуту. Я думаю, что эти цифры силовиками придуманы не от балды и что-то да значат.

От силовых тренировок (сюрприз) тоже никуда не деться, и на одном беге далеко не убежишь (извиняюсь за каламбур). Сила — такой же важный параметр физической подготовки, как и выносливость со скоростью, поэтому ему тоже необходимо уделять достаточно времени.

Гнаться за эстетикой из глянцевого журналов нет абсолютно никакого практического смысла. Все эти нахимиченные

бройлеры в стрингах, вымазанные автозагаром и корчащиеся на сцене, нам совершенно неинтересны. Практической пользы в их чудовищных объемах по большому счету нет — эта оболочка служит всего лишь красивым костюмом, который вечно нужно выставлять напоказ, чтобы выиграть приз или занять место на пьедестале. Ни для чего другого, кроме самолюбования, поощрения собственной гордыни и торговли собственным упругим задом, она не может быть предназначена априори.

Силовая работа не подразумевает под собой только лишь наращивание объема мышц. Прежде самого объема для нас важны их функциональные качества, которые непосредственно влияют на нашу взрывную скорость, силу и гибкость. Конечно, можно жать 150 кг от груди, но если ты не в состоянии ударить достаточно резко, то какая цена этой почти что бесполезной груды мяса, которой облеплен твой скелет?

Нельзя не уточнить, что мышцы у тебя все-таки хоть какие-то, но должны присутствовать, иначе развиваться будет попросту нечего. Для начального уровня и поддержания уже имеющейся формы отлично подойдут упражнения с собственным весом, такие как, например, подтягивания на перекладине различными хватами, отжимания от пола и на брусьях, приседания, скручивания на пресс и еще сотни вариаций и разновидностей подобных упражнений. Такие тренировки практически полностью исключают травмы, пере-

тренированность и доступны абсолютно каждому, и не ври, что рядом с твоим домом нет спортплощадки. Для разнообразия со временем можно и нужно включать в работу различный спортивный инвентарь, выбор которого в магазинах и на маркетплейсах просто огромен: резиновые жгуты, эспандеры, утяжелители, гантели, гири и т. д. Круговые интервальные тренировки как некий гибрид кардио и силовых упражнений тоже имеют место быть. Главное — не перебарщивать, учиться «слушать» свой организм, адекватно оценивая свою актуальную форму и сиюминутную работоспособность. С опытом ты научишься интуитивно подстраиваться под прогрессирующую нагрузку, не сбавляя оборотов, но и не перешагивая за свой предел. Именно в этот момент начнет раскрываться твое мастерство.

Как только ты заметишь замедление прогресса, медленно скатывающегося в стагнацию, немедленно переходи на следующий уровень. Тренировки с собственным весом — это отлично, но лишь до определенного момента. На начальном этапе они, естественно, дадут какой-никакой прирост, но, когда мышцы окончательно адаптируются к такой нагрузке, нужно будет снова и снова их «удивлять», чтобы они не прекращали расти и развиваться. Тут тебе на помощь придут тренировки с дополнительным утяжелением.

Предпочтение в большинстве случаев необходимо в первую очередь отдавать упражнениям со свободными весами, а в особенности тем, которые являются базовыми: жим

штанги лежа, присед со штангой и становая тяга. Неоспоримая польза этих упражнений заключается в том, что они являются многосуставными и задействуют наибольшее количество мышц и их групп, а также способствуют максимальному мышечному отклику благодаря высокому уровню стрессового воздействия на весь организм во время их выполнения. Они выступают истинным мерилем чистой силы каждого спортсмена, и явно неспроста представляют из себя обособленную соревновательную дисциплину — силовое троеборье или пауэрлифтинг.

В принципе, на этом можно было бы и закончить, ведь, по идее, для роста всех основных мышц и развития силы этих трех упражнений более, чем достаточно.

Но не все так просто.

