- Нет боли, нет пользы!

Ренджиро ухватился за эту фразу, чтобы успеть завершить тренировку.

Он уже определился с планом тренировки. Он будет отжиматься, подтягиваться и приседать по сто раз. А еще он будет бегать круги вокруг своего двора.

У него не было возможности измерить расстояние, но, по его прикидкам, один круг вокруг двора составлял около ста метров, так что сто таких кругов составят десять километров.

Ренджиро понимал, что начать с самого начала будет непросто. Он решил начать с малого, а затем постепенно увеличивать количество повторений и подходов.

После тренировки, Ренджиро решил передохнуть. Настало время тренировки по контролю чакры.

В начале серии понятие контроля чакры вводится через тренировочные упражнения. Прилипание листьев, хождение по деревьям и хождение по воде становятся основой для создания точного контроля чакры.

Эти упражнения требуют от шиноби точного количества чакры для удержания листа на месте, использования чакры для того, чтобы взбираться на деревья без рук и ступать по поверхности воды.

Ренджиро пришел к выводу, что критерием прочного фундамента в контроле чакры является мастерство во всех трех упражнениях. Он собирался приступить к упражнению по балансировке листьев.

Ренджиро уже посетил обе библиотеки и получил базовую информацию об этих упражнениях.

Это обманчиво простое, но сложное задание направлено на улучшение точного контроля ниндзя над своей чакрой. Его цель, прикрепить один листик, обычно сухой и хрупкий, к определенной части тела, чаще всего ко лбу или кончику носа, не используя ничего, кроме чакры. Лист должен остаться на месте, не упав.

Легко, правда?

Ошибаетесь.

Самое сложное это ментальная концентрация. Успешное прилипание листа требует сильной концентрации и сосредоточенности. Ниндзя должен направить свою чакру с непоколебимым намерением и поддерживать эту концентрацию, чтобы лист не упал.

Под тенью высоченного дерева, Ренджиро искал момент тишины.

Сев в традиционную позу со скрещенными ногами, Ренджиро закрыл глаза и начал успокаивать буйство своих мыслей. Все его заботы исчезли, сменившись сосредоточенностью на настоящем моменте.

С каждым размеренным вдохом его разум погружался в состояние безмятежной ясности. Он представил себе, как суматоха рассеивается, словно рябь на пруду, оставляя лишь сердцевину его существа.

В ладони он держал хрупкий листок. Сделав несколько медленных вдохов и выдохов, он

направил свое внимание на листок, нежно касаясь его пальцами.

Затем Ренджиро с нарочитой осторожностью поднес листок к центру лба. Он затрепетал на его коже. Он почувствовал связь между своей чакрой и листом тонкий диалог между энергией и жизнью.

Ренджиро сконцентрировал чакру именно на этом месте, в самом центре лба, и почувствовал тонкое движение энергии. Чакра потекла, направляемая его намерением и целью. Через несколько мгновений, листок, который некогда держался на обрыве его кожи, прочно прилип ко лбу.

Это достижение наполнило его чувством удовлетворения и удовлетворения. Он собрал свою чакру, направил ее в нужное русло и добился желаемого результата.

Однако, радость Ренджиро была недолгой. По мере того, как он повторял процесс снова и снова, лист становился все более непоследовательным.

- Как будто с каждой попыткой у меня получается все хуже и хуже

Наступило разочарование, затмившее прежний успех. Еще больше Ренджиро расстраивало то, что при этом он терял значительное количество чакры.

- Успокойся, Ита... Нет, успокойся, Ренджиро. Это называется упражнение на концентрацию листа. Невозможно быть спокойным и сосредоточенным, если ты расстроен, - Ренджиро попытался успокоить себя.

Первое, что он вычитал в книгах, было то, что контроль чакры, как и сама жизнь, требует равновесия и мастерства.

К сожалению, ситуация не улучшилась, спустя час, Ренджиро заметил только одно улучшение, уровень разочарования. Он боролся с тонким искусством контроля чакры, и это оказалось грозным противником.

- Проклятье! Что я делаю не так? - Ренджиро ломал голову, но не мог найти решение своей проблемы.

Измученный и удрученный, Ренджиро поднялся со своего места под деревом и отряхнулся. Глубоко вздохнув, он направился к Миве. Это задевало его самолюбие, но он был не настолько глуп, чтобы не понять, когда ему нужна помощь.

