

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ. Путь ниндзя: искусство жизни. . . . .	9
ВВЕДЕНИЕ. Свой собственный путь . . . . .	21

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

### НАМЕРЕНИЕ

*Ниндзя тренируется постоянно*

Перестань себя наказывать . . . . .	29
Наилучший момент — сейчас . . . . .	31
Последний раз. . . . .	35
Люби себя всегда . . . . .	38
Вновь открой свое сердце . . . . .	43
Оставленность и одиночество . . . . .	47
Помирись с собой. . . . .	51
Мгновенное и отложенное . . . . .	56
Твой встроенный GPS. . . . .	58
Изнутри вовне. . . . .	61
Критика и ее плоды . . . . .	65
Действие вместо реакции. . . . .	68
Прощай, неосознанное страдание . . . . .	71
Покинь спираль. . . . .	76

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

### НАСТОЙЧИВОСТЬ

*Всё является частью твоей практики*

Гибкость как первостепенная ценность. . . . .	83
Потребность быть правым . . . . .	86
Откажись от «деструктивного» контроля . . . . .	90
Перестань спрашивать себя: «Что плохого я сделал?» . . . . .	95
Уважай свой ритм. . . . .	100

Найди границу и переступи через нее . . . . .	103
Если упал — вставай . . . . .	108
Процесс требует времени. . . . .	113
Когда мы придем? . . . . .	116
Мой выбор — научиться ходить . . . . .	119
Удача своими руками . . . . .	122
Если сомневаешься — благодари . . . . .	129
Как избавиться от страха . . . . .	137
Тренируй разум. . . . .	145

Часть третья

**ВЕРА**

*Переживание позитивной уверенности  
относительно будущего*

Позволь войти новому . . . . .	153
Истинная ценность вещей . . . . .	157
Язык как инструмент . . . . .	161
Культивируй позитивное мышление. . . . .	166
То, что ты считаешь проблемой, на самом деле возможность . . . . .	170
Жалобы и послания . . . . .	174
Верь, чтобы видеть . . . . .	178
Для созидания необходимо удовольствие . . . . .	182
Подвергни сомнению то, что делаешь и говоришь, и делай то, что любишь . . . . .	186
Что бы ты ни делал, получится хорошо . . . . .	192
Предсказания будущего . . . . .	197
Беспокойство, и как оно лечится. . . . .	201
То, что ты должен делать. . . . .	208
Твое богатство. . . . .	211
Эпилог. Мощь — это ты сам. . . . .	217
Благодарности . . . . .	221

## ПРОЛОГ

# ПУТЬ НИНДЗЯ: ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Моя жизнь всегда была связана с боевыми искусствами. В определенном смысле боевые искусства помогли мне сохранять связь с собой даже в те моменты, когда я не делала для этого никаких сознательных усилий. Точно так же кто-то другой танцует, поет, рисует, пишет стихи, создает скульптуру, что-нибудь строит или штурмует горные вершины: даже если в его жизни царит полный хаос, стоит ему заняться любимым делом, как он обретает уверенность в себе и полноценную связь с самим собой.

Я отправилась в Японию, чтобы встретиться с великим мастером Масааки Хацуми, живой легендой и последним ниндзя на земле. Соке, или Верховный наставник, как называют иногда сенсея Хацуми, наследник девяти традиционных школ ниндзя и самураев — человек совершенно удивительный. В свои восемьдесят пять лет он сохраняет редкостную жизнерадостность, невероятную гибкость и неопишное мастерство.

Его миссия — служить людям, делать их счастливыми, как он сам говорит на своих уроках. Эту миссию он осуществляет, обучая своему искусству других, и его круглый год посещают люди со всех концов света. Они специально едут в прекрасную Японию, чтобы побывать на уроках сенсея.

Посредством боевого искусства, которое заключается в ударах ног и кулаков, а также тысячелетней технике неподвижности, сенсей обучает мастерству жизни — искусству, которое включает в себя умение бороться лишь в том случае, когда это на самом деле важно. Согласитесь, мощнейшее и очень действенное умение в нашей повседневной жизни.

И сегодня я вспоминаю услышанные когда-то слова сенсея Хацуми о том, в чем состоит искусство современного ниндзя: «Ты должен отыскать мастерство, заключенное внутри тебя самого, и позволить ему выйти на свободу. Настоящая тренировка — это умение вспоминать о том, что ты и так уже знаешь». «Уже знаю? — подумала я. — Но если я уже все знаю, почему кто-то должен меня учить?» И словно угадав мои мысли, сенсей продолжил: «Хороший мастер помогает тебе открыть мудрость, которую ты носишь внутри себя».

