Таэ Юн Ким

Иди туда, где трудно

7 шагов для обретения **внутренней силы**

Таэ Юн Ким

Иди туда, где трудно. 7 шагов для обретения внутренней силы

Серия «Книги-драйверы»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56248343
Иди туда, где трудно. 7 шагов для обретения внутренней силы: Эксмо; Москва; 2020
ISBN 978-5-04-103326-2

Аннотация

Когда разум захламлён суетой, тревогой и плохими мыслями – наша энергия рассеивается. Это происходит снова и снова, и мы становимся слабыми и неэффективными. Более того, в такой ситуации мы не можем быть честными с собой. Цель искусства Чунсувон – дать практические инструменты, благодаря которым вы сможете освободиться от ограничивающих, пагубных состояний ума, взглянуть на себя с разных сторон и пробудить свой невероятный потенциал к созданию жизни.

Содержание

Часть первая. Путь воина 6
Глава первая. Разрушение преград 6
Освободись от ограничений в уме 8
Ты больше, чем твое окружение 11
Откуда берется упорство 16
Борьба за мечту 19
Искра, которая разжигает твое пламя 23
Двери, которые открываются в трудные времена 28
Победа во всех аспектах твоей жизни 33
Информация к размышлению 41
Глава вторая. Кто я? 42
Пробуждение мощной внутренней силы 44
Шесть образов тихого наставника 46
Когда заставляют быть не тем, кто ты есть 61
Мысли без ограничений 65
Как познать себя 66
Лейся, как вода 68
Твое истинное «я» ждет, что его выпустят на волю 72
Информация к размышлению 74
Глава третья. Сила правильного мышления 76
То, что думаем, мы создаем 77

Таэ Юн Ким
Иди туда, где трудно. 7 шагов для обретения внутренней силы

Tae Yun Kim, Great Grandmaster

Seven Steps to Inner Power: How to Break Through to Awesome

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

* * *

Травинка, трепещущая на ветру, Разбивает камень Изнутри

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 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 на-

учиться 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, завороженный 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.

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 окру-

жали 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 – идеальной 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 унизительные 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 винили 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 сыновьями. Моя семья поступила именно так. Они сбежали и бросили меня. Мне было всего пять лет. Я кричала в ужасе:

– Мама, мама! Где ты? Где ты?

Один старик схватил меня за руку и воскликнул:

– Замолчи!

У меня уже тогда был очень громкий голос.

– Идем со мной, – велел он. – Тебе нельзя оставаться здесь.

Это был полнейший хаос. Мои уши гудели от шума самолетов, которые неслись над головой, и от бомб, взрывавшихся повсюду вокруг.

Я бежала, чтобы не отставать от остальных, но мои короткие ножки устали. Внезапно ко мне подбежала девочка на несколько лет старше. Я никогда раньше не видела эту девочку и по сей день не знаю, кто она.

– Не останавливайся, – торопливо сказала она. – Нам нужно выбраться отсюда. Побежали наперегонки!

Я не поверила своим ушам. В этом аду кто-то впервые в жизни проявил ко мне доброту. Ее слова были сладкими, как мед. Я привыкла к окрикам, поэтому та девочка показалась ангелом. Мне хотелось сделать ей приятное, и я снова побежала.

В тот миг я забыла о маме и обо всех остальных. Все мои мысли были только о новой подруге. Я помчалась за ней из последних сил и очень старалась не отставать. Я устала, но девочка все время подбадривала меня, просила продолжать бег. Потом я услышала самый громкий звук в моей жизни. Тогда я не знала, что произошло, но прямо рядом с нами разорвалась бомба, и я потеряла сознание.

Не знаю, сколько времени прошло, пока я не очнулась. Придя в себя, я не искала мать, я искала новую подружку. Я отчаянно разыскивала ее в хаосе, царившем вокруг. Люди плакали и истекали кровью. Некоторые куда-то ползли. Некоторые барахтались на земле. Я все искала свою подругу, звала ее:

– Где ты? Где ты?

Своим детским умом я думала, что все это произошло оттого, что я недостаточно быстро бежала. Я хотела извиниться перед подругой и пообещать теперь бежать быстрее. Может быть, когда-то в детстве или во взрослой жизни ты тоже решал по ошибке, будто виноват, когда вокруг все шло пра-

хом?

Я исступленно носилась от человека к человеку, разыскивая свою подругу. Когда я нашла ее, она неподвижно лежала на земле. Она истекала кровью, ее тело было изломано под странными углами. Я трясла и трясла ее, и мое сердце болело, когда я кричала:

– Проснись, проснись, пожалуйста, проснись! Я обещаю, я буду бежать быстрее! Проснись!

Потом я заметила, что у нее нет рук и ее тело покрывают невероятные раны. Она так и не очнулась.

Такой была моя жизнь в пять лет. Я не играла в игрушки. Я должна была выживать. Я боролась за жизнь. Я пережила войну, страдание, страх и потерю. Я нашла добрую подругу и в следующий миг потеряла ее. Совсем одна, перепуганная, я поглядела в небо и закричала на странные злые штуки, которые летали по воздуху:

– Зачем вы пытаетесь меня убить? Я просто маленькая девочка!

Повсюду я узнавала тела людей из моей деревни. Многие из них были моими тетями, дядями и кузенами, говорившими:

– Ты приносишь неудачу, девочка. Иди, поиграй в другом месте!

Но вот они лежат на земле, раненые, а то и хуже, а я одна цела и невредима. Помню, подумала: «Как странно. Говорят, я приношу неудачу, но они ранены и лежат в крови, а я про-

сто тут стою. Наверное, я, наоборот, очень удачливая».

Никогда не забуду увиденного в тот день. Момент был настолько страшным, что мало походил на правду.

Среди этого ужаса я приняла решение, которое навсегда изменило мою жизнь: ***я больше не буду убегать. Я не буду прятаться.***

Что бы со мной ни случилось, я стану сама отвечать за свою жизнь. В душе я знала, что у меня есть предназначение и ничто меня не остановит.

Вот откуда взялось во мне упорство, готовность бороться изо всех сил и преодолевать любую преграду на пути, а не бежать от нее. Я не знала, как постоять за себя, но верила, такой способ существует. Два года спустя я его нашла.

Борьба за мечту

В конце концов я воссоединилась с семьей и, когда война закончилась, стала жить с дедушкой и бабушкой. Одним серо-голубым утром в Кимчхоне меня разбудил крик. Хотя война осталась позади, я все еще пугалась резких громких звуков. Я осторожно открыла окошко, сделанное из рисовой бумаги. Мои страхи испарились, когда я увидела зрелище, моментально приковавшее мое внимание.

Там, в дымке раннего утра, мои дяди практиковали древнее боевое искусство. Я была зачарована. Туман приходил в движение от стремительных ударов ногами. Тела блестели в

первых лучах рассвета, когда дяди двигались с чудесной силой и грацией. Происходившее пробудило во мне глубокое чувство. Движения казались мистическими и в то же время естественными. В семь лет все это казалось мне красивым и увлекательным. Самое совершенное зрелище в моей жизни. Нужно научиться так делать самой. Тогда я не подозревала, как сильно этот момент повлияет на мою жизнь – и сколько сопротивления я встречу на пути к исполнению моего желания.

Я как можно скорее попросила дядьев научить меня делать так же, как они. Но они только рассмеялись.

– Чего? – хохотали они. – Ты должна учиться готовить и шить. И если повезет, кто-нибудь найдет тебе мужа.

Видите ли, то, что мне было семь лет, не было препятствием.

Препятствием было то, что я девчонка.

В обучении маленьких мальчиков боевым искусствам не было ничего необычного. На самом деле это распространенная практика. Однако девочкам запрещалось обучаться боевым искусствам. Почему? Просто так сложилось. Все говорили, глупо даже думать о том, чтобы мои дяди или кто-то еще учил меня боевым искусствам. Я должна стремиться вырасти, выйти замуж и родить двенадцать сыновей, говорили мне. Но я не хотела делать то, чего все от меня ждали. Женщины в моей деревне постоянно работали, работали, работали, не разгибая спин. Меня это совсем не привлекало. Я не

хотела жить как моя мать. Я не хотела жить как моя бабушка. Я не хотела производить на свет кучу сыновей. Я ничего из этого не хотела. Я знала: я должна посвятить себя боевым искусствам.

Сколько бы дяди ни твердили, что у меня ничего не получится, я их не слушала. Я все равно требовала научить меня. Наконец, один из дядьев придумал хитрый план.

– Ну что же, – сказал он, – если начать учить ее, она, скорее всего, сдастся.

Они были уверены, я отстану, когда увижу, как трудно тренироваться, и когда набью себе синяки.

Я тренировалась каждое утро. Да, приходилось тяжело, и меня всю покрывали синяки. Мне приходилось носить штаны, чтобы другие дети не смеялись над кровоподтеками. Но, к удивлению моих дядьев, я не сдалась. Еще сильнее они удивились, когда у меня начало получаться. Мне было невероятно сложно – не из-за самих тренировок, а из-за сопротивления считавших, будто женщина не может и не должна такое уметь. В конце концов, я ведь пошла наперекор культуре и традиции, которой было пять тысяч лет.

Моя семья, соседи и все встречные оказывали на меня страшное психологическое и эмоциональное давление. Семья давила еще и физически, избивая и запирая меня в комнате, чтобы я не тренировалась. Мать постоянно пилила меня и причитала:

– Ну почему ты такая ужасная дочь?

Отец каждый вечер приходил домой пьяным и бил нас с мамой, требуя, чтобы я начала вести себя как юная девица, которую можно выдать замуж и успокоиться.

Однажды мать настолько отчаялась, что взяла ножницы и остригла мне волосы. Она хотела, чтобы я от стыда не захотела показываться на улице и не пошла на тренировку. Заливаясь слезами, я заползла в угол и потрогала мои волосы, не веря произошедшему. Потом я подумала: «Ну и ладно, волосы же отрастают. Отрастут и мои. Придется некоторое время потерпеть, но я все равно не дам помешать мне заниматься любимым делом. Мою мечту ты не отрежешь. Я тебе не позволю». На самом деле поступки моей матери и семьи только сильнее подстегивали меня.

Чем чаще я слышала: «Нет, нет, нет», тем чаще говорила себе: «Да, да, да. Я смогу. Я это *сделаю*».