Во-первых, данные упражнения являются крайне травмоопасными, и без детального освоения техники приступать к ним нельзя ни в коем случае. Во-вторых, некоторые свежие исследования, касающиеся спорта, опровергают «монополию» базы, утверждая о том, что ЛЮБОЕ (!) упражнение, выполняемое до отказа, неминуемо вызывает мышечный рост там, где надо, и совсем неважно, какое количество мышц одновременно оно задействует и в каком количестве повторений выполняется. Другими словами, базовое упражнение ты выполняешь или изолированное — совсем неважно. Результат при соблюдении суммы факторов не заставит себя долго ждать.

В итоге получается так, что на самом деле важен не только набор конкретных упражнений в отдельно взятой тренировке, но, главным образом, качество их выполнения, и это — воистину ключевой момент. Отказ при выполнении подхода не просто необходим, он жизненно важен для стимуляции мышечного роста. Без него ни о каком росте и речи быть не может. Без него любое упражнение превращается, извиняюсь за выражение, в бесполезный онанизм, пустую трату времени.

Как понять, что ты достиг отказа? Очень просто: мышцы, вовлеченные в работу, начинают нестерпимо «гореть», а техника выполнения упражнения резко ухудшается. При появлении данных очевидных сигналов выполнение подхода можно завершать.

Какие еще советы здесь хотелось бы дать?

Обрети упорство и полюби тяжелый труд через «не могу». Ставь реальные цели, разбивай путь к ним на маленькие шаги и достигай их без излишней спешки. Изучай полезную информацию из проверенных источников и внедряй ее в тренировки. Составляй план грамотно. Комбинируй базовые многосуставные и изолирующие упражнения. Чередуй необходимую нагрузку со своевременным отдыхом. Используй периодизацию (Google в помощь) и время от времени включай в свою программу что-нибудь новенькое или полностью меняй ее в зависимости от поставленной цели. Делай разминку и заминку. Не забывай про растяжку и кардио. И

самое главное — ешь, пей и спи достаточно, и тогда все получится.

Итак, с бегом и железом разобрались.

Физическая подготовка — это титанический фундамент, требующий уйму времени и трудозатрат для его заливки и застывания, если можно так выразиться. Но когда он наберет свою прочность, обязательно нужно будет приступить к дальнейшим этапам постройки будущего здания, иначе бетон промерзнет, разойдутся трещины, и тогда все насмарку. То есть, когда необходимые качества и навыки будут развиты в достаточной степени, впору будет задуматься о том, где найти им дальнейшее применение. Ты ведь не зря так усердно трудился?

Вспоминая сказанное выше, повторюсь. Единоборства — это незаменимая вещь для мужчины, который хочет обрести нестигаемый дух, стержень, навыки самозащиты и то самое нечто, что можно назвать универсальностью. Помимо дополнительной, разносторонней прокачки всех (!) физических параметров, о которых мы уже говорили ранее, с помощью единоборств в придачу, как бонус, он развивает координацию, баланс, гибкость, реакцию и еще много чего полезного. Чем не выгода?

Единоборства — это современная замена инициации, которая была распространена в древности везде и повсеместно. В те далекие времена мальчик, не прошедший инициа-

цию, не мог называться мужчиной. Например, у древних славян было принято оставлять мальчиков в лесу, чтобы они подолгу учились выживать и добывать себе пропитание, подобно волкам. В Спарте же будущих воинов отправляли в карательные походы на крепостных крестьян, где каждому из них нужно было убить по несколько человек.

По всему миру инициация в том или ином виде служила разграничительным рубежом между детством и взрослостью, между мальчиком и мужчиной. Ее смысл заключался в тяжелом преодолении данного рубежа, когда между накопленной трудностей и молотом опасностей различного спектра ковалось железо настоящего духа.

