

*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, ни кто-то 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.

ИДИ ТУДА, ГДЕ ТРУДНО

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 выпускать 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 потребуются тренировки, 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 твое 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.