Когда я рассказываю эту историю, люди спрашивают, в обиде ли я на свою семью за попытки помешать. Конечно, я лила много слез и страшно злилась. Но в какой-то момент я поняла: моя мать просто делает считающееся правильным. Ее, как и ее мать до этого, учили, будто девочка должна с малых лет готовиться к предназначенной роли хорошей жены и матери и нельзя позволять ей мечтать о большем. Люди, которые воспитывают нас, обычно делают то, что кажется им наилучшим. Когда понимаешь, почему они себя так ведут, начинаешь им сопереживать. Это не значит, будто нужно соглашаться с их мнением или вести себя как жертва. Когда ты

чего-то на самом деле хочешь, когда ты во что-то страстно веришь, никто не сможет отнять у тебя твою мечту.

Подумай о себе. Тебе приходилось когда-нибудь защищаться от тех, кто хотел заставить тебя жить определенным образом? Какие испытания возникают перед тобой сейчас? За какую мечту ты борешься?

Искра, которая разжигает твое пламя

В то время моя репутация стала еще хуже, если такое вообще было возможно. Я родилась в лунный Новый год девочкой, а не мальчиком, и считалось, я приношу несчастье. А теперь я делала дозволенное только мальчикам и мужчинам. Все в моей семье были уверены со мной неладно. Если бы я была мальчиком, они гордились бы моими достижениями, но так я их позорила. Кроме того, моя семья переживала, что, если я продолжу странно себя вести, никто не захочет на мне жениться и я останусь одинокой, никому не нужной старухой.

Но я уже все для себя решила. Я жаждала вырваться из клетки. Я знала, я должна хранить верность желанию, горящему внутри. И хотя тогда я еще не понимала этого, именно такая настойчивость не даст моей мечте погибнуть, когда события примут дурной оборот.

Однажды я увидела, как мой дед разговаривает с незнакомой женщиной при свете дня – в нашей строгой культуре

такое вообще-то не принято. Я тут же поняла, что происходит: та женщина была свахой, и дед подкупал ее, чтобы она нашла мне мужа. *Этому не бывать,* сказала я себе. Я должна сильно не понравиться свахе, иначе у меня будут большие проблемы.

Когда отец попросил меня подать чай, чтобы сваха получше меня рассмотрела, я поняла: мне выпал шанс расстроить их планы. Подойдя к ним с горячим чаем в руках, я внезапно опрокинула чашку, полную дымящейся жидкости, на колени свахе, притворившись, будто это случайность.

Она вспылила.

– Мне все равно, сколько денег вы дадите, – верещала она. – Она приносит неудачу, и я никогда не найду ей мужа. Она неуклюжая, она плохая, она как мальчишка!

Другие девочки были бы в отчаянии, если бы не понравились такой важной персоне, как сваха, но я пришла в восторг.

Конечно, после этого ни одна другая сваха не пожелала ко мне даже приближаться. Моя семья не знала, что делать. Они считали, что сделали все возможное, пытаясь вбить в меня хоть немного благоразумия. Они думали: раз никто на мне не женится, остается одно – отдать меня в буддийский монастырь.

Так в моей жизни появился единственный человек, поверивший в меня. Вслед за болезненным эпизодом со свахой дед пригласил к нам домой монаха, чтобы обсудить с ним этот план. Пока они разговаривали, монах смотрел на меня.

Я понятия не имела, почему он пришел, но знала, речь наверняка обо мне. Монах дал знак, чтобы я подошла. Ты, наверное, не понимаешь, насколько это необычно. В то время в моей культуре девочкам не позволялось даже встречаться глазами со старшими. Они всегда должны были смотреть вниз, а если посмели засмеяться или улыбнуться в присутствии взрослого, требовалось прикрыть рот. Девочкам нельзя напрямую обращаться к дедушкам и даже принимать пищу с ними в одной комнате, и уж тем более нельзя разговаривать с монахом. Это все равно как если бы со мной заговорил король.

Я подошла к монаху, потупившись. Очень ласковым, необыкновенно добрым голосом он спросил:

– Девочка, неужели ты не хочешь выйти замуж?

– Нет, господин, – ответила я.

– Но женщине пристало выйти замуж и быть счастливой, рожая сыновей и заботясь о семье, – сказал он.

– Нет, господин, – повторила я. – Я этого не хочу.

– Чем же ты хочешь заниматься, когда станешь взрослой?

– Я хочу стать учителем и помогать людям.

Это было очень смелое заявление. В 1950-е годы в Корее казалось неслыханным, чтобы девочка о таком мечтала. С тем же успехом я могла бы сказать: «Я хочу полететь на Луну».

– Учителем? – уточнил монах. – Чему же ты можешь научить?

– Я хочу учить боевым искусствам.

– Боевым искусствам?

– Да, господин. Я буду первой женщиной, которая преподает боевые искусства.

В отличие от всех остальных людей в моей жизни, он не засмеялся и не отверг мое наглое заявление. Вместо этого все так же ласково попросил:

– Посмотри на меня.

Поскольку девочкам не позволялось смотреть монаху в глаза, я подумала: он, должно быть, выжил из ума. Но он протянул руку, взял меня за подбородок и поднял мое лицо.

– Ага, – сказал он, пристально изучая меня. Я понятия не имела, о чем он думал. И тут он посмотрел мне прямо в глаза и сказал слова, которые я так долго хотела услышать: – *Ты станешь прекрасным учителем.*

Я не могла поверить своим ушам. Наконец-то меня и мои желания одобрили. Но он произнес слова, которые были еще прекраснее:

– *Я тебя научу*.

Вначале я не поверила ему. Но когда он повторил: «Я тебя научу», я поняла, он не шутит. Человек такого высокого статуса пожелал учить меня боевым искусствам. Я будто выиграла миллион долларов в лотерею!

Впервые кто-то увидел во мне не никчемную девчонку, которая всегда всех подводит, а человека, который чего-то стоит.

За эту долю секунды моя жизнь изменилась.

Я усвоила главные уроки, которые не раз пригодятся мне в последующие годы. Я узнала: даже если кажется, будто все против тебя, и преграды перед тобой непреодолимы, это не так. Нельзя сдаваться. Нужно беречь свою мечту. Нужно заниматься своим делом, ведь следующий большой прорыв в твоей жизни уже готов свершиться. Я поверила в себя, а теперь и прекрасный человек поверил в меня. Этого было достаточно.

Я узнала и еще одну истину, помогавшую в трудные времена: нельзя и не нужно нравиться всем. Ты только зря потратишь энергию. Думаешь, Иисуса, или Будду, или святых Востока и Запада понимали и принимали все и вся? Думаешь, знаменитые артисты нравятся всем без исключения? Разве то, что их любят не все на свете, делает их неудачниками? Конечно, нет. У всех разные вкусы и предпочтения. Не всех привлекает одно и то же, да так и не должно быть. Найди людей, к которым тебя тянет и которые тянутся к тебе, и это поведет тебя твоей собственной тропой к успеху.

Оставаясь верными себе и своим желаниям, мы притягиваем людей, помогающих нам стать теми, кем мы должны стать. Мой учитель был искрой, которая разожгла огонь во мне. Какая искра разжигает твой огонь? Это человек или вещь? Если ты еще не нашел ее, не сдавайся. Будь верен себе и приглашай в жизнь тех, кому предназначено стать твоими союзниками. Помни: все, что ты делаешь сейчас, готовит те-

бя к этому дню.

Храни верность своим целям, особенно когда все кажется безнадежным.

Ты должен всегда верить в собственную судьбу и собственные мечты, ведь правду говорят: «Самый темный час наступает перед рассветом».

Двери, которые открываются в трудные времена

Стоило монаху сделать мне изумительное предложение – научить боевым искусствам, – вся моя семья встала с ног на голову и вывернулась наизнанку. Не только я нарушила древнюю традицию, запрещавшую женщинам обучаться боевым искусствам, это сделал и монах, согласившись учить меня. Когда мои родные и остальные жители деревни узнали про обещание монаха, они решили, он сошел с ума. Они отвернулись от него и запретили ему заходить к ним домой или разделять трапезу, как это заведено.

Моему учителю пришлось построить себе хижину за пределами деревни. Там и в окрестных горах он учил меня, пока я жила дома. Я вложила в свое обучение все и выкладывалась на полную. Мне чрезвычайно повезло, меня обучал талантливый мастер боевых искусств и энергии *ки*. С восьми лет он тренировал меня необычными и уникальными спосо-

бами. Он один поощрял меня продолжать тренировки. День за днем и год за годом он открывал мне глаза на мир, о существовании которого я не подозревала. Шли годы, и я начала понимать более глубокие учения и секреты боевых искусств. В конце концов они и зададут направление тому, чему я обучаю сейчас, включая телесные, умственные и духовные техники, а также семь шагов к внутренней силе, которые я опишу в этой книге.

Мой учитель поведал об энергии *ки* – жизненной силе, которая есть внутри у всех живых существ.

Он объяснил: мы можем многому научиться у природы, внимательно наблюдая за ее красотой и силой.

Учитель показал, как черпать естественную жизненную силу, окружающую нас. Он преподал мне искусство медитации, а также научил генерировать энергию и пользоваться ей. Он показал, как общаться с природой и с моим естеством.

В те годы мне нужна была вся моя внутренняя сила. Тот факт, что у меня появился учитель, не сделал мою жизнь легче. Во многом мне стало труднее. Меня продолжали стыдить и обращаться со мной, как с изгоем. Более того, всякий раз, когда я возвращалась домой с тренировок, мать била меня. Я превратила это в часть тренировки. Я представляла: это не она бьет меня, а соперник или враг. Я мысленно прикидывала, как блокировать атаки. Когда дело принимало дурной оборот, я всегда использовала умственные техники, показан-

ные учителем, чтобы преодолеть эти обстоятельства. В то же время я становилась мастером искусства и оттачивала навыки. После многих лет тренировок с учителем мне неожиданно открылся новый путь. Начало ему положила ужасная трагедия, и это было очень тяжелое время в моей жизни.

Каждую ночь отец приходил в наш однокомнатный дом пьяным. По ночам он как будто превращался в другого человека. Звук его шагов на подходе к дому вселял ужас в нас с матерью и младшим братом. От тирад отца было некуда скрыться. Когда мы ставили перед ним ужин, который он требовал, он тут же находил в нем какой-нибудь изъян. Следовавшее потом было подобно взрыву бомбы. Отец опрокидывал стол, сбрасывая на пол все, что стояло на нем. Затем он принимался бить и пинать меня и иногда мою мать, крича и обвиняя меня во всех своих бедах.

Это продолжалось много лет, пока мне не перевалило за двадцать. В то время кроме учителя любовь ко мне проявлял только брат. Однажды отец избил меня особенно жестоко, и брат больше не смог выносить этого. Он защитил меня от ударов, и когда отец принялся пинать и бить его, мой высокий и сильный брат инстинктивно совершил немыслимое. Он ударил отца в ответ. Ребенок, поднявший руку на отца даже в подобной ситуации, наносит ему страшное оскорбление. Такому не было прощения.

На следующий день я обнаружила письмо от брата. «Милая моя сестра, – написал он. – Не все любят дикие марга-

ритки. Не все замечают их и заботятся о них так же, как о розах или лилиях. Ты похожа на дикую маргаритку. Никто тебя не признает, но ты признаешь сама себя. Ты несешься по ветру. Ты качаешься, но не ломаешься. Я не такой сильный, как ты. Прошу тебя, возьми мою жизнь и живи за меня». Прочитав эту проникновенную записку, я тут же поняла: случилось нечто плохое. Я везде искала брата, но не могла найти. Из-за строчек про «дикую маргаритку» я решила сбегать в поле неподалеку, где росло много желтых цветов и диких маргариток. Он лежал там. Я трясла его, звала по имени, но он не шевелился.

Мой брат не вынес вины и раскаяния из-за того, что ударил отца, поэтому он наложил на себя руки. В нашей культуре самоубийство юноши считалось невероятным позором для всей семьи. Когда на нашу семью легло новое пятно, нам пришлось покинуть деревню. Дед решил, мы поедем в Америку.

Когда я сказала учителю о случившемся и о плане моего деда, он сказал:

– Это знак. Пришло время тебе уезжать.

Было очень больно слышать такие слова. Я не хотела уезжать, ведь сильно привязалась к моему учителю. И все же он знал, что мне пришла пора сделать новый шаг. Иначе я не смогла бы нести в мир его учение и исполнить свою мечту – стать учителем боевых искусств. Ему пришлось сказать мне:

– Если ты не поедешь, ты оскорбишь меня.

Итак, в двадцать три года я внезапно оказалась в совершенно другой стране и культуре. Я жила с семьей в трейлерном парке в Вермонте. Никто из нас не умел ни сказать, ни прочитать, ни написать ни слова по-английски. Я не умела водить машину. Я одевалась не так, как другие люди. У меня не было денег. Мой рост – всего 150 сантиметров. Но, начиная с первых дней в этом новом мире, я ни разу не отказалась от мечты стать учителем боевых искусств. Только для начала нужно было разобраться с более важными вещами. У моей семьи было 300 долларов на всех, и мне пришлось искать работу.

Я только приехала из другой страны. Что я могла делать? Я умела убираться, поэтому пошла мыть туалеты в отеле «Говард Джонсон», а еще я заправляла машины бензином, и делала это с удовольствием. Я очень гордилась работой уборщицы. Если люди спрашивают меня: «Когда ты впервые почувствовала, что добилась успеха в жизни?», я отвечаю: «Когда мыла унитазы на моей первой работе». Я этого не стыжусь. В Корее я убиралась в доме и туалете и получала за это побои. А здесь я зарабатывала деньги! Я чувствовала себя миллионершей. Эта работа стала первым шагом к созданию моей новой жизни.

Однако это было время множества испытаний, и мне приходилось напоминать себе практиковать все, показанное учителем. Представь, как трудно это было поначалу, когда я одевалась как азиатка и ничего не знала об американской

культуре. Люди насмехались надо мной и давали мне обидные прозвища. Вначале я расстраивалась, не понимая, почему они так делают. Но потом сказала себе: «Подожди-ка. А почему я позволяю им расстраивать меня? Они не знают, кто я такая и что я могу предложить. Они судят обо мне, исходя из своего невежества. Я буду дурой, если позволю себе расстраиваться из-за этого».

Я сказала себе, что не позволю их невежеству отнять у меня радость, счастье или успех.

Я терпела и верила: однажды я покажу себя людям и найду тех, с кем мне суждено быть и кого я научу боевым искусствам. В то же время я знала: если сидеть дома, никто не постучит в мою дверь. У всех есть цели и мечты, но мы должны сами воплощать их в реальность.

Победа во всех аспектах твоей жизни

Я драила унитазы и раковины на работе, занималась повседневными делами и одновременно постоянно искала возможность предложить кому-нибудь мои таланты. Я визуализировала планы на будущее и представляла, как буду тренировать. Я хотела стать искрой, разжигающей огонь в других людях так же, как мой учитель разжег огонь во мне. Каждый день я проходила мимо старшей школы и смотрела на учеников. Они вели себя совершенно не так, как дети в моей деревне в Корее, начиная с того, что девочкам и мальчикам

позволялось вместе ходить на уроки. Я могла бы их многому научить. Но с чего же начать? Я сама выглядела как школьница. У меня были длинные волосы, я весила около пятидесяти килограммов, не красилась и не носила высокие каблуки.

Постепенно начал складываться план. Я решила сесть возле кабинета директора и дождаться возможности объяснить ему, чем я хочу заниматься. Я ожидала, кто-то спросит меня: «Чего ты хочешь? Кто ты? Как тебя зовут?» Я доставала мой корейско-английский словарик и практиковала ответы: «Я хочу учить боевым искусствам. Меня зовут Тэюн Ким». Я представляла, какие еще вопросы мне могут задать и как я на них отвечу. Целый месяц я сидела у кабинета по нескольку часов в день, дожидаясь возможности показать умения. Наконец меня пригласили. В тот раз я усвоила важный урок: никогда не сдавайся.

Нам так часто хочется сдаться всего в одном шаге до успеха. Но если упорно и настойчиво трудиться, двери откроются.

Как я и ожидала, школьная администрация задавала вопросы. Я понимала не все, но недоуменные взгляды говорили сами за себя.

– Я хочу учить боевым искусствам, – сказала я.

– О нет, нам это не нужно, – ответили мне. – И вообще у нас нет денег, чтобы тебя нанять.

Я не просила денег, и готова была работать добровольно.

Я улыбалась и вела себя очень уверенно.

Администраторы спросили, как же я буду учить, если не говорю по-английски. К этому вопросу я тоже была готова.

– Правильно, – сказала я. – А вы не говорите по-корейски. Я быстро учусь. Я могу учить боевым искусствам на ломаном английском.

В то время Брюс Ли был очень популярен. Конечно, они сказали еще кое-что, к чему я была готова:

– Мы не хотим, чтобы наши ученики поранились или сломали колено себе или кому-то еще.

Я уже заготовила ответ с помощью словаря.

– Нет, нет, – ответила я на ломаном английском. – Я буду учить их разбивать умственные барьеры. Я научу их быть уверенными и дисциплинированными, сосредоточенными и позитивными.

Администраторы сомневались, но, услышав это, решили дать мне шанс. Многие ученики и учителя собирались каждый день посмотреть на странные и завораживающие движения, упражнения и уроки, которые я показывала. Удивительно, но самые непоседливые дети стали лучше учиться. За несколько месяцев мой курс стал самым популярным в школе. Невероятно, но меня выбрали учителем года и дали премию. Администрация была настолько довольна, что мне выделили маленький спортзал в здании начальной школы, где я могла преподавать боевые искусства учителям и родителям, захотевшим попробовать. Я вкладывала в тренировок

ки жизненные принципы моего учителя, и они действовали.

Со временем я стала искать способы увеличить охват. Через много месяцев я смогла открыть «студию» боевых искусств в старом гараже. Я давала уроки боевых искусств после школы, по ночам убиралась в отеле, а в выходные работала на заправке.

Прошло четыре года, и я наконец-то накопила достаточно, чтобы открыть школу боевых искусств, где могла передавать людям жизненные навыки и мудрость моего учителя. В конце каждого урока мы с учениками выкрикивали лозунг: *«Он может, она может, а как же я?»*

Одна возможность привела к другой. Новости о моих успешных уроках прогремели по стране, и Вермонтский университет в Берлингтоне предложил мне вести аккредитованный курс физического воспитания, который, в свою очередь, привел меня к курсу в компании IBM.

Я долгие годы работала, не покладая рук, чтобы на соревнованиях по тхэквондо, где раньше доминировали мужчины, стали справедливее относиться к женским секциям.

В 1978 году я исполнила свою большую мечту. В качестве главного тренера я привезла самую первую американскую команду по тхэквондо на подготовительные игры в Сеуле, где мои ученицы взяли золото и другие медали. Так мы проложили женщинам путь на соревнования по боевым искусствам в рамках Олимпийских игр. С тех пор я трениро-

вала и других спортсменов.

В конце концов я разработала собственную отрасль боевых искусств, которую назвала *чунсувон*, а в 1989 году основала академию *чунсувон*. Тебе может быть непонятно, зачем мне понадобилась собственная школа боевых искусств. Тхэквондо и другие боевые искусства чаще всего рекламируются как спорт. Боевые искусства даже включили в Олимпийские игры. Учителя боевых искусств, которых я видела, очень много внимания уделяют технике – пинок, пинок, пинок, пинок, удар, удар, удар, удар. Но такой подход не передает вековую традицию, лежащую в сердце боевых искусств, предполагающую развитие внутренней силы и потенциала человека.

Я знала, настоящие боевые искусства – это не просто умение повторять движения, пинки и удары, участвовать в соревнованиях и мгновенно зарабатывать честь и славу.

Настоящий путь воина – гораздо больше, чем победа на соревновании.

Нужно побеждать в каждом аспекте повседневной жизни. Скажи честно, разве тебе не кажется, за многое в жизни нужно бороться? Мы боремся, чтобы выполнить финансовые обязательства, сохранить работу и прокормить семью, поддерживать здоровье и отношения, не утонуть в водовороте повседневных тревог. Обучая боевым искусствам, я показываю, как побеждать на ментальном, эмоциональном и духовном поле боя в повседневной жизни.

Я предам моего учителя, если не сохраню и не перескажу моим последователям глубинную традицию, лежащую в сердце его учения. Я решила, что для этого необходимо создать отрасль боевых искусств, в которой отразится фундаментальный принцип единения тела, разума и духа. Так и родилось *чунсувон*.

На мою долю выпало немало профессиональных и личных испытаний, но я была готова извлечь урок из каждого из них. Искусство *чунсувон* ни разу не подвело меня. С его помощью я преодолевала любые трудности и достигала любой цели. Оно не подвело и тех, кого я учила. Многие годы я консультировала и обучала этим принципам людей со всего мира с самыми разными жизненными ситуациями: от трудных подростков, бандитов, жертв насилия и потенциальных самоубийц до олимпийских команд, начальников корпораций и предпринимателей.

На одном из основных этапов обучения они получали урок, содержащийся в этой книге. Нужно почувствовать силу своего истинного «я» и прислушаться к сознанию внутри себя, названному мною Тихим наставником. На самом деле Тихий наставник – это и есть твое истинное «я». И хотя термин может быть новым для тебя, ты наверняка уже слышал Тихого наставника. Это внутренний голос, интуиция и вдохновение, которые вели тебя на ключевых поворотах жизненного пути. В следующих главах ты больше узнаешь о своем истинном «я» и о том, как черпать из него силу и радость,

чтобы реализовать разнообразные возможности.

Если один человек может что-то сделать, то почему этого не можем ты или я? Если у меня не получится, я попробую снова. И снова. Да, нужно прикладывать усилия, но разве стоящее когда-нибудь достигалось легко? Даже если никто никогда раньше чего-то не пробовал, почему это должно нас остановить?

Люди говорили, мне нельзя и думать о том, чтобы учиться боевым искусствам, ведь традиция, которой пять тысяч лет, запрещала женщинам делать это. Пока все говорили, что это невозможно, я, женщина, получила черный пояс по моему боевому искусству. Затем (а это было совсем невозможно) я, женщина, стала учителем боевых искусств. А затем (абсолютно немыслимо!) стала великим мастером. Вот вам и «невозможно». Однако хочу пояснить: одно дело – стремиться к тому, что ты в душе полагаешь возможным, а совсем другое – предаваться невыполнимым фантазиям, которые не являются настоящими целями. Скоро ты узнаешь, как оставаться реалистом *и* решительно рваться вперед.

Иногда путь к цели кажется людям столь длинным, что им не хочется и начинать. Но если ты сделаешь всего один шаг на этом пути, он уже станет короче. Нельзя отправляться в путешествие без карты. И я решила написать эту книгу, чтобы ты тоже узнал о жизненных секретах и семи шагах к внутренней силе, о которых рассказал мне мой учитель и которым я обучаю своих последователей. Чтобы ты тоже мог

совершить грандиозный прорыв и стать мастером собственной жизни. *Чунсувон* – это искусство жизни, в которой есть сила, смысл и страсть. Я гарантирую, ты сможешь преодолеть любое препятствие, когда обучишься этому искусству.

Информация к размышлению

В конце каждой главы я буду задавать вопросы – подумай и примени к своей жизни идеи из этой книги. Можешь посвятить ответам на эти вопросы специальный блокнот и вести дневник открытий. На них нельзя дать правильный или неправильный ответ. Твой путь и твои открытия принадлежат только тебе. Вопросы и упражнения я привожу для того, чтобы ты лучше понял и научился ценить свое истинное «я», тихий и мудрый голос, звучащий у тебя внутри.

1. Ты когда-нибудь видел травинку, пробившую цемент, или маленькое деревце, выросшее в твердой скале? Если присмотришься, ты увидишь: это не растение, а цемент и скала дали трещину.

• Какие препятствия в твоей жизни сейчас кажутся камнями, тянущими вниз? Думай об этом, когда будешь проделывать упражнения из этой книги. Цель моего рассказа – помочь тебе разрушить препятствия.

2. Запиши три вещи, которых ты больше всего хочешь достичь. Не позволяй другим заключить тебя в рамки возможного или невозможного, по их мнению. Храни верность себе и стремись совершить грандиозный прорыв.

• Что из трех вещей, записанных тобой, важнее всего для тебя? Почему?

Глава вторая. Кто я?

Кто я? Если я попрошу тебя ответить на этот вопрос прямо сейчас, что ты скажешь? «Я графический дизайнер», «Я медсестра», «Я директор», «Я студентка», «Я папа», «Я мама»? Или опишешь свои способности и характер: «Я спортсмен», «Я оптимистка», «Я невротик»? Мы склонны давать себе характеристику через карьеру, роль в жизни или личные черты, которые мы сделали частью «себя». Но неужели это и есть настоящий ты? На самом деле ты представляешь себе только часть своего истинного «я» и творческой силы, обитающей внутри.

Спрашивать себя «Кто я?» и отвечать не так-то просто. Очень важно сделать это, если ты хочешь реализовать весь свой потенциал. Трудное дело, ведь с самого твоего рождения окружающие навязывали свое мнение, советы, идеи о том, кто ты такой и в каком направлении нужно идти. Эта информация зачастую не имела никакого отношения к твоему истинному «я», твоей сути. И все же она смешалась с твоим пониманием того, кто ты такой. Повлияла на твои мечты и стремления. Сегодня ты можешь вести образ жизни, навязанный тебе родителями или учителями, культурой или обществом. Ты даже не подозреваешь, что мог бы пойти другим путем.

На самом деле сейчас ты оказался здесь именно из-за то-

го, как ты ответил на вопрос «Кто я?» Твоим ответом на этот вопрос определяется выбор, который ты делаешь для себя каждый день, миг за мигом. Ты выбираешь только то, что кажется тебе возможным, а значит, выбираешь, как ты будешь жить и кем ты можешь стать. Например, если ты считаешь себя застенчивым, ты никогда не выберешь профессию актера, даже если у тебя есть задатки и стремление играть на сцене. Если ты считаешь себя плохим учеником, ты никогда не выберешь учебный курс, который мог бы привести к карьере твоей мечты.

Поэтому очень важно знать правду о себе и о своих способностях. Цель этой книги – показать, что иногда ты совершаешь ограниченный выбор из-за ограниченной информации о себе. Пришло время присмотреться к себе еще раз.

Научись делать выбор, исходя из полного знания о том, кто ты есть *на самом деле.*

В сегодняшнем мире, где мы владеем бесконечным количеством информации, «Кто я?» – единственный вопрос, на который не ответит «Гугл». Навигатор в телефоне не сможет указать тебе правильное направление. Тебе придется глубоко погрузиться в себя в поисках истины. Когда море волнуется и вода мутна, в глубине ничего не рассмотреть. Точно так же ты сможешь заглянуть в глубь себя, только создав спокойное и тихое пространство. Я хочу помочь тебе сделать это, чтобы ты познал творческую силу твоего истинного «я» – ту силу, которая подтолкнет тебя к твоим целям.

Спроси себя: кем я хочу стать? Я воплотил в жизнь стремления и цели? Я мечтал о такой карьере и таких отношениях? Я себе нравлюсь? Я счастлив или только притворяюсь? Если доктор скажет, что мне осталось жить всего месяц, смогу ли я от всей души сказать: «Да, я доволен своей жизнью»?

Если сейчас ты всем доволен, эти вопросы могут показаться тебе неинтересными. Однако, если твоя мечта кажется вполне реальной, но недостижимой, если ты неудовлетворен, раздражен, одинок, пуст, если ты все еще стремишься найти радость, спокойствие, смысл жизни или просто добиться большего, пришла пора по-настоящему узнать, кто ты такой. Неважно, кто ты, неважно, какие препятствия и ограничения встали на твоем пути. Ты можешь преобразить свою жизнь и состояние ума. *Ты сам можешь решать, кем ты хочешь стать.*

Пробуждение мощной внутренней силы

Внутри тебя дремлет сила, сознание, которое помогает преодолевать умственные и физические преграды в жизни, улаживать и изменять противоречивые ситуации, творить и добиваться целей. Она помогает тебе чувствовать спокойствие и счастье, что бы ни происходило вокруг – эта сила дает тебе быть самим собой. В *чунсувон* мы называем эту силу Тихим наставником.

Обращаясь к Тихому наставнику, ты берешь жизнь в свои

руки. До этого ты мог плыть по течению; теперь ты мчишься к своим целям. Ты испытываешь новую свободу, творческое вдохновение, осмысленность и умственное спокойствие. Тебе просто приятно быть живым – быть собой.

Ключи к искусству *чунсувон*, которые ты найдешь здесь, помогут познать эту мощную силу, понять и выразить качества Тихого наставника в повседневной жизни. Раскрыв свой настоящий потенциал, ты узнаешь, сколько в тебе красоты, силы и храбрости.

В сердце моей философии лежат шесть истин о Тихом наставнике. Я зову их «образами Тихого наставника». Откуда взялось название, ты поймешь, когда прочитаешь раздел о визуализации, или, как я говорю, «воспоминаниях о будущем». По сути, эти образы описывают твое истинное «я» и ту невероятную внутреннюю силу, готовую формировать твою жизнь. Продвигаясь по книге, ты намного больше узнаешь об этих фундаментальных идеях и о том, как применить их. А пока я просто пробегусь по истинам, чтобы быстро ввести тебя в курс дела. Думай о каждой из них как о зерне мысли, из которого вырастет практическое понимание твоей истинной сути и силы, ответ на вопрос: «Кто я?» Дай себе полную свободу. Позволь себе влюбиться в того, кто ты есть сейчас и кем ты станешь потом.

Шесть образов тихого наставника

1. Ты уникален

Тихий наставник – твое истинное «я», твое настоящее «я». Оно выражается на самом деле в твоих идеях и мыслях. Это твоя вечная Личность, существующая отдельно от мозга (который является лишь сенсорным процессором) и личных качеств, навязанных тебе окружением.

Я не устаю подчеркивать, сколь важно верить в свою уникальность. В детстве я плакала и жаловалась учителю на обращение семьи со мной. Каждый день они вбивали мне в голову негативные установки, твердя: я плохая, приношу неудачу, похожа на мальчишку, я – проклятие, я – катастрофа, я никогда не буду счастлива, не стану мастером боевых искусств, и даже мысль об этом делает меня сумасшедшей.

Мне хотелось разозлиться на них и затеять драку из-за обидных слов, но учитель говорил:

– Помни: *ты уникальна.* Ты – не твоя мать и не твоя бабушка. Не позволяй их мнению, суждениям или идеям влиять на то, кем ты можешь быть, ведь ты – не они. Ты уникальна. Твоя мать жила так же, как бабушка, ее так научили. Ты говоришь, что хочешь практиковать боевые искусства – и даже учить им. Ни одна женщина такого еще не делала.

Поэтому ты должна признать: ты уникальна. *Ты* должна поверить в это, прежде чем ты сможешь убедить в этом кого-то еще.

Он требовал повторять эту истину снова и снова.

Теперь настал мой черед сказать тебе: я знаю, кто ты.

Теперь *ты* должен узнать, кто ты. *Ты уникален.*

Ты не просто чей-то сын или чья-то дочь, брат или сестра, мать или отец. Ты не просто работник или менеджер в такой-то компании. Мы все слышали истории о людях, потерявших работу или расставшихся с парнем или девушкой и выместивших злость на других или даже хотевших покончить с собой, – они думали, их жизнь теперь окончена. У тебя когда-нибудь бывало такое чувство? Помни, твоя работа, отношения, слова других людей о тебе – это *не* то, кто ты есть. Если кто-то не ценит тебя, ты все равно уникален и обладаешь безграничными возможностями и потенциалом. Никто не может у тебя этого отнять, если ты не позволишь.

Тебе нужно доказательство уникальности? Поверни свои руки ладонями вверх. Теперь посмотри на свои большие пальцы. Технологии сейчас настолько продвинулись, что мы можем делать трехмерные копии предметов, пересаживать органы и стволовые клетки, клонировать некоторые виды животных. Единственное, чего мы не можем скопировать и что делает тебя уникальным – отпечаток твоего большого пальца. Больше ни у кого в мире нет такого. Даже у однояйцевых близнецов, родившихся с разницей в несколько се-

кунд и похожих как две капли воды, разные отпечатки пальцев. Твой отпечаток большого пальца уникален и принадлежит тебе.

Зная о своей уникальности, ты не сможешь ни с кем себя сравнить. Виноград – это виноград, а не мандарин. Орел должен быть орлом, и его нельзя сравнить с тигром. Маргаритка никогда не задается вопросом: «Почему я не роза?» Каждое из этих существ обладает своей красотой и силой. Ты тоже обладаешь своей красотой и силой. Поэтому никогда не говори себе: «Ну почему же я не такой, как он или она?»

Ты даже не осознаешь, как часто сравниваешь себя с другими. Ты можешь делать это открыто или тайком, но в конце концов все равно решаешь, что ты «хуже» остальных, хотя на самом деле ты просто «другой». Мы неосознанно сопоставляем себя с другими во множестве ситуаций – на деловых встречах или соревнованиях, при общении с друзьями или соседями, в школе или на тренировке, в очереди на кассу или даже листая журнал или глядя в телевизор.

Один мой ученик показал на другого ученика, который хорошо бегал и прыгал, и сказал:

– Я очень хочу быть как он. Смотрите, как он делает удар ногой в прыжке! Почти летит по воздуху. Жду не дождусь, когда я тоже смогу так делать.

Тот ученик тоже был очень талантлив, но я знала, он не сможет так прыгать. Для этого нужно быть легче, меньше и быстрее. Некоторые люди созданы для скорости, они могут

быстро бегать и прыгать. Другие черпают силу, стоя обеими ногами на земле. Я видела: телосложение того ученика позволит ему превзойти других в наземных техниках, когда студенты пинают или бьют из стоек, не прыгая в высоту или длину. Такой тип движения не лучше и не хуже, чем бег или прыжки, он просто другой.

Я объяснила ученику, что все сложены по-разному и поэтому каждый добивается успеха в разных типах занятий. У любого есть таланты и причины жить, как и у всякого создания в природе. Ведь у орла не получится быть тигром, правда? Я напомнила, как напоминаю всем ученикам: ты уникален.

> **Если будешь сравнивать себя с другими, ты упустишь возможность найти и развить свои лучшие качества и сильные стороны**.

Найди то, что получается у тебя лучше всего, и стремись к совершенству в чем-то *своем*.

2. Ты един с жизненной силой

Тихий наставник родился из безграничной жизненной силы, сотворившей и оживившей вселенную. Ты – часть вселенной. Значит, жизненная сила сотворила и оживила тебя. Эта сила заставляет твое сердце биться. Поскольку ты и есть Тихий наставник, какими бы качествами ни обладала жизненная сила, ими обладаешь

также и ты.

Тихий наставник – часть тебя, связанная с творческой жизненной силой, что создала вселенную. Следовательно, Тихим наставником я называю изначальную, чистую жизненную энергию внутри тебя. Тысячами лет она носила разные имена в разных культурах.

Сразу поясню: говоря о *жизненной силе*, я не использую «религиозную» точку зрения. Я имею в виду естественную вселенскую силу – духовную силу, если угодно, – которой пронизана вся природа. В восточных культурах эта сила называется *ки, ци* или *прана. Ки* в чистой форме – жизненная сила, энергия, которая творит жизнь и приводит все в движение. Благодаря ей вращаются галактики, рождаются звезды, орленок вылупляется из яйца, цветок распускает свои нежные лепестки, растет ребенок. Все это – проявления вселенской энергии *ки* в форме жизни и движения.

Откуда орлам известно, что они должны отправляться на поиски еды для птенцов? Как молодые птицы узнают, когда пришло время расправить крылья и полететь? Откуда лососи знают: пора начать невероятное путешествие вверх по течению, отложить икру в месте своего рождения? Откуда новорожденная девочка знает, как есть? Как она понимает: самое время ползти и ходить? Никто не учил ее этому. Она просто знает. Благодаря жизненной силе все это происходит естественно.

Мы зачарованно глядим на великолепие

природных явлений, но не понимаем, что наделены такой же чарующей жизненной силой и энергией.

Чистая изначальная *ки*, создавшая вселенную, есть и в тебе.

Наверняка ты уже ощущал присутствие живительной силы, просто так ее не называл. Мы чувствуем эту энергию, действуя спонтанно, повинуясь инстинкту, решая вопрос жизни и смерти. Например, мы можем поднять тяжелый предмет, чтобы спасти кому-то жизнь. Или чувствуем, как эта сила копится в нас, когда нужно совершить невозможное, спасаясь от опасности. Может быть, ты вспомнишь, как в тебе вдруг проснулась мощная сила, о которой ты не подозревал? Когда все закончилось, ты удивился и подумал: «Ух ты, а как я это сделал?» Наверное, решил, что это была счастливая случайность. Но это была не случайность, а свидетельство существования внутренней силы, которой наделены мы все – энергии *ки*.

Все мы рождаемся, чтобы исполнить особое предназначение, и в нас заложен соответствующий потенциал. Ведь, как гласит образ Тихого наставника: «Какими бы качествами ни обладала жизненная сила, ими обладаешь также и ты». Эта внутренняя сила всегда с тобой, двадцать четыре часа в сутки, семь дней в неделю. Тебе просто нужно научиться получать, наращивать и эффективно пользоваться ей в жизни.

Я помню, как идея о жизненной силе перестала быть для

меня теорией и превратилась в нечто реальное и осязаемое. Я несколько лет училась боевым искусствам, и в один холодный зимний день учитель сказал:

– Пришло время посмотреть, что ты усвоила об энергии *ки*, и проверить твои навыки на практике.

Я тогда еще была довольно юной. Учитель отвел меня к замерзшему пруду и показал место, где лед еще не встал. Я должна была забраться в воду и сгенерировать достаточно *ки*, чтобы согреться.

Вначале я подумала, учитель сошел с ума. Как же я полезу в ледяную воду? И все же я знала, он не даст мне поручение, с которым я не способна справиться. Поэтому я тронула воду пальцами ноги. Она, конечно же, оказалась ужасно холодной. Но я повиновалась учителю и окунулась. Потом, сосредоточившись до предела, я применила знания. Моему телу стало так жарко, что холод больше не имел надо мной власти.

«Почему же мы не можем проделывать такие вещи естественным образом? – спросишь ты. – Ведь если нас действительно пронизывает жизненная сила вселенной, почему мы этого не чувствуем? Почему мы устаем, почему не можем сделать то, чего мы хотим, почему наши цели от нас ускользают?»

Дело в негативных мыслях, убеждениях и эмоциях, работающих как фильтр, превращающих могучий поток энергии в тонкий

ручеек.

Одна из целей *чунсувон*, о которых я рассказываю, – показать, как прочищать фильтр мыслей и чувств, чтобы энергия потекла свободной и сильной рекой и ты смог творить и добиваться, черпая внутреннюю силу.

3. Твои мысли создают реальность

Тихий наставник знает, что, в сущности, он нематериален. Но вместе с тем он принимает форму твоего физического тела и материального мира вокруг тебя. Таким образом, можно сказать: ты одновременно нематериальное (духовное) и материальное (физическое) существо.

Большую часть времени мы сосредоточены на нашей физической жизни, верно? И все же наше тело – это лишь часть целого энергетического поля. Мы и физические, *и* духовные существа.

Кажется, думать о духовной личности, находящейся как бы за рамками твоих физических забот, как-то непрактично и нереалистично. Но когда ты поймешь, что твоя духовная часть участвует в жизни, создаваемой тобой день за днем, ты посмотришь на нее иначе и начнешь действовать по-новому. Твой нематериальный аспект, духовная суть, обеспечивает тебя настоящей энергией, питающей все физические проявления жизни. Он движет жизнью, создает ее, поддерживает

ее.

Сгенерировав идею, ты запускаешь в действие творческий процесс. Ведь идея – изначальная точка всех твоих решений, действий, реакций, суждений и отношений. Из всех этих действий прямо или косвенно складывается твое восприятие себя, своего тела и окружения. Наши мысли и чувства по сути – чистая энергия. О чем бы мы ни думали, это сознательно и подсознательно проявляется в нашей повседневной жизни. Так происходит с негативными, ограничивающими мыслями и сомнениями, мешающими двигаться вперед, и с уверенными, целеустремленными и поддерживающими мыслями, подталкивающими к позитивному действию.

Допустим, ты очень хочешь достичь определенной цели, но часть тебя считает, будто ты недостаточно хорош и на самом деле этого не заслуживаешь.

Негативные мысли похожи на дамбу, блокирующую энергию, которую ты вкладываешь в достижение своей цели.

Или, допустим, кто-то убедил тебя, что твоя цель вообще недостижима. Ты оказывался в ситуации, когда ты придумал интересную новую идею, но позволил чужой критике или цинизму уничтожить ее?

Как я уже говорила, мы должны быть реалистами и ставить перед собой достижимые цели. Однако нужно понимать: негативные мысли убивают хорошие и вдохновляющие идеи твоего истинного «я». Страх и сомнения могут стать

твоими злейшими врагами.

Нужно очень внимательно относиться к мыслям в твоей голове – к внутреннему диалогу, который возник из навязанных тебе убеждений о границах возможного. В следующей главе ты узнаешь о техниках, позволяющих избавиться от негативного мышления и приучиться думать правильно, подпитывая свою творческую жилку, упорство и целеустремленность.

4. Ты – творческая энергия

Тихий наставник знает, он – источник мысленной, эмоциональной и материальной энергии, твоей энергии, которую ты свободен использовать и контролировать, создавая то, что пожелаешь. Таким образом, ты тоже создатель, ты сотрудничаешь со вселенской жизненной силой, формируя себя и мир вокруг.

Этот образ Тихого наставника подтверждает: именно ты создаешь свой мир. Ты сам направляешь свою энергию на реализацию истинных желаний. Поскольку ты создатель, не забывай, этой же энергией ты можешь сформировать жизнь, которую ты *не* хочешь, в зависимости от твоего выбора.

Все на свете – проявление позитивной или негативной энергии. Я уже говорила, ты находишься здесь и сейчас именно из-за ответа на вопрос: «Кто я?» Можно сказать, твое восприятие тела, твое окружение и нынешняя жизнь появились в результате того, как ты направлял жизненную

энергию до этого момента. Жизнь стала именно такой, какой ты ее сделал. И при желании ты можешь изменить ее.

Многие привыкли думать, будто никак не контролируют свое окружение, и поэтому не заботятся о происходящем с ними. Они просыпаются, идут на работу, возвращаются домой, ложатся спать и начинают все сначала, не зная, что на самом деле могут управлять своей жизнью. Они обладают созидательной энергией, а значит, создают свой мир. Принимая жизнь как данность, они творят беспомощность своей энергией, вместо того чтобы воплотить в ней более позитивный сценарий.

Не позволяй себе быть беспомощным.

Каким бы ни было окружение, всегда есть возможность сотворить что-то хорошее и исправить ситуацию.

Если ты сейчас работаешь продавцом, следующий шаг – сделать все возможное, чтобы стать звездой продаж в своей команде. А может быть, ты захочешь дорасти до начальника отдела или переквалифицироваться. Нужно посвящать себя делу и делать нужные шаги, ведь ты – «создатель, который сотрудничает со вселенской жизненной силой, чтобы формировать себя и мир вокруг».

Не забывай, у каждого своя формула успеха. Не всем нужно становиться Биллом Гейтсом. Успех приходит по мере того, как ты каждый день используешь свою творческую энергию и меняешь по одной вещи за раз. Большинство не захо-

чет драить унитазы на работе, но когда я только приехала в Соединенные Штаты, для меня это было ступенькой к исполнению мечты – преподавать боевые искусства.

Осознав, что ты – создатель, а не пользователь, ты перестанешь ограничивать себя чужими установками о своей жизни. Ты уже знаешь, какие испытания мне пришлось преодолеть, но я пользуюсь этим принципом и в обычной жизни. Если меня пригласят на мероприятие и разрешат привести еще одного человека, а я хочу позвать двоих, я спрашиваю:

– Можно привести двоих?

Я ничего не потеряю, спросив. Если мне ответят «да» – отлично. Но многие даже не думают задавать вопросы, если у них перед глазами висят «правила».

Если я еду за чем-то в магазин, но задерживаюсь в пробке и приезжаю, когда владелец магазина уже вешает на дверь табличку «закрыто», я не разворачиваюсь. Я стучусь. А почему нет? Я же ничего не потеряю, если попробую. На самом деле обычно владелец отвечает на стук. Я вежливо объясняю: мне нужна всего одна вещь, и я точно знаю, какая именно. В тот же миг дверь открывается. А у меня появляется возможность познакомиться с владельцем магазина и стать с ним хорошими друзьями.

> **Прекрасные вещи могут произойти, когда у тебя есть желание выйти за границу, проведенную в уме**.

Это простые примеры, но только подумай, чего можно до-

стичь, взяв на себя ответственность, увидев себя создателем каждой ситуации и начав работать рука об руку со вселенной и Тихим наставником, чтобы стать режиссером своей жизни.

5. Ты можешь исполнять свои мечты

Тихий наставник знает все. Он бесконечно умен и готов предоставить советы, информацию и наставления, нужные тебе, чтобы исполнить мечты, стремления и цели. На самом деле он – источник всех твоих истинных желаний.

Твоя истина уже живет в тебе. Ты отвечаешь за то, чтобы воплотить ее в жизнь. Прислушивайся к ней и следуй своим предпочтениям. Тихий наставник всегда знает, каким курсом лучше пойти. Он постоянно говорит с тобой, дает тебе мысли и стремления, кажущиеся правильными. Мы зовем это интуицией. Интуиция – это не таинственное явление, а умение слышать голос Тихого наставника.

На каждом шагу жизненного пути Тихий наставник подсказывает тебе именно то, что нужно. Мне Тихий наставник подарил страсть и упорство. Он научил меня ценить себя и проявлять настойчивость для воплощения моих желаний в жизнь. Он привел меня к учителю боевых искусств в очень важный момент. Он подсказал, какие решения принимать и каким путем следовать. Можно даже сказать, я выбрала слушать эту часть меня, а не громкую критику окружающих. Я не всегда была великим мастером. Я была испуганной девоч-

кой, и я могла бы найти множество отговорок для того, чтобы не вылезать из своего окружения. Но я не согласилась с этими рамками. Я решила хранить верность себе.

Конечно, это непросто. Мне пришлось собрать в кулак все упорство, которое у меня было. Мне пришлось решить: никто не отнимет у меня мечту, не подрежет мне крылья и не удержит меня. Мне пришлось возродиться, как Фениксу из пепла. Юной девушке и молодой женщине очень нужна любящая поддержка семьи и друзей на пути к цели, а не насмешки, отверженность и унизительные побои. Однако даже в самой худшей ситуации у меня был выбор. Да, невеликий, но я могла делать хоть что-то, ведущее меня к цели.

Почему некоторые люди могут подняться над ужасными обстоятельствами, а другие прогибаются под их тяжестью? Тот, кто преодолевает трудности, использует все свое желание, страсть, упорство и веру в себя.

Желание достичь цели должно быть сильнее неуверенности, критики и жестокости.

Когда ты думаешь, будто у тебя нет сил на исполнение мечты или что перед тобой стоит непреодолимая преграда, ты сам заставляешь себя подчиниться. Перед лицом любого испытания или препятствия знай: твое истинное «я» с тобой и направляет тебя вперед. Твое истинное «я» достаточно могущественно, чтобы любить и поддерживать тебя в любой ситуации.

6. Ты полноценен, спокоен и доволен

Тихий наставник выражает полноценность, удовольствие, гармонию, спокойствие, радость и любовь и передает эти качества всему, что он создает.

Мы все стремимся к удовольствию, спокойствию, радости и любви. Чего еще можно желать?

Ты ответишь: «Вообще-то, мне хочется большего. Мне нужны деньги, чтобы поддерживать себя и семью. Мне нужна успешная карьера, хороший дом и большая машина, чтобы чувствовать себя спокойным и уверенным». Совершенно нормально, если ты даешь такое определение миру и удовольствию. Ты сам решаешь, что сделает тебя счастливым. Больше никто не может этого знать. Тебе может быть достаточно зарабатывать 30 000 долларов в год, а кому-то обязательно нужен миллион. Может быть, тебе для счастья нужен дом с семью спальнями, а кому-то достаточно и двухкомнатной квартиры. Это известно только тебе.

Образ Тихого наставника гласит: какие бы цели ты себе ни ставил, Тихий наставник поможет их достичь. Поскольку вы едины, ты обладаешь теми же качествами, что и он. А значит, ты можешь использовать эти качества, чтобы воплощать планы на жизнь. Например, Тихий наставник способен творить – значит, ты можешь создавать свою жизнь и окружение. С Тихим наставником ты можешь испытывать радость, выражать благодарность и быть безгранично счаст-

ливым. Любовь Тихого наставника дает тебе возможность ценить свои уникальные таланты и индивидуальность, заботиться о себе и любить себя. Благодаря силе Тихого наставника ты можешь действовать, а не просто реагировать на события и обстоятельства, как жертва.

Тихий наставник есть в тебе сейчас. Он наполняет твое тело, разум и дух жизненной силой. Ты можешь позволить чистой энергии Тихого наставника сиять во всем, сделанном тобой. Думай так, как думало бы твое истинное «я». Чувствуй так, как чувствовало бы твое истинное «я». Действуй так, как действовало бы твое истинное «я».

Когда заставляют быть не тем, кто ты есть

Шесть образов Тихого наставника отражают твою суть и внутреннюю силу. Прежде чем учиться пользоваться этой энергией, подумай, почему Тихого наставника зовут именно так. Почему он «тихий»? Если у него столько силы и власти, почему он не может автоматически исцелить тебя, решить твои проблемы, сделать тебя успешным человеком? Где Тихий наставник был все эти годы?

Тихий наставник всегда был здесь. Он тихий только тогда, когда мы не знаем о нем, пока не концентрируемся на нем, не считаем его своим истинным «я». Он тихий, если его не замечают – мы не замечаем. Нужно приложить усилия, что-

бы услышать тихое, но если ты решишь отыскать Тихого наставника, его сила начнет открываться тебе. И она откроется настолько, насколько ты будешь готов ее принять.

Поэтому неправильно спрашивать, «где Тихий наставник был все эти годы». Правильно спросить, где был *ты*. Чтобы ответить на вопрос, давай подробнее рассмотрим идею, описанную в начале этой главы, – как окружение влияет на формирование нашего восприятия самих себя.

Идеи «рождаются», как и люди.

С самого нашего появления на свет мы участвуем в формировании идей о нас самих.

Возможно, самая первая твоя идея была о том, что ты зависим. Всю поддержку, питание и внимание ты получал извне, из прямого окружения – скорее всего, ими тебя обеспечивали родители, а потом школа, работа и общество. Те, от кого ты зависел, первыми стали формировать твою личность в соответствии со своими убеждениями и ожиданиями. Как они это делали? Говорили тебе, что «хорошо», а что – «плохо». Многое пошло тебе на пользу. Ты был маленьким несамостоятельным ребенком, но мог учиться у заботившихся о тебе. Чаще всего родные действовали из наилучших побуждений. Но многое из того, во что ты поверил, было не фактом, а только их мнением.

Никто не учил тебя плакать, улыбаться, смеяться, чувствовать голод и жажду, боль и удовольствие. Однако даже такое естественное поведение подвергалось одобрению

или критике сверстников и авторитетных фигур. Поэтому ты учился прятать свои естественные импульсы, избегать или искажать их, а ведь они могли помочь тебе познать самого себя.

Из-за того, что в ранние годы ты был зависим, тебя заставляли соответствовать стандартам окружающих людей. В детстве тебе нельзя было уйти от тех, без кого ты не выжил бы физически и эмоционально, поэтому ты подстраивался, как мог. Может быть, какие-то идеи ты отвергал, но большую часть сказанного о тебе принимал на веру и вел себя соответствующее. А зачем было поступать по-другому? Подстраиваться было хорошо, это позволяло тебе сократить конфликты до минимума.

По мере взаимодействия с окружением ты научился избегать конфликтов, удовлетворять авторитетные фигуры, обеспечивать себе похвалу и удовольствие. Ты мог найти путь наименьшего сопротивления – делать то, что от тебя ждут и требуют, не выделяться и не спорить с системой.

Система обеспечивала тебе частичную безопасность и стабильность, но не гарантировала ни счастья, ни удовольствия, ни свободы – всего, делающего жизнь по-настоящему стоящей.

В процессе социализации мы создаем себе личный «бренд» из того, как другие заставляют нас себя чувствовать. Речь идет не только о членах семьи, но и об учителях, куми-

рах, товарищах по играм, обидчиках или лучших друзьях. Из-за их отзывов ты мог решить, будто ты дурак или будущий Эйнштейн, увалень или следующий олимпийский чемпион, зануда или творческая личность и так далее и тому подобное. И когда ты начинаешь полагаться в жизни только на себя, это мнение о себе все равно никуда не девается. К этому времени программа обычно уже установлена и вовсю работает. Ты остаешься таким, каким тебя научили быть.

Сколько раз ты делал выбор – даже важный, например, выбирал карьеру или супруга, – основываясь на чужих идеях и предпочтениях? Иногда даже твои лучшие решения не передают твою истинную суть. Успешный адвокат может на самом деле любить создавать дизайн автомобилей. Частое явление. Важно понимать, в какие моменты ты – не твое истинное «я», а лишь «копия» чужих идей. Замок, построенный на песке. Если его потревожить, он непременно рухнет. Конечно, «копия» не чувствует себя спокойной и довольной, даже если у нее есть все материальные блага.

К сожалению, и взрослых людей заставляют быть не теми, кто они есть. Твои лучшие друзья, коллеги и члены семьи пытаются повлиять на твои решения, могут дать плохой совет. Для этого есть множество причин. Допустим, ты хочешь сменить карьеру или переехать в другой город, чтобы там учиться. Ты говоришь об этом подруге, и она пытается переубедить тебя. Может быть, она завидует тебе, или хочет и дальше проводить с тобой время, или просто не ценит твой

настоящий потенциал.

Мысли без ограничений

Что бы там ни было в твоей жизни раньше, ты можешь начать искать свое истинное «я» прямо сейчас. Замени ложные идеи о себе на знание о своей настоящей личности. Ты начнешь творить себя таким, каким ты хочешь быть.

Тихий наставник – это твое истинное «я», ждущее, когда ты воплотишь его в себе. Как Тихий наставник проявляет себя? Как он творит? Ты уже знаешь, он делает это с помощью мыслей и идей. Воплощая в жизнь Тихого наставника, ты научишься создавать то, чего тебе хочется, ведь ты будешь думать по-новому – его мыслями. Эти мысли и идеи проявятся в твоем теле и эмоциях, в событиях и ситуациях жизни.

Наладив связь с Тихим наставником внутри себя, ты начнешь смотреть на себя и понимать себя по-новому. В первую очередь твое истинное «я» умеет мыслить без ограничений.

Тот, кого ты считаешь собой, говорит: «Я неудачник». Но Тихий наставник отвечает: *Я уникален, и у меня достаточно сил, чтобы развить и выразить мои уникальные таланты.*

Твое ограниченное «я» говорит: «Мне страшно». Тихий наставник отвечает: *Я не боюсь, ведь я – источник истинной силы и могу вытерпеть и преодолеть любое испытание.*

Твое ограниченное «я» говорит: «Все говорят, моя идея – бред, и мне нечего и мечтать об этом. Я трачу время зря». Ти-

хий наставник возражает: *Я добьюсь этой цели и буду стоять на своем, пока не докажу свою правоту.*

Вот почему ты здесь и зачем ты живешь: чтобы учиться, преодолевать, стать полной версией себя, найти свою силу и предназначение и жить ими.

Если ты решишь искать Тихого наставника, ты снова будешь учиться. Твоя жизнь станет школой. Все препятствия, напасти, ограничения превратятся в возможность продемонстрировать свою силу. Вы с Тихим наставником сможете работать вместе, слушать друг друга и расти, пока не осознаете свое единство. Я зову это путем воина *чунсувон*.

Как познать себя

Когда ты начнешь свое путешествие и задумаешься над вопросом «Кто я?», держи в голове две полезные идеи. Первая: тебе придется познать себя *полностью* – физическую, умственную, эмоциональную и духовную части. Если кто-то попросит тебя описать свой дом, разве ты расскажешь только про гостиную? Нет, ты опишешь все: гостиную, спальни, детскую, кухню, санузлы, подвал. Каждая комната имеет определенную функцию и является частью дома.

Точно так же твое тело, разум, эмоции и дух обладают функциями. Вместе они составляют полный комплект – тебя. Ты не можешь раскрыть свою силу, не работая со всеми

частями себя. *Чунсувон* – это «способ объединить тело, разум и дух в полной гармонии», и я учу ценить, развивать и соблюдать баланс всех частей себя.

Меня всегда поражает, сколь мало люди знают о себе, сколь много принимают как должное. Возьмем наше тело. Я иногда спрашиваю:

– Насколько хорошо ты себя знаешь?

И мне отвечают:

– Ну конечно, я себя знаю. В конце концов, я живу уже столько лет!

И все же, когда я задаю простые вопросы, например: «Сколько костей в твоем скелете? Сколько мускулов в твоем лице? Сколько миль кровеносных сосудов у тебя в плоти?», на меня обычно смотрят безо всякого выражения.

Большинство людей удивляются, когда слышат: в их теле 206 костей, а в лице 46 мускулов.

Их шокирует информация о том, что, если их вены, артерии и другие сосуды кровеносной системы сложить в одну линию, эта линия будет длиной около 100 000 миль. Она четыре раза обогнет Землю.

– Ого, – говорят они. – Я столько о себе не знаю.

Ты каждый день пользуешься руками – ешь, одеваешься, поднимаешь грузы, пишешь. Но как часто ты задумываешься о том, какие у тебя удивительные конечности и сколько чудесных вещей они для тебя делают? Я не говорю, что надо быть врачом или анатомом, но важно проявлять интерес и

ценить тело, на которое мы так сильно полагаемся. Тело – это часть тебя. Если оно не функционирует оптимально, остальные части тоже не могут работать как надо. На пути к великой внутренней силе важно интересоваться и заботиться о том, как работают вместе все компоненты нашего существа.

Это практическое знание. Например, мы думаем: «Если я это съем или выпью, как оно повлияет на мое тело, мой разум, мои эмоции?», «Почему мои руки сводит судорогой?», «Почему у меня болит живот? Я не то съел? Или всему виной стресс?» Такие вопросы – часть познания себя.

> **Тело, разум, эмоции, дух – компоненты тебя. Думай о них как о членах своей «команды», которые должны гармонично работать, пока ты ищешь предназначение.**

В таком случае есть смысл искренне ценить всех «товарищей по команде», проверять, чтобы они нормально работали, и обдумывать, как привести систему в состояние равновесия. Дальше ты узнаешь больше о роли всех компонентов и научишься заставлять твою команду работать сообща, достигая концентрации и силы для достижения цели.

Лейся, как вода

Вот вторая идея, которую полезно держать в уме, когда ты познаешь свое истинное «я» и мобилизуешь внутреннюю силу: всегда будь открыт к переменам. Не ограничивай себя и

не останавливайся в комфортной тебе нише. Твои желания, вкусы, цели, стремления – все может измениться, но твоя суть останется прежней. Другими словами, познавая себя и то, куда ты хочешь пойти в жизни, помни, каждый день – новый.

Не нравящееся сегодня ты полюбишь через шесть месяцев, или пять лет, или двадцать. Загоняя себя в рамки твоих нынешних предпочтений и черт характера, ты не оставишь лазейки, чтобы открывать в жизни и себе прекрасные новые вещи, которые не могли бы появиться шесть месяцев назад, или пять лет, или двадцать.

Вместо этого лейся, как вода. Вода – всегда вода. Ее суть остается прежней, но она принимает форму сосуда, в который ее помещают. Если ты нальешь воду в круглую супницу, она станет круглой. Если нальешь ее в высокую узкую вазу, вода останется прежней, но снова изменит форму.

> Мы похожи на жидкость, а наше окружение – это сосуд. **Мы адаптируемся к изменениям, но суть истинного «я» остается прежней.**

Это значит, нужно давать себе дышать, расти, исследовать и позволять своему истинному «я» проявляться по-новому. Этого не получится сделать, если упираться, критиковать, ограничивать себя и говорить: «Я не такой».

Когда ты был намного младше, тебе была отвратительна определенная еда, или человек, или цвет, или музыка. А потом тебе понравилось есть эту еду, носить этот цвет, быть с

этим человеком и слушать эту музыку. Большую часть жизни мне не нравилось пробовать или есть кислое. Никаких лимонов или лимонада. Теперь я полюбила есть лимоны и пить кислый лимонад. Наши вкусы меняются, и хорошо. Это показывает: мы растем и развиваемся. Поэтому, когда будешь читать эту книгу и познавать себя, не запирайся в определенной форме только потому, что когда-то ты вел себя определенным образом или так вели себя твои знакомые.

Вот история, показывающая, как легко это может произойти. В одной семье была традиция, передающаяся из поколения в поколение. Старший мужчина каждое лето проводил церемонию. Каждый год он говорил сыну:

– Следи внимательно, мой мальчик. Когда меня не станет, ты будешь повторять эту традицию в собственной семье.

Отец поднимался по ступенькам на крыльцо, привязывал собаку к угловой балке, а потом накрывал стол, ставил особую еду, фрукты и воду, и каждому предмету отводилось свое место. Когда все было готово, он звал остальных членов семьи. Он повторял слова и ритуалы, которым его научил отец, и просил благословения предков. Его сын покорно следил за каждой деталью, запоминая.

Через много лет отец отошел в мир иной, и его взрослый сын должен был продолжить семейную традицию у себя дома. В день церемонии он поднялся на крыльцо и поставил еду, фрукты и воду на стол на положенные места, точно так же, как делал отец. Но перед приездом родственников он

вдруг заметил: чего-то не хватает. У него не было собаки, чтобы привязать в углу, а собака отца умерла. Никому не сказав, он побежал в деревню, пытаясь одолжить собаку, как две капли воды похожую на отцовскую. Он метался от дома к дому, но ни у кого деревне не было такой собаки.

Тогда он бросился в соседнюю деревню, но и там ни у кого не было такой собаки. Он бегал из деревни в деревню, но безуспешно. Стало поздно, сильно стемнело. Злой, уставший и покрытый пылью, он понял, что должен вернуться домой и рассказать гостям, как подвел их. Поднявшись на крыльцо своего дома, он увидел мать, ждавшую его, тихонько сидя на стуле. Она бросилась к нему с выражением недовольства и облегчения на лице. Он, повесив голову, покаялся:

– Прости меня, мама, но я не могу провести ритуал, у меня нет собаки, которую следует привязать в углу на крыльце. Все это время я искал ее.

– Что ты говоришь, сынок? – удивилась мама. – Отец привязывал собаку в углу, чтобы она не мешала церемонии. Собака никогда не была частью ритуала!

Сколько раз за жизнь мы действуем механически, просто повторяя сделанное до нас? В тот день сын усвоил важный урок и понял: по-настоящему была важна суть семейной традиции – поблагодарить и попросить благословения предков, а не мелочи, которые он старательно запоминал. На пути к внутренней силе мы должны хранить верность нашему истинному «я» *и* литься, как вода, подстраиваясь под изменчи-

вые условия или препятствия.

Твое истинное «я» ждет, что его выпустят на волю

Чтобы перестать ограничивать себя и получить энергию твоего безграничного «я», потребуется перемена, а перемены пугают. Но если ты хочешь раскрыть весь свой потенциал, придется измениться. Когда мы спим ночью, наши глаза привыкают к темноте. Когда кто-то утром раздвигает шторы и впускает в комнату поток дневного света, мы натягиваем на голову одеяло и стонем:

– Закрой шторы! Глазам больно!

Поначалу яркий свет вызывает дискомфорт, даже боль, но это чувство в конце концов проходит. Точно так же твое ограниченное «я» привыкло жить в уютной темноте. Но если ты перетерпишь неудобство от яркого света, скоро ты привыкнешь и увидишь совершенно по-новому освещенный мир.

По мере привыкания к свежему способу видеть и быть, перед тобой откроются новые возможности. Да, испытания тоже возникнут на пути – внутри и снаружи. Это часть жизни. Но практика боевых искусств и примеры в этой книге показывают: ту силу, что пребывает в тебе, можно использовать во благо. Ты можешь поймать волну этих испытаний и расти, приобретать ловкость и преодолевать препятствия.

Именно в борьбе с препятствиями ты лучше всего узнаешь себя.

Путь воина к внутренней силе – это понимание того, кто ты есть на самом деле, и воплощение этого в жизнь. Это процесс эволюции, который продолжается все отведенные тебе годы. Работа воина приносит счастье, и каждая битва – это приключение. Как воин, ты знаешь: препятствия и барьеры должны пасть, ведь они никогда не были частью твоего настоящего «я».

Какими бы ни были испытания, ты не одинок. Твоя внутренняя энергия ждет тебя прямо сейчас. Тебя ждут отвага и творческая жилка. Твоя радость, упорство и дисциплина ждут тебя. Все эти качества и многие другие – часть твоей группы поддержки, которая ждет освобождения. Я знаю, ты не привык считать эти качества частью себя и немного опасаешься того, как жизнь преобразится, когда ты покинешь зону комфорта. Но я обещаю, ты полюбишь это чувство свободы, умиротворения и осмысленности, появляющееся, когда ты встречаешь настоящего себя. Ты готов испытать это?

Информация к размышлению

1. Пойми, из каких идей сформировалось твое восприятие себя, и тогда ты узнаешь, кто ты такой и кем ты стал за прожитые годы.

• Запиши пять позитивных вещей, сказанных другими людьми (твои родители, учителя, лучшие друзья и так далее), из которых сформировалось твое мнение о себе.

• Запиши пять негативных вещей, сказанных другими людьми, из которых сформировалось твое мнение о себе.

• Перечисли пять вещей, с которыми ты «мирился», когда другие хотели этого от тебя.

2. В твоей жизни сейчас есть люди, которые осознанно или неосознанно не дают тебе исследовать вопрос «Кто я?» и слушать свои инстинкты? Почему это происходит?

3. В детстве нам задавали важный вопрос: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?» Попробуй визуализировать детские мечты.

• Кем ты хотел стать в детстве?

• Это похоже на то, кем ты стал? Ты отказался от мечты или исполнил ее?

4. Вредно постоянно сравнивать себя с другими, поскольку ты уникален и обладаешь уникальными талантами.

• Каким образом ты сравниваешь себя с другими вместо того, чтобы напоминать себе о своей уникальности?

• Как это сдерживало тебя, влияло на твое собственное определение успеха или делало тебя несчастным?

5. Тихий наставник мыслит без ограничений. Например, когда ты думаешь: «Я неудачник», Тихий наставник думает: «*Я уникален, и у меня достаточно сил, чтобы развить и выразить мои уникальные таланты*».

• Возьми листок бумаги и начерти на нем две колонки с такими заголовками:

Что думаю я	*Что думает Тихий наставник*

• Под заголовком «Что думаю я» перечисли ограничения, которые ты себе ставишь, или негативные определения, которые ты даешь себе, когда говоришь с другими.

• Справа, напротив каждой записи в первой колонке, напиши ответ на вопрос: «Что думает Тихий наставник?»

Глава третья. Сила правильного мышления

Теперь ты немного знаешь о том, кто такой Тихий наставник – твое истинное «я». Ты знаешь: он придает тебе сил, чтобы ты мог создавать и формировать свою жизнь в соответствии с твоим настоящим уникальным «я». Но с чего начать? Как призвать Тихого наставника появляться в твоей жизни каждый день?

Измени свои мысли прямо сейчас.

Сила Тихого наставника внутри тебя – это сила правильного мышления. Разница между ограниченным и не ограниченным тобой начинается с отношения к жизни и состояния ума.

Если ты хочешь взять свою жизнь под контроль, нужно первым делом научиться контролировать мысли.

В *чунсувон* мы практикуем пять принципов мысленного поведения. Это тренировка, которая подготовит тебя к семи шагам к внутренней силе – ключам к творческому мышлению.

Почему правильное мысленное поведение так важно? Правила физического поведения позволяют нам оптимально функционировать в обществе, и точно так же правила мыс-

ленного поведения обеспечивают оптимальную работу нашего творческого разума.

В первой главе я познакомила тебя с образом Тихого наставника, который гласит: «Твои мысли создают реальность». Все, имеющее форму, – тело, дом, работа, отношения – вначале было нематериальной «мыслеформой», конкретным визуальным образом или просто общим отношением к предмету. У тебя перед глазами всегда находятся воплощения твоих мыслей и чувств.

Твои мысли создают твой окружающий мир – это вселенский закон воплощения. Когда ты научишься видеть, как мысли, подконтрольные тебе, создают желаемое, ты перестанешь сомневаться в существовании этого закона. Даже маленькие воплощения будут вдохновлять тебя на великие дела. Давай посмотрим, как подготовиться к тому, чтобы стать сознательным творческим мыслителем.

То, что думаем, мы создаем

Все внешние проявления жизни вначале находились внутри, в чьих-то мыслях. Поэтому, если пытаться исправить только внешние обстоятельства, ничего не получится изменить надолго. Но именно это мы обычно и пытаемся сделать. Наблюдая симптомы неладного в нашей жизни, обычно мы пытаемся устранить их и не исправляем умственное состояние, послужившее причиной.

К сожалению, мы привыкли видеть лишь поверхность большинства ситуаций.

Чтобы отыскать причину ситуации, нужно быть куда проницательнее. Для того чтобы заглянуть в глубину, нужно время и силы.

Например, у моей подруги, разделяющей мой интерес к садоводству, стала болеть дорогая пальма. Ее листья желтели и опадали, подруга потратила много сил, то выставляя ее на свет, то притеняя. Она удобряла пальму, обильнее поливала, потом сокращала полив и так далее, и тому подобнее. Отчаявшись, она принесла растение мне.

Я поняла, что симптомы никак не были связаны с внешними проблемами, а причина болезни пальмы в бактериях, поразивших корни. Мне пришлось вытащить ее из почвы, добираясь до настоящей проблемы. Подруга очень удивилась, когда я выкопала пальму, почистила и пересадила ее, и пальма ожила. Я доказала: вначале нужно найти причину проблемы, а потом уже браться за ее успешное исправление.

Можно привести и другие примеры нашей склонности лечить симптомы, а не причины. Человек разводится с партнером, а потом привлекает к себе другого партнера с теми же недостатками, а иногда даже хуже. Иной человек идет на все, пытаясь сбросить вес, но его успех всегда недолговечный, и килограммы возвращаются. Это значит, мышление (включающее в себя помимо мыслей отношение и эмоции), ставшее причиной изначального состояния, не изменилось. Поэтому

и внешнее состояние осталось прежним.

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.