Сегодня, в изнеженном и, по большей части, женственном мире, единоборства предлагают всем нам практически то же самое, но в более безопасном варианте, когда жизнь внезапно не виснет на волоске и уже нет необходимости отчаянно сражаться за нее чуть ли не ежечасно. Я убежден, что занятия единоборствами — это спасательный круг, за который необходимо хвататься каждому мужчине, дабы не потерять самого себя в обволакивающей пучине комфорта и жалостливых соплей современности.

Мальчики, с ранних лет занимающиеся единоборствами, постоянно пробуя на вкус опасность, боль, страх, усталость и даже кровь, в какой-то момент вдруг понимают, что нет в этом всем ничего пугающе-смертельного, и тем самым обретают внутреннюю силу и уверенность в себе. Они учатся

соперничать, уважать противника, избегать его недооценки, честно побеждать и смиренно проигрывать. А еще трудиться в поте лица, не опускать руки, ошибаться и пробовать, делать, пытаться.

Для детей отлично подойдут виды единоборств, максимально ограничивающие или вовсе исключаящие акцентированные удары в голову: каратэ (конечно же, киокусинкай), тхэквондо, дзюдо, джиу-джитсу, самбо, вольная и греко-римская борьба. Бокс, муай-тай и, тем паче, смешанные единоборства для ребят младше 12 лет я бы не советовал в силу высокой вероятности получения травм и возможных проблем со здоровьем в будущем. Но даже и здесь могут быть исключения. В этих контактных, довольно жестких видах спорта существуют специальные группы для самых маленьких, куда можно отдать своего ребенка и не беспокоиться, что там его будут нещадно лупить по голове. В течение нескольких лет детишек там учат техническим основам в игровой манере, развивают ОФП и, если и ставят в пару с кем-либо, то только для отработки техники или мягких спаррингов с ударами по корпусу. В подобные группы, я думаю, можно отдавать ребенка при условии, что тренер вменяем и квалифицирован.

А что же выбрать взрослому, заостенелому мужику?.. Да на самом деле то, к чему в первую очередь ляжет душа. Выбор поистине огромен, ведь в наше время секции единоборств присутствуют практически в любом фитнес-зале. Я

вот, например, фанат смешанных единоборств и муай-тай. Классический бокс тоже очень уважаю и люблю, но он для меня несколько скучноват ввиду ограниченности арсенала.

Я уже рассказывал о том, как ворвался в спорт «с ноги» в 11-м классе. Именно тогда я начал фанатеть от ММА (Mixed Martial Arts или смешанные единоборства) и турниров UFC, следить за бойцами, их карьерными взлетами и падениями, чем и увлекаюсь до сих пор. Этой страсти я не растерял и до сих пор ей околдован, ничего не могу с собой поделатъ. Признаюсь, не раз проскакивала мысль самому податься в профессионалы, но Господь распорядился иначе.

В то далекое время, будучи полным нулем в борьбе, я попробовал пару секций смешанных единоборств, и в одной остался довольно надолго. Еще ходил на муай-тай, где даже успел выступить на внутриклубных соревнованиях и выиграл в тяжелом, кровавом бою. По миксфайту, кстати, тоже успел выступить пару раз.

Бесспорно, ММА — это вершина мира мордобоя. Там переплетаются между собой все боевые дисциплины, давая возможность каждому бойцу выработать свой неповторимый и самобытный стиль, не ограничиваясь шаблонами и рамками общепринятого. Но чтобы добиться в этом спорте ощутимых результатов, обязательно нужно иметь за плечами багаж навыков, некую базу, на основе которой можно будет слепить что-то новое, более разностороннее. Техники и силы ударов ногами из каратэ мне показалось мало (удары в

голову руками там были запрещены), а боксом я владел на очень невысоком уровне. Бороться я не умел совсем. Поэтому, можно сказать, что я начинал все с нуля, новичком.

Тем не менее, этот путь, мной пройденный и выстраданный, занял несколько лет и оказался очень насыщенным и богатым на опыт, знания и умения. До сих пор вспоминаю те битвы, которые мы устраивали в том маленьком, пропитанном потом и кровью зале, где порой от количества бьющихся друг с другом бойцов пар стоял стеной, а на татами собирались лужи. Я бескрайне благодарен тому периоду и тем людям, с которыми мы бок о бок становились сильнее и мужественнее.

Сейчас единоборства занимают в моей жизни не такое значительное место, как раньше. Страсти юности поутихли, а я просто-напросто повзрослел. Но несмотря на это я, если вдруг прижмет, с легкостью могу заявиться на спарринговую тренировку и резво подраться там раундов, скажем, десять, как и произошло совсем недавно. Я все так же продолжаю держать себя в форме, а свои благополучно приобретенные навыки — в порядке и полной боевой готовности, имея в виду то, что они, как и любое оружие, требующее тщательного ухода и тренировок обращения с ним, могут пригодиться в самый неподходящий момент. А воину и защитнику, как ты уже знаешь, без своего оружия — никуда.

Теперь, имея представление о том, каким образом и с по-

мощью каких инструментов обретается физическое совершенство, которое, повторюсь, невозможно обрести до конца в полной мере, ты можешь взять мои советы на вооружение или же, протестуя чему-то отдельно взятому или всей концепции целиком, попытаться самостоятельно проложить себе дорогу, методом разбивания лба о собственные ошибки. И тот, и другой способы более чем жизнеспособны, как мне думается. От тебя требуется просто начать делать хоть что-то, начав с самого минимума. Если же ты уже находишься на определенном уровне физического развития, то наверняка имеешь за спиной некоторый опыт и знания, ценой и мерой которых является то самое дорогое, чем только можно за них заплатить — желание и делание.

В какой физической форме ты бы не находился на сегодняшний день, ни в коем случае не прекращай заниматься тем, чем начал заниматься когда-то, а если еще не начал, так чего же ты ждешь? Что еще должно произойти, чтобы ты наконец поднял свой унылый зад с дивана и пошел на уличную пробежку, в тренажерный зал, на спортплощадку, да мало ли на то подходящих мест? Что тебе мешает прямо сейчас, у себя дома, немного размявшись, отжаться, присесть и сделать скручивания на пресс несколько десятков раз? Не смей говорить, что это занимает много времени: за 5—10 минут при желании можно «упахаться» так, что будешь отходить пару дней.

Любая отговорка — очевидное свидетельство нежелания

что-либо делать. Человек, который решительно идет к собственному идеалу наперекор лени и жалости к себе, вместо сотен отговорок находит тысячи причин делать то, что он должен делать, предварительно приняв взвешенное решение и отдав себе приказ, который нельзя нарушить ни за что на свете.

Такой человек сейчас пишет эти строки, и это никакая не гордыня или хвастовство. Все то, о чем я говорю, я внедрил в свою жизнь уже очень давно. Может быть, оно внедрилось в нее само, но, видать, так должно было случиться, потому что сейчас я не представляю свою жизнь без всего этого. И даже не столько в качестве поддержания и улучшения своей физической формы, что, конечно, само собой разумеется, но по большей части в плане ментального и духовного здоровья.

Естественно, и у меня случались осечки: и запивал, и закуривал, и на какое-то время терял интерес к спорту. Но тот самый подвиг преодоления себя и своей слабости в конце концов стал для меня вынужденной необходимостью, подобной чистке зубов или приему пищи, без которой я начинаю задыхаться и медленно умирать, словно от недостатка кислорода. Хорошо, что я наконец-таки это понял, успев, как ни странно, наломать немало дров. По-другому, к сожалению или к счастью, я жить больше не умею, да и не хочу.

Как и у всех, у меня в том числе случаются «плохие», депрессивные дни: когда не хватает настроения, сил и мотивации ни на что. Спорт научил меня не поддаваться упад-

ку, а преодолевать его, поэтому, благодаря своему опыту, я знаю точно, что при помощи некоторых мысленных, духовных и телесных усилий можно проломить стену негатива любой толщины и крепости.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.