Ренджиро подошел к входу. Постучав, он открыл дверь и шагнул внутрь, но его встретила Мива, сидящая на татами.

- Ренджиро, - кивком поприветствовала она,

- Чем могу помочь?

Ренджиро устроился напротив Мивы.

- Мива-сама, я... Я пытался освоить контроль чакры, но это оказалось сложнее, чем я предполагал. Поначалу у меня получалось, или мне так казалось, но после повторения процесса я стал терять чакру. Похоже, я не могу достичь этого

Мива смотрела на него сдержанным, понимающим взглядом.

- Покажи мне, что именно ты делал, - Мива потребовала от Ренджиро.

Ренджиро согласился и сделал то, что ему было велено. Как и предыдущие попытки, Ренджиро потерпел неудачу. Мива заметила его разочарование.

- Хорошо, что ты сделал первый шаг и обратился за помощью. Контроль чакры это не только техника, но и самопознание, -Мива сделала паузу, чтобы дать ему осмыслить сказанное.

- А ты знаешь, почему упражнение выполняется именно на лбу, а не на других частях тела?

- Потому что он находится рядом с нашим мозгом? Если мы сможем контролировать чакру, находящуюся рядом с мозгом, это будет проще

- Достаточно близко. Это из-за того, что называется Тенкецу. Это можно упростить до отверстия, через которое наше тело выпускает чакру. У тебя на лбу есть такое отверстие. Если ты можешь контролировать чакру, высвобождаемую оттуда, то твой общий контроль над чакрой увеличивается

- О! Это те точки, которые бьякуган открывает Хьюгам. Но если люди это знают, почему нет техник, которые помогают полностью увеличить выход этих точек?

- Так как же это делается? - спросил Ренджиро.

- Сначала попробуй помедитировать, а потом просто выпусти чакру не со всего лба, а только из этой Тенкецу

Ренджиро последовал ее указаниям, закрыв глаза и медленно и осознанно вдыхая, а затем выдыхая.

- Отпусти свое разочарование, - продолжила Мива успокаивающим тоном, - В медитации ты обретешь ясность и умственную дисциплину, к которым стремишься. Твоя чакра это часть тебя, и ты должен научиться течь вместе с ней, а не против нее

Ренджиро не потребовалось много времени, чтобы установить связь со своей чакрой. Затем он сосредоточился на своей голове и попытался освободить ее. Сначала это было трудно, но после нескольких попыток Ренджиро понял, как это делается.

Это было сродни осознанному выбору дышать ртом, а не носом. Когда освоишься, сможешь даже переключаться между ними в одно мгновение.

Выпустив достаточное количество чакры, Ренджиро слабо ухватился за листок, и тот прилип ко лбу.

- Так вот о чем я говорю!

Ренджиро был счастлив, что у него наконец-то получилось. Теперь ему оставалось только продолжать в том же духе как можно дольше.

- Неужели это было так легко? - Ренджиро думал, что упражнение далось ему легко, и удивлялся, почему многие персонажи с трудом справляются с ним. И тут он понял главную цель упражнения.

Нужно было, как можно дольше удерживать листок в таком положении, чтобы улучшить контроль. Это было похоже на дыхательные упражнения в вокале.

- Чем чаще ты выдыхаешь и вдыхаешь в контролируемом темпе, тем дольше ты можешь удерживать звук. В данном случае, если ты регулируешь выход чакры, твой контроль усиливается. Но продлить время пребывания листа на лбу было равносильно непрерывному выдоху, и это было высшим испытанием.

Мива заметила действия Ренджиро и засекла время. Она была удивлена тем, как долго он мог концентрироваться на упражнении.

- Больше половины минуты. Отличная работа, Ренджиро. Это отличный результат для твоей первой попытки

- Спасибо, Мива-сама, это все потому, что вы меня направляли

- Не волнуйся, если ты застрянешь, я всегда постараюсь помочь

В целом, Ренджиро был в восторге, ведь в прошлой жизни он был отличником, поэтому всегда привык, что все приходит быстро и без особых усилий.

Но здесь, очевидно, все было иначе, как и в случае с упражнением по прилипанию листьев. Однако, Ренджиро не стал забивать себе этим голову. Он с болью осознавал, что это лишь первый шаг на долгом пути.

http://tl.rulate.ru/book/100555/3791013