Так что вы можете быть уверены в том, что внутри каждого из нас дремлет «свой ниндзя».

### **Вспомни о главном**

Любое искусство состоит в том, что человек усилием воли получает доступ к своему внутреннему миру и использует его ресурсы в мире внешнем. Как правило, делает он это по собственному желанию или по чьему-то указанию. Но в итоге мы выработали некую «привычку», помогающую действовать так, а не иначе, и все реже связываемся с нашим искусством. Мы утратили вдохновение, а в отдельных случаях и желание жить.

Но жизнь не перестает быть искусством. Искусством наслаждаться, узнавать себя и людей, искусством красоты, любви, гибкости, гармонии, доверия, искусством налаживать связи и удерживать равновесие.

Мы повторяем действия окружающих — и утрачиваем привычку быть в настоящем. Мы живем в беспорядочных мыслях. Пытаемся обрести уверенность в себе, успех, удовлетворение, высокую оценку и признание в тех областях, на которые указывает общество. Но сами находим в них лишь мимолетное удовольствие и часто расплачиваемся за него похмельем в виде одиночества и рефлексии.

Вместо того чтобы уважать время с его извечным движением, мы пытаемся его остановить; вместо восхищения — ненавидим; вместо благодарности — проклинаем; вместо использования — откладываем на потом; вместо любви — боимся... И все это мы делаем почти автоматически.

Мы хотим быть успешными и подражаем тому, кто добился успеха; хотим быть счастливыми и ищем того, кто счастлив; хотим зарабатывать деньги и ищем того, кто умеет это делать. Мы все это ищем вовне. Стараемся быть дисциплинированными, следуем правилам и учениям, вычитанным в книгах, и, хотя нам кажется, что мы чего-то добились, стоит только перестать стараться, как мы мгновенно возвращаемся в исходную точку.

Ниндзя владеет искусством жизни. Он знает, что это искусство познания, внутреннего спокойствия, наслаждения существованием, искусство вдохновения, контакта с окружающим миром и доверия. Но знает он и то, что все перечисленное находится не где-то там, а внутри него. Вот почему его практика заключается в умении наладить связь с этим искусством и жить в соответствии с его законами. Любые сложности ниндзя воспринимает как часть своего пути.

Например, одна из сложностей, которые мы переживаем на данном отрезке пути, — полное непонимание того, что происходит вокруг. Мы тратим множество сил на попытки

осознать происходящее, а ведь понимание должно приходиться само, естественным путем. Ниндзя, как истинный знаток универсальных законов природы, позволяет событиям идти своим чередом и доверяет Вселенной, а это и есть ключ к насыщенной и полноценной жизни.

Когда мы действуем, ведомые страхом, он нас парализует, и все попытки что-либо понять остаются без ответа. Когда же нас направляет внутренний ниндзя, мы терпеливо ждем подходящего момента, чтобы лучше разобраться в происходящем.

В этой книге мы всесторонне изучим эту идею.

### **Человек, умеющий выжидать**

Слово «ниндзя» в японском языке составлено из двух частей — НИН (忍) и ДЗЯ (者).

«Нин», помимо всего прочего, означает «настойчивость, постоянство», а «дзя» переводится как «человек». Вместе обе части можно перевести как «человек, который умеет выжидать». Именно в таком значении слово «ниндзя» проходит через всю эту книгу.

Умение выжидать — это не борьба, не страдание и не самопожертвование. Эти три вещи переоценены обществом, однако опыт показывает, что ничего хорошего они нам не принесут (по крайней мере, для здоровья и благополучия).

Умение выжидать — это прежде всего постоянство в действиях, благоприятных для тебя самого, окружающих и планеты в целом. Это умение использовать себе во благо каждую мелочь, особенно то, что тебе враждебно, и, став сильнее и мудрее, продолжить свой путь.

В прежние времена ниндзя сражался с грозными врагами; сегодня мы лицом к лицу сталкиваемся со своими

проблемами. Неважно, велики они или малы, требуется немалое мастерство, чтобы превратить их в благоприятные обстоятельства и благодаря им развить свою внутреннюю мощь.

Некоторые люди спрашивают, что делать для того, чтобы избежать жизненных бурь. Но если ты живешь как ниндзя, тебя волнуют совсем другие вопросы. И они сами приводят к ответу. В этом случае вопрос мог бы звучать так: «Как во время бури сохранять спокойствие и невозмутимость?» Ответы также будут звучать иначе. Если мы продолжим наш пример, то получится следующее: ты должен осознавать, что вокруг бушует буря, и выждать, чтобы она миновала с наилучшими для тебя последствиями. На это ты задашь следующий вопрос: «О, замечательно, а как этого добиться?» Добиться этого можно, воспринимая жизнь в чистоте сердца, а не в обусловленности разума.

Представь, что мы устраиваем праздник под открытым небом. С украшениями, надувными шарами, смешными плакатами, столиками с бумажными скатертями, уставленными едой и напитками для приглашенных детей и взрослых.

Стоит чудесный день, светит солнце. Но вот на небе появляются тучи, и вскоре разражается сильнейшая гроза. Представь себе эту картину. Как ведет себя большинство взрослых? Они бегут в укрытие в полной уверенности, что праздник испорчен. Торопливо собирают все, что может пострадать от воды, и ищут, где бы переждать грозу. Если кто-нибудь их спросит: «А как же праздник?», они ответят, что сегодня им не повезло. И все потому, что мы привыкли сосредотачиваться на плохом. А что тем временем делают дети? Скорее всего, они воспринимают льющуюся с небес воду как еще один элемент праздника и делают его еще более веселым. Вымокнуть насквозь, поливать друг друга

водой, прыгать, петь и плясать под дождем — вот что будут делать дети. Потому что они еще не привыкли фокусировать свое внимание на плохом. Они веселятся до тех пор, пока кто-нибудь из взрослых не крикнет: «Смотри не промокни, а то заболеешь!» Перед нами — типичный пример программирования, притом самый ограничивающий.

Дети умеют радоваться жизни, потому что сохраняют чистоту сердца.

Твой внутренний ниндзя — это твоя внутренняя сила, и чтобы его найти, необходимо вновь обрести чистоту сердца, а вместе с ней радость жизни, любовь, гармонию, равновесие, уважение, а также самое магическое из всех состояний — счастье.

### **Быть счастливым**

Бытует всеобщее убеждение, на которое буквально молится множество людей: счастья не существует. Догадываешься, о ком идет речь? Совершенно верно: о тех, кто не только не чувствует себя счастливым, но и не верит в существование счастья. Если такой человек не имеет хоть какой-то опоры в жизни, дело совсем плохо.

Когда я говорю «счастливый», имея в виду человека, ты можешь пояснить: безмятежный, спокойный, веселый, в гармонии с самим собой — называй, как хочешь.

Лично для меня быть счастливым не означает быть все время веселым, никогда не плакать и не грустить. Для меня счастье — это прежде всего отношение к миру. И зависит оно исключительно от тебя, мой дорогой читатель. Можно быть грустным и одновременно счастливым, можно чувствовать себя разочарованным и тем не менее быть счастливым.



То, что поддается внутренней работе, — это наше отношение к происходящему. Именно оно помогает обустроить жизнь в соответствии с нашими предпочтениями. И это, как мне кажется, можно начать прямо сейчас. Все можно изменить, необходима лишь практика. И я имею в виду не изнурительные тренировки, а практику ниндзя — искусство выживания. С этой практикой вся твоя система (под которой я подразумеваю тело, разум и душу) уже неплохо знакома, потому что именно благодаря ей ты когда-то учился ходить и говорить. Никто не объяснял тебе, как это делать, ты просто следовал инстинкту. И главное, в разгар процесса обучения ты не говорил себе: «Ничего не выйдет», потому что в противном случае ты бы до сих пор ползал по полу и мычал. Таково намерение, которое я в этой книге постараюсь в тебе разбудить своими советами и размышлениями, и намерение это уже есть внутри тебя.

### **Я знаю, что это работает**

Как-то раз в Японии во время тренировки я отработывала технику с одним очень сильным и крупным соперником. Дело не задалось. Постепенно я начала выходить из себя, потому что у меня «не получалось». В итоге учебный бой шел все хуже, а установка, которую я выбрала, не помогала мне найти мудрость для того, чтобы у меня все-таки получилось.

Выражаясь фигурально, это сделало меня никчемной.

Я была целиком поглощена своими переживаниями, как вдруг ощутила рядом с собой чье-то мощное присутствие. Я подняла голову и увидела сенсея Хацуми, который смотрел на меня с улыбкой от уха до уха:

— Что, Эва? Не получается? — спросил он меня. В его голосе звучала дружелюбная ирония.

— Не знаю, как сделать так, чтобы эта техника работала. Он сильнее меня, — сказала я, едва сдерживая ярость.

— Всегда найдется кто-нибудь сильнее тебя, Эва, поэтому мы здесь изучаем не техники, а учимся отпускать контроль, чтобы пробудить мудрость, которую носим внутри себя — мудрость Вселенной. Как ты думаешь, Вселенная сильная? (Слово «сильная» в его вопросе прозвучало с такой же интонацией, с какой произнесла бы его я сама.)

— Разумеется, — мигом ответила я.

— В таком случае позволь Вселенной действовать через тебя.

Он посмотрел на моего *уке* (слово, которое используется для обозначения атакующего) и кивнул ему, чтобы тот нанес ему такой же удар, какой только что нанес мне. Тут мой соперник буквально на глазах уменьшился, и удар его не был и вполтину таким же мощным, как тот, что был направлен на меня. Тогда сенсей сделал шаг назад и удалился ровно на такое расстояние, чтобы кулак соперника пронесся мимо. Когда же тот на миг потерял равновесие, сенсей приблизился к нему и дунул в лицо так, что тому не оставалось ничего другого, как закрыть глаза. Это длилось одно мгновение, необходимое сенсею для того, чтобы выхватить из ножен меч.

— Не наноси вред противнику, если на то нет необходимости. Если тебе понадобилось одержать над ним победу, он сразу окажется сильнее, потому что ты будешь напряжена и ослеплена, твой потенциал сократится до минимума, а жить полной жизнью со сниженным потенциалом ты не сможешь. Помни: ниндзя знает, что не выиграет, потому что во время боя все проигрывают по той простой причине, что дерутся. Ниндзя уважает и бережет жизнь. Пока существует жизнь, возможно и все остальное, а потому

сработает любая хитрость. Но иногда мы целиком захвачены процессом и не способны принять тот факт, что учимся пробуждать свое внутреннее могущество.

Этот момент был очень важен для всей моей жизни. Я осознала тот факт, что боролась исключительно с собственным эго. А такая битва всегда заканчивается поражением.

## Твой внутренний ниндзя

Задача этой книги — пробудить искусство ниндзя, заключенное внутри каждого человека, чтобы оно служило тебе в повседневной жизни. Это искусство соединяться с силой, к которой мы обращаемся лишь в моменты крайней нужды. Именно тогда мы задействуем любые средства, которые помогают нам выиграть или сделать то, что кажется «срочным», когда у нас нет времени на обдумывание. Эта сила тебе знакома. Ты, конечно же, с ней встречался. Это та сила, которая пробуждается в матери, когда ее сыну угрожает опасность, в ребенке, которому во что бы то ни стало нужно прийти на помощь другу, в водителе, который чувствует, что вот-вот попадет в аварию, а также в человеке, который оставляет стабильную работу, чтобы заниматься тем, что ему действительно по душе.

Существует универсальная божественная энергия, которую можно осознать, лишь когда живешь в согласии со своим внутренним потенциалом. Вовсе не обязательно отправляться в *додзё* (так в Японии называют места, где практикуют боевые искусства) или взлетать одним прыжком на деревья — если ты не ставишь перед собой такой задачи. Речь идет о пробуждении мудрости, спрятанной внутри тебя, чтобы благодаря ей преуспеть в искусстве

жизни и развить свои способности с единственной целью — прожить именно ту жизнь, которую ты сам себе выбрал, и пребывать в состоянии невозмутимости всегда, даже когда ты тренируешься, учишься или чего-то ждешь...

В этой книге мы напомним о методах, которые помогут тебе улучшить качество своей жизни, познать себя, стать более осознанным, пробудить творческие способности, соединиться со Вселенной, научиться получать удовольствие, развлекаться, рисковать, быть восприимчивым, творить, не слишком беспокоиться по поводу того, что думают о тебе окружающие, уметь помогать людям, служить, играть, ждать, размышлять, наблюдать и, главное, уметь терпеливо дожидаться того, что ты желаешь, не теряя веру в то, что оно произойдет, и не отождествляясь с результатом.

С самого своего появления боевые искусства были овеяны тайной мастерства боя без оружия (*тайдзюцу*), основанного на базовых концепциях *нинпо*. Со временем они последовательно развивались и включали в себя различные формы и признанные методы использования посоха, меча и копья, а также некоторых других видов оружия. Одновременно с этим боевые искусства стали ценнейшими посланниками вечных истин. Иной раз кажется, что ветер мудрости веет со страниц истории, превратившихся в практику и самопожертвование бесчисленного множества людей.

Масааки Хацуми. *Путь ниндзя*



## ВВЕДЕНИЕ

# СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ПУТЬ

Множество дорог ведут к одной и той же цели, а советы, как ее достичь, зависят в первую очередь от места, где ты находишься. Два человека, которые договариваются о встрече в некой точке и обращаются к помощи, допустим, Google Maps, получают различные инструкции, поскольку отправляются из разных мест. Знание того, где мы находимся и куда стремимся попасть, — таковы два главных условия выбора пути. Намерение «твоего внутреннего ниндзя» — помочь тебе разобраться в этих двух изначальных условиях, а главное — сделать так, чтобы дорога принесла тебе радость.

Ты найдешь рекомендации, связанные с путем ниндзя, и сможешь ими воспользоваться на практике — разумеется, в том случае, если они будут тебе созвучны и ты будешь готов их принять.

Книга описывает различные аспекты искусства жизни, а также дает понимание, что на данный момент у тебя уже есть все, что нужно для развития, если ты хочешь изменить желаемое, и, возможно, понимание того, что эти изменения тебе ни к чему. Связь с самим собой — вот в чем заключается мощь внутреннего ниндзя.

Жизнь может стать уникальной ареной для практики боевых искусств, доской для игры, твоим *додзё*, местом, где ты растешь и совершенствуешься, твоей личной лабораторией — можешь называть ее как угодно. Понемногу — а может, наоборот, довольно быстро — ты узнаешь, как велики твои возможности преуспеть в практике искусства жизни. Ты достигнешь совершенства в таких областях, как любовь, мир, радость и счастье.

Практикуя искусство ниндзя, ты устанавливаешь связь со своей внутренней мудростью, которая помогает выработать правильное отношение к жизни, научиться выжидать и верить в то, что истина — в тебе.

Мы, люди, можем вести себя и относиться к жизни как ниндзя даже в случае, когда о самих ниндзя нам мало что известно. Например, когда человек движется быстро и легко, когда доверяет интуиции, когда ему удается избежать неприятностей, когда он мирным путем решает конфликтную ситуацию, когда несмотря ни на что ему удается сохранять спокойствие — все это можно назвать искусством ниндзя, и это лишь некоторые из многочисленных аспектов мастерства.

Может показаться, что ниндзя наделен уникальными физическими способностями, однако главный из его чудесных навыков — способность к осознанию. Ниндзя знает самого себя, знает законы природы и Вселенной. Это позволяет ему жить в мире с собой, тогда как большинство людей проводят свое время в постоянной борьбе.

Уникальные качества ниндзя происходят из самой его внутренней природы. Говорят, что ниндзя движется не сам — им управляют боги. Так происходит потому, что его задача — помогать и защищать. Движения ниндзя гармоничны, уравновешены и мощны.



Прежде чем продолжить, могу тебя заверить (впрочем, наверняка ты и сам это знаешь), что внутри тебя уже дремлет маленький ниндзя. Он есть внутри каждого человека. Кто-то его развивает, кто-то пока нет. В тот момент, когда ты наконец-то решишь заняться его развитием, тысячелетняя мудрость постепенно начнет выходить на поверхность. Нечто похожее произошло и со мной: несмотря на двадцать лет занятий боевыми искусствами, сознание ниндзя сделалось очевидным лишь после того, как я приняла решение открыть его в себе.

Часть тебя, которая выбрала эту книгу, и есть твой внутренний ниндзя, даже если книга — чей-то подарок: в этом случае человек, который тебе его сделал, улавливает в тебе особый дух.

Если с этой книги ты начнешь практику боевых искусств, не забывай, что здесь ты найдешь учение о ниндзя, адаптированное в первую очередь для повседневной жизни, и применение его на практике зависит только от тебя.

Всего лишь сорок лет назад бóльшая часть знаний, связанных с искусством ниндзя, сохранялась в тайне и передавалась напрямую от учителя к ученику. Великий сенсей Масааки Хацуми основал международную школу Будзинкан (сейчас она насчитывает более 400 000 практикующих во всем мире) и принялся обучать секретам традиционных школ, некогда хранимым в строжайшей тайне, всех желающих. Некоторые люди с закрытым мышлением, которых никак нельзя назвать ниндзя, критикуют позицию учителя из страха, что кто-то может воспользоваться древними знаниями, чтобы вредить другим. Однако сенсей Хацуми считает, что дух ниндзя присущ каждому, и охотно распространяет это учение. В Японии в настоящее время начинания сенсея Хацуми широко приветствуются.

Если ты практикуешь боевые искусства с неправильным намерением, то вместо того, чтобы стать сильнее, ты в конце концов себя убьешь.

МАСААКИ ХАЦУМИ

---

Сегодня, если у тебя есть желание, ты можешь отправиться в Японию и взять уроки этого мастера.

А сейчас попробуй побыть ниндзя: выбери то, что тебе действительно нравится — как в этой книге, так и в твоём образе жизни, а от того, что не нравится, — откажись. Книга останется с тобой, и ты всегда сможешь ее перечитать, да и жизнь тоже никуда от тебя не денется. Возможно, однажды ты воспользуешься тем, что когда-то казалось тебе ненужным. В этом и заключается волшебство жизни: все в ней взаимосвязано.

Мы разделили содержание книги на три раздела, соответствующие трем главным способностям ниндзя, применимым к повседневной жизни, — намерению, настойчивости и вере.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

# НАМЕРЕНИЕ

*Ниндзя  
тренируется постоянно*

Намерение — первый из концептов, который мы рассмотрим на пути наших открытий.

*Ниндзюцу*, или *нинпо* — таково название тренировки ниндзя, и подходит она только тем, чье сердце находится в правильном месте.

Как мы знаем из книги Маасаки Хацуми «Путь ниндзя»\*, ниндзюцу не был ниндзюцу с самого начала. Он начинался как *синоби* (*синоби но-хо*), то есть совокупность методов, соответствующих тому, что правильно для жизни в целом: выносливость, тренировка с целью стать нравственным человеком, умение принять ответственность за собственную судьбу и посвятить себя другим людям и миру.

Только когда наше сердце расположено в правильном месте, мы становимся надежным проводником между землей и небом и получаем доступ к внутреннему величию и божественному сознанию.

Слово «правильный» означает, что ниндзя сострадателен, уважителен и миролюбив, поэтому он пребывает в мире с самим собой, с окружающими и с жизнью в целом.

Мир — это отсутствие борьбы, вот почему ниндзя как знаток боевых искусств ее избегает: он знает, что в борьбе нет победителей.

В современном обществе борьба — это намерение, которое мы твердо усвоили в сутолоке повседневности, где

---

\* Хацуми М. Путь ниндзя. — М.: «Издательство ФАИР», 2011.

большая часть убеждений основана на страхе, неуверенности и нехватке личной силы.

Не думай, что борьба ведется только на специально отведенном для нее ринге. Борьба в повседневной жизни — это когда на проезжей части ты во что бы то ни стало стремишься обогнать других; когда в беседе за семейным столом настаиваешь на своем; когда утром тебе приходится вставать, чтобы взяться за нелюбимое дело; когда не находишь в себе силы кому-то позвонить; когда у тебя неприятности из-за собственных ошибок; когда думаешь то, чего не хотел бы думать, видишь себя кем-то, кем не являешься, не любишь себя таким, каков ты есть на самом деле; хочешь изменить кого-то другого; чувствуешь себя обиженным или разочарованным; и так далее. Все эти ситуации, а также многие другие, представляют собой примеры внутренних и внешних конфликтов, участниками которых мы становимся ежедневно.

Обусловленный разум испытывает страх, а потому выбирает борьбу. В отличие от него правильное сердце способно к принятию. Мы тренируемся, чтобы развить намерение, которое поможет действовать, руководствуясь велениями сердца, а не разума.

Сердце ниндзя, как сердце ребенка, отличается силой и гибкостью. Этим объясняется одно из значений иероглифа *нин* (忍) в слове «ниндзя» (忍者). *Нин* образовано из двух частей: верхней (刃), которая обозначает лезвие оружия, например меча, и нижней (心), представляющей собой *кокоро*, что переводится как «сердце». Дух ниндзя подобен лезвию закаленного меча: сильный, но гибкий. Именно гибкость позволяла ниндзя сохранять бдительность и самообладание.

## Твой внутренний ниндзя

Если ты до сих пор не знаешь, какими свойствами наделено твое сердце, это объясняется программированием, которое не позволяет нам пользоваться сердцем. Мы отдаем предпочтение разуму. Чтобы усвоить это древнейшее учение, чей возраст превышает четыре тысячи лет, и применить его в повседневной жизни, советую тебе прежде всего вернуться к своей истинной природе, отказаться от запрограммированного в тебе с детства.

---

Последний секрет ниндзя —  
«побеждать без борьбы».

МАСААКИ ХАЦУМИ

---

# ПЕРЕСТАТЬ СЕБЯ НАКАЗЫВАТЬ

---

Думаю, что именно уважение к Богу заставляло сенсея Такамацу обучать меня так, как это делает сам Бог: без понуканий.

МАСААКИ ХАЦУМИ

---

Следуя искусству жизни, никогда никого не стоит наказывать — ни других, ни себя. Таково простейшее правило добрососедства, которое большинство из нас знает, но перестало соблюдать.

Нет величия в том, чтобы наказывать самого себя, а потому начнем нашу тренировку с базовых принципов. Хотя ниндзя прежде всего известен своим умением делать невидимым видимое, имеет смысл сперва сделать видимым невидимое. Особенно если, как в случае с наказанием, невидимое становится помехой.

Я помню, как впервые попыталась осознать роль наказаний в своей жизни. Я принадлежала к тем людям, кто случайно ударяется об стол и в следующий миг восклицает: «Я ни на что не гожусь!», а когда что-то не получается, бормочет: «Я никогда ничего не достигну».

## Твой внутренний ниндзя

Стоит ли говорить, что подобные оскорбления самого себя — тоже способ наказания. Не выходить из дома, когда, по твоему мнению, у тебя что-то не получается, также будет наказанием. Как вариант: знаменитое «Я буду счастлив, когда...» — не что иное, как еще один способ себя наказать, а потому давайте попробуем начать изменения именно с него.



# НАИЛУЧШИЙ МОМЕНТ — СЕЙЧАС

---

Вы не знаете, что я сейчас сделаю, —  
да я и сам этого, по правде сказать, не знаю.

Брюс Ли

---

Жизнь для меня — череда мгновений, настолько чудесных и волшебных, что всегда находится что-нибудь прекрасное, куда можно устремить свое внимание. Сделать это — иначе говоря, обратить свое внимание на нечто прекрасное — означает отказаться от модели жалоб, в которой мы, люди, так часто пребываем. Красота всегда связывает нас с внутренним величием.

Мы — творцы во всех значениях этого слова. Это означает, что смысл каждого действия, даже самого незначительного, — улыбаться, дышать, смотреть, дарить, гулять, дружить, касаться, пить, нюхать, изучать и так далее — это обогащение самого себя.

Многие из нас проводят жизнь в ожидании «подходящего момента». Это особенно легко представить, если ты вырос в доме, где нарядную одежду надевали по воскресеньям, а лучшую посуду доставали на Рождество, остальную же

часть года она стояла в буфете в ожидании праздника. Были игрушки, в которые разрешалось играть только по выходным. Все детство мы мечтали поскорее вырасти, чтобы делать то, что нам нравится, а когда наконец-то выросли, уже не могли вспомнить, что же нам нравилось.

Если мы не становимся более осознанными, то продолжаем жить по этой схеме. Мы размышляем, поджидая наилучший момент, чтобы сделать кому-то подарок или надеть свою лучшую одежду, потратить деньги или набраться решимости и что-то совершить или изменить. И даже для того, чтобы быть счастливыми, мы дожидаемся определенного момента.

Это вечное «Я буду счастлив, когда...» Когда у меня будут деньги, когда я выйду замуж, когда отправлюсь в путешествие, когда у меня будет свой дом, когда я сдам экзамен... в итоге это «когда» все время отодвигается, оставаясь будущим.

Если ты читаешь эту книгу, значит, наилучший для тебя момент уже настал, и твой внутренний ниндзя знает об этом.

«Это наилучший момент» означает, что медлить больше нельзя: если ты хочешь что-то сделать, делай прямо сейчас. А если нет, то не делай вообще. Это не призыв к действию, который ты и так часто слышишь в подобных случаях, все наоборот: это совет прислушаться к себе и делать то, что ты сам находишь нужным. Если хочешь ждать — жди, если хочешь ничего не делать — ничего не делай. Потому что ожидание — тоже действие, и для него тоже наступает наилучший момент.

Все, что тебя окружает, необходимо для процесса, в котором ты сам участвуешь.

Нужно лишь хорошенько сосредоточиться на настоящем — так, чтобы прошлое и будущее исчезли и вернулись лишь тогда, когда ты осознанно к ним обратишься.

А еще очень полезно перестать осуждать себя, осуждать других и, главное, перестать осуждать происходящее, потому что после отказа от осуждения становится возможным принятие, а принятие — дверь к трансформации.

На этих страницах ты найдешь много советов, как научиться принимать. А сейчас достаточно лишь решить, что каждое мгновение — наилучший момент.

Каждая ситуация — отличная возможность почувствовать себя живым, понять, что у тебя есть все необходимое для того, чтобы в следующий момент продолжать делать желаемое. И так до тех пор, пока ты не трансформируешь всю свою жизнь в соответствии со своими желаниями.

Возможно, тебе пригодится одно упражнение, которое я делаю каждое утро, едва открыв глаза. Я осознаю мгновение, обзираю место, где нахожусь, слушаю свое дыхание, стараюсь почувствовать тот миг, когда открываю глаза. Это единственный и неповторимый момент, которому я уделяю все свое внимание. Если меня тревожит какая-то мысль, которая мешает мне чувствовать себя комфортно, я благодарю ее и прощаюсь с нею. Таким образом я освобождаю пространство для новых, лучших мыслей и чувств.

Эту практику ты, если захочешь, можешь применять всю свою жизнь, потому что вся твоя жизнь — это вечный наилучший момент, который только можно найти.

Один человек обратился к мудрому старцу:

— Мне сказали, что ты мудрец... Пожалуйста, расскажи мне, чем занят мудрец, если рядом никого нет.

Старец ему ответил:

— Когда я ем, я всего-навсего ем. Когда я сплю, то я сплю, а когда беседую с тобой, я занят исключительно тем, что беседую с тобой.

## Твой внутренний ниндзя

— Но ведь и я могу все это делать, однако я не мудрец, — с удивлением ответил ему человек.

— Это вряд ли, — ответил ему старец. — Во сне ты вспоминаешь проблемы минувшего или воображаешь те, что могут возникнуть на следующий день. За едой — планируешь, что будешь делать после еды. А беседуя со мной, думаешь, какой вопрос задашь следующим или как ответишь, не дожидаясь, пока я закончу свою мысль. Главное — осознанно делать то, что делаешь в настоящий момент, и так наслаждаться каждым чудесным мгновением жизни.

## ПОСЛЕДНИЙ РАЗ

---

Живи так, будто завтра умрешь,  
учись так, будто проживешь вечно.

МАХАТМА ГАНДИ

---

Один из способов постичь «величие момента» — это проживать каждое мгновение настолько осознанно, словно оно и есть тот самый «последний раз». Наслаждаться каждым сделанным движением, каждой окружающей мелочью — без спешки и с максимальным вниманием. Так, словно этот момент — единственный в твоей жизни. И наконец... у тебя получается!

Каждой встрече с другими людьми, животными или местами ты сможешь добавить романтический оттенок последнего свидания. Это заставит тебя уважать окружающее пространство, со всем вниманием относиться к каждому вздоху, взгляду и слову, пребывая в осознанности по отношению ко всему происходящему. Ты по-новому ощутишь других людей, и, возможно, они покажутся тебе более дружественными и родными. Кем бы они ни были, отныне они превратятся в самое важное, что только существует. А все благодаря тому, что ты увидел их словно в последний раз.

А сейчас — отличная новость: практикуя это упражнение, ты никогда никого не ранишь, не обидишь, не осудишь, не станешь ни с кем спорить, никому не навредишь. Наоборот, оно поможет тебе любить, наслаждаться, быть более гармоничным, относиться к другим людям бережно и с уважением, прощать или хотя бы завершать встречи и дела с уважением и радостью. Каждая встреча, с самим собой или с другим человеком, отныне станет для тебя священной, а заодно прекрасной, простой и могущественной, как сама жизнь.

---

### **#шаги\_ниндзя, чтобы жить более полной жизнью**

- ✓ Старайся говорить так, чтобы сказанное отзывалось в вечной душе того, кто тебя слушает.
- ✓ Старайся вести себя так, чтобы каждая встреча с тобой делала жизнь другого человека лучше, а не хуже.
- ✓ Научись благодарить даже за то, что, по твоему мнению, не стоит благодарности.
- ✓ Цени то, что имеешь прямо сейчас.
- ✓ Замени известный принцип «Что имеем — не храним, потерявши плачем» на великое «Что имею, то и храню, потому что это моя жизнь».
- ✓ День за днем находишься в осознанности по отношению к таким бесценным вещам, как солнце, твое тело, встречи, дыхание, прикосновение, взгляд, чудеса, чай, утренние часы, улыбки, свет, руки, твои друзья...

- ✓ Старайся делать так, чтобы все люди, с которыми ты общаешься, в некотором смысле уносили с собой частицу твоего тепла, твои добрые слова, свет твоих глаз, твою благодарность. Все это бесценно.
  - ✓ Воспринимай мир и безмятежность мгновения как единственное, что существует.
  - ✓ Время от времени повторяй: «Существует только этот миг».
  - ✓ Проживай каждое мгновение так, словно это происходит в последний раз. Научись смаковать саму суть жизни, которую ощущаешь вместе с этим мгновением.
- 

Большая часть этих упражнений требует определенного времени. Углубимся в изучение вопроса в главе «Уважай свой ритм» второй части, но, забегая вперед, заметим, что время на их выполнение, различное для каждого человека, твой верный союзник в достижении желаемого.