

Михаил Терзи

ФИЛОСОФИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ



101 притча
для самосовершенствования

Михаил Сергеевич Терзи

Философия боевых искусств. 101 притча для самосовершенствования

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70062067
SelfPub; 2023*

Аннотация

В книге "Философия боевых искусств: 101 притча для самосовершенствования" собраны типичные образцы, относящиеся к ситуациям, в той или иной мере облегчающим понимание сложных философско-мировоззренческих и психологических феноменов, относящихся к процессу самосовершенствования человека в боевых искусствах. Это притчи, метафоры, байки, мифы и истории из жизни мудрецов и выдающихся мастеров боевых искусств. Кроме интересных и вдохновляющих историй и притч, книга содержит сильные цитаты известных спортсменов и мастеров боевых искусств, посвященных саморазвитию и внутренней мотивации. Это лаконично сформулированные мысли и афоризмы великих людей. Их главная задача – воодушевлять, помогать обрести внутреннюю гармонию и дополнительную энергию в периоды эмоционального выгорания или трудностей на пути к мастерству!

Прочитав данную книгу вы узнаете:– в чём сущность философии боевых искусств;– цитаты и притчи, побуждающие самосовершенствоваться;– принципы мировоззрения мастеров единоборств.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ В ФИЛОСОФИЮ БОЕВЫХ ИСКУССТВ	9
ПРИНЦИПЫ МИРОВОЗЗРЕНИЯ МАСТЕРОВ ЕДИНОБОРСТВ	12
Глава 1. ПРИТЧИ ДЛЯ УЧЕНИКОВ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ	18
ВЫСШЕЕ МАСТЕРСТВО	20
КАЧЕСТВО, А НЕ КОЛИЧЕСТВО	21
ПРИТЧА О ГВОЗДЯХ	23
ДВА ДРОВОСЕКА	25
СТАКАН В ВЫТЯНУТОЙ РУКЕ	27
ПЕРЕПОЛНЕННАЯ ЧАШКА ЧАЯ	29
ВРАТА АДА И РАЯ	31
ВЕНИК И ТРИ СЫНА	33
МЫШЛЕНИЕ ПЧЕЛЫ И МУХИ	34
ИСТИННОЕ ВИДЕНИЕ	36
СОН ЧЖУАН-ЦЗЫ О БАБОЧКЕ	37
КАМЕНОТЁС, КОТОРЫЙ ХОТЕЛ СЕБЕ ДРУГОЙ ЖИЗНИ	39
БОРЕЦ БЕЗ ОДНОЙ РУКИ	41
КАМНИ, ДЕНЬГИ ИЛИ ХРАМ	43
УРОК БАБОЧКИ	44
ВОИН-ПРОВОКАТОР	46

ЛЕВ СРