

УДК 159.9
ББК 88.52
Т25

Tae Yun Kim, Great Grandmaster
Seven Steps to Inner Power: How to Break Through to Awesome

Copyright © 2018 Tae Yun Kim. All rights reserved

Публикуется по соглашению с Mountain Tiger Press (США)
и Yorwerth Associates (США) при содействии
Агентства Александра Корженевского (Россия)

Таэ Юн Ким.

Т25 Иди туда, где трудно. 7 шагов для обретения внутренней силы / Таэ Юн Ким ; [перевод с английского Е. Кваша]. — Москва : Эксмо, 2020. — 272 с. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-103326-2

Она нарушила тысячелетнюю корейскую традицию, запрещавшую женщинам заниматься боевыми искусствами. Таэ Юн Ким стала не только первоклассным бойцом, но и открыла свою школу единоборств.

Ким уверена: каждый из нас — не важно, мужчина или женщина, американец, русский или кореец — способен достичь абсолютно любой цели. Единственное, что нам мешает, — это внутренние установки: страхи, неверие в свои силы, зависимость от чужого мнения, неспособность взять себя в руки.

Чтобы избавиться от оков мышления, Ким предлагает обратиться к древнему искусству чунсуwon. Это комплекс принципов и практик, которые развивают разум, тело и дух. Всего за 7 шагов вы освоите технику контроля над мыслями и эмоциями, научитесь превращать недостатки в преимущества и выпустите на волю силу, данную вам с рождения.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-103326-2

© Кваша Е., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*Травинка, трепещущая на ветру,
Разбивает камень
Изнутри*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть первая

ПУТЬ ВОИНА

Глава первая. Разрушение преград	11
Глава вторая. Кто я?	38
Глава третья. Сила правильного мышления	65
Глава четвертая. Три инструмента воина	110

Часть вторая

Семь принципов силы

Вступление. Семь шагов к внутренней силе	133
Глава пятая. Шаг первый: единство тела и разума	137
Глава шестая. Шаг второй: правда	144
Глава седьмая. Шаг третий: чистота	160
Глава восьмая. Шаг четвертый: любовь	180
Глава девятая. Шаг пятый: преданность	193
Глава десятая. Шаг шестой: жертвенность	207
Глава одиннадцатая. Шаг седьмой: терпение	221

ИДИ ТУДА, ГДЕ ТРУДНО

Часть третья

Движение и медитация

Глава двенадцатая. Наполни жизнь энергией	239
Глава тринадцатая. Сделай свою жизнь медитацией	249
Эпилог. Безграничные возможности твоей внутренней силы ...	260
Благодарности	262

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПУТЬ ВОИНА

ГЛАВА ПЕРВАЯ

РАЗРУШЕНИЕ ПРЕГРАД

Взгляни на свою ладонь. Ощути мягкость ее кожи. Представь кости и жилы внутри. Согни пальцы и задумайся, какой ловкой может быть эта часть тебя, которую ты обычно воспринимаешь как должное.

Можешь представить, как твоя рука разбивает кирпич на кусочки? А стопку бетонных блоков? Или тебе кажется, на такое не способен ни ты, никто другой?

Я уверяю тебя, это *возможно*.

Может быть, ты слышал и о других невероятных, почти сверхъестественных явлениях: как мать голыми руками подняла машину, чтобы освободить из-под нее сына? Как две девочки-подростка столкнули трактор весом три тысячи фунтов со своего отца, спасая ему жизнь? Или своими глазами видел настоящее чудо — тонкая травинка проросла сквозь толстый слой цемента? Неужели такие подвиги и такая сила возможны? Они становятся возможными, когда мы призываем свою внутреннюю силу, концентрируя ее в одной точке, словно лазерный луч, — собираем воедино наше тело, разум и дух.

Можешь ли ты отыскать такую силу в своей повседневной жизни?

Конечно. Я написала эту книгу, чтобы показать тебе, как это делается.

Я — великий мастер боевых искусств, и я учу людей разрушать не только кирпичи, но и более прочные преграды на пути к счастью и удовольствию. Ты, наверное, думаешь, я буду учить тебя драться и проявлять агрессию. Вовсе нет. Посмотри внимательно, как травинка пронзает цемент или дерево прорастает сквозь твердую скалу. Это цемент и скала дали трещину. Дерево и травинка не были «агрессорами», но они остались верны своему жизненному предназначению. Настоящие воины.

В основе искусства, которому я обучаю, лежит следующий принцип: черпай свою внутреннюю силу и будь верен себе. Это искусство называется *чунсувон*. Странное для твоих ушей слово переводится как «способ объединить тело, разум и дух в полной гармонии». Сколь часто наш ум блуждает, мы думаем: «Нужно сделать то-то и то-то», а не концентрируемся на задаче, стоящей перед нами в эту секунду? Как часто мы размышляем о прошлом или переживаем о будущем вместо того, чтобы восхищаться красотой момента, который прямо сейчас перед глазами?

КОГДА РАЗУМ ОТВЛЕКАЕТСЯ НА СУЕТУ ИЛИ ТРЕВОГИ, НАША ЭНЕРГИЯ РАЗЛЕТАЕТСЯ ВО МНОЖЕСТВО РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ.

Эти помехи крадут у нас энергию. Это происходит снова и снова, и мы становимся слабыми, неэффективными, даже парализованными. Более того, в такой ситуации мы не можем быть честными с собой.

ОСВОБОДИСЬ ОТ ОГРАНИЧЕНИЙ В УМЕ

Хотя искусство *чунсувон* включает в себя физическую подготовку, это не просто боевое искусство. Оно охватывает намного больше, чем жесткие техники спарринга, где строго определено, куда должны

двигаться нога и кулак. Это не спорт. *Чунсувон* — комплекс принципов и практик, помогающих развивать все существо: тело, разум и дух. Его ментальные и духовные аспекты неотделимы от физической формы.

Я покажу на примере. В практике боевых искусств бесполезно бить и пинаться, если ты не концентрируешься и не направляешь силу в определенную цель. Другими словами, физическая сила важна так же, как умственная. Никакая физическая сила на свете не поможет тебе, если твой разум скован страхом. По мере тренировок ученики находят мешающие им недостатки, учатся снимать ограничения, и выпускают на волю мощь, данную им с рождения. Развивая упорство, уверенность и силу через практику боевых искусств, ученики применяют те же самые качества и к испытаниям в их повседневной жизни. Они учатся освобождаться от того, что держит в заложниках их мечты и их будущее.

Те же принципы могут работать и для тебя. Ты должен научиться побеждать страх и слабость внутри, прежде чем побеждать внешние препятствия и врагов. Ты должен бороться за свою свободу.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЦЕЛЬ ИСКУССТВА ЧУНСУВОН — ДАТЬ ПРАКТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ОГРАНИЧИВАЮЩИХ, ПАГУБНЫХ СОСТОЯНИЙ УМА.

Для этого потребуется тренировка, но у тебя все получится. Ты увидишь слово *тренировка* много раз в этой книге. В конце концов, олимпийские спортсмены не выигрывают золото за один день. Они тренируются. Писатель не становится великим сразу. Великие писатели ежедневно оттачивают свой навык. За одну ночь нельзя сделаться хорошим лидером. Нужно практиковать навыки лидерства, учиться принимать правильные решения и вдохновлять тех, с кем ты работаешь, на достижение их целей.

Очень важно тренировать ум. Вернемся к примеру о мастере боевых искусств, разбивающем рукой бетонные блоки. Помнишь, как впервые такое увидел? Возможно, ты ахнул, не поверил глазам, ведь человеческая рука намного мягче и тоньше, чем бетонный блок. Верно. Но руку бойца направляет мысль. Мысль направляет и тебя в повседневных делах. Разве не мысль движет тобой в любом направлении и к каждой цели в жизни?

Ты уже тренируешь разум и мысли и направляешь свою энергию. Разница между тобой и мастером боевых искусств лишь в том, на чем и как вы концентрируетесь. Допустим, ты остановился в пути, чтобы насладиться зрелищем великолепного заката, замороженный красотой природы. Ты сконцентрировался на этом моменте. Или ты готовишься к спортивному соревнованию, учишься играть на музыкальном инструменте, занимаешься йогой, налегаешь на учебу. И вновь ты концентрируешься — совершаешь целенаправленные действия и успешно выполняешь поставленные задачи. В этой книге я покажу принципы и техники направления мыслей, которые позволят тебе использовать внутреннюю силу, чтобы преобразить свою жизнь и преодолеть настоящие препятствия на пути. Ты не раз еще увидишь такие слова: *первый шаг к обретению контроля над своей жизнью — научиться контролировать свои мысли.*

Вот еще один пример того, каким невероятно мощным и трансформирующим бывает момент, в котором все твоё существо сосредоточено и пребывает в гармонии. Помнишь свой первый поцелуй? Каким нежным и сильным он был! У тебя ушла земля из-под ног, правда? Тебе казалось, сердце сейчас выпорхнет из груди... Мы запоминаем первый поцелуй на всю жизнь. Мы помним, где были и чьи губы касались наших. Почему? В тот момент мы полностью растворились в новом восхитительном опыте. Наше тело, разум и дух слились воедино. Поцелуй был единственным событием во вселенной в тот момент, и мы направили на него все свое внимание.

Вот на что похожа практика *чунсувон* — искусства объединения тела, разума и духа в полной гармонии. Я хочу помочь тебе влюбиться в свою жизнь. Я хочу научить тебя наслаждаться каждым вдохом и направлять всю свою силу на то, чего ты хочешь достичь, испытать и воплотить в своей жизни.

ТЫ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТВОЕ ОКРУЖЕНИЕ

Чтобы ты лучше понимал, чему я учу и зачем, я хотела бы рассказать о ключевых событиях в своей жизни. Тяжело давшийся опыт привел меня к мудрости, которой я теперь хочу поделиться с тобой. Моя жизнь может показаться тебе тяжелее твоей или просто непохожей на нее, однако моя история — это и твоя история тоже. Все мы сталкиваемся с трудностями, давлением или препятствиями, из-за которых не можем стать самой сильной, самой настоящей версией себя. Люди и события влияют на тебя позитивно или негативно, но ты даже не подозреваешь, сколько в тебе силы, чтобы противостоять этому.

ЖИЗНЬ НАУЧИЛА МЕНЯ: СПОСОБ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ ВАЖНЕЕ, ЧЕМ САМИ ПРЕПЯТСТВИЯ ИЛИ ОБСТАНОВКА, В КОТОРОЙ Я РОСЛА.

Во-первых, все мы — плоды окружения. Дети, растущие в семье музыкантов, склонны тоже становиться музыкантами. Если ты живешь в деревне и все вокруг тебя любят рыбачить, то ты и сам, скорее всего, станешь первоклассным рыбаком. Ребенок, родившийся в Китае у родителей-китайцев и переехавший в Соединенные Штаты вскоре после рождения, будет выглядеть как китаец, но станет говорить и вести себя как американец, ведь в таком окружении он вырос.

Конечно, влияние окружения может быть хорошим или плохим, а часто и тем, и другим. Если ты живешь в семье алкоголиков или тебя окружают люди, которые боятся всего нового, ты можешь перенять те же привычки или черты. Однако это не значит, что такова твоя судьба. Нет безвыходных положений. Мне очень грустно встречать людей, уверенных, будто они не могут преодолеть влияние своего окружения. Они выросли с мыслью: «Это все, чего я смогу достичь за свою жизнь».

Я должна сказать: то, как ты жил до этого момента, — еще *не* «все». Это не конец истории. С правильными инструментами ты сможешь избавиться от ограничений в мыслях и отыскать новую личность — себя самого. Вот почему я хочу вкратце рассказать тебе свою историю. Чтобы создать жизнь, которую я хотела, и найти мою личность и предназначение, мне пришлось преодолеть предубеждения моей семьи и культуру, не позволявшую мне заниматься любимым делом.

Для начала нужно представить, каково было жить в моей родной стране в 1946 году. Я родилась в маленькой деревне в Южной Корее, там жило около трехсот человек. Нас окружали горы и реки. Электричества и телефонов не было. Южная Корея в то время была маленькой страной, погрязшей в строгих традициях, не менявшихся пять тысяч лет.

По одной из множества традиций первым в семье должен родиться мальчик. Так семьи измеряли свой успех. Если первой рождалась девочка, это была катастрофа. Если на свет появлялся мальчик, на входную дверь вывешивали веревку, унизанную острыми перцами чили. Если девочка, на дверь вешали угольки. Как видишь, мальчиков принимали в мир совсем не так, как девочек. Быть девочкой уже считалось недостатком. Некоторые люди даже топили девочек-первенцев, чтобы избежать позора.

Я не только была первенцем и первой внучкой в семье. Я родилась в лунный Новый год, когда принято почитать предков и просить, чтобы они благословили землю и ниспослали семье богатство и множество внуков. Мой дед был главой нашей деревни, а бабушка — иде-

альной корейской женщиной, которая родила восемь сыновей и двух дочерей. Каждый Новый год жители деревни, многие из которых приходились нам родственниками, собирались во дворе деда, чтобы почтить предков. Поэтому все без преувеличения ждали рождения внука. Мальчика. Мой дед пребывал в уверенности, что в этот благоприятный день на семью Ким снизойдет благословение в виде здорового маленького мальчика, который понесет дальше нашу фамилию. Дед ни капли в этом не сомневался.

— У моего внука будет самый большой острый перчик, — хвалился он перед жителями деревни, дожидаясь моего рождения снаружи дома. — Он будет править страной.

Когда дед услышал мой первый крик, он крикнул бабушке:

— Женщина! Скажи, большой ли у моего внука острый перчик?

Моя бабушка посмотрела на крохотный бутон перед ней и в смятении поняла: перед ней совсем не маленький мальчик с острым перчиком. Она подумала: «Боже, на нашу семью пало проклятие. Мы обречены». Так меня поприветствовала моя бабушка, и я еще не раз услышу эти слова, пока буду расти.

Она побоялась сообщить деду дурную весть. А когда наконец-то призналась, он пришел в ужас. Он побежал к семейному алтарю в доме и стал молиться, спрашивая, почему на его семью пало проклятие в виде девочки-первенца. Он все твердил: «Что я сделал не так, за что мне такое несчастье?» Но разве не все так реагируют?

МЫ ЗАЦИКЛИВАЕМСЯ НА ВАРИАНТЕ СОБЫТИЙ, КОТОРЫЙ КАЖЕТСЯ НАМ ПРАВИЛЬНЫМ.

А когда все идет не так и наши большие ожидания рушатся, мы злимся, и почва уходит у нас из-под ног.

Вся деревня была в шоке. Чтобы отпраздновать рождение ребенка, женщины по традиции готовили большой котел питательного

супа из водорослей, которым кормят рожениц, а потом угощают всю деревню. Но из-за того, что я родилась девочкой, все страшно расстроились и вылили этот суп.

— Не смей есть суп, — сказали моей матери. — Ты заразишь нас своей неудачей!

Услышав такие суеверные и унижительные комментарии и увидев, какой крохой я была, моя мать обезумела и не захотела иметь со мной никакого дела. Она бросила меня в угол и оставила одну, ожидая моей смерти. Много часов спустя она увидела, что я шевелюсь и издаю звуки, и все-таки решила меня покормить.

Итак, с самого моего рождения семья и все остальные жители родной южнокорейской деревеньки звали меня проклятием. Всякий раз, когда семья испытывала тяготы, в них винули меня. Я росла с клеймом позора. Моя мать, от которой все отвернулись после рождения дочери, валила вину на меня, как и мой отец. Он открыто негодовал из-за того, что я не родилась мальчиком, и в пьяном угаре избивал нас с матерью.

Никто в деревне со мной не разговаривал. Детей приучили не играть со мной, ведь все боялись, как бы на них тоже не свалилось несчастье. В детстве я не удивлялась, что люди все время на меня кричат. Дед, бабка и мать указывали мне: «Не ходи туда! Не делай этого!» Я думала, это нормально — когда на тебя всегда кричат.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ УПОРСТВО

С началом войны в Корее дела мои и всех остальных пошли только хуже. С самого раннего детства я помню хаос и тяготы войны — бомбежки, крики, бег. Я не могла понять, почему мир внезапно сошел с ума, почему повсюду гремят взрывы, почему люди пытаются причинить мне боль.

Поскольку дочери ценились меньше сыновей и были только лишним ртом в семье, многие бросили своих дочерей и сбежали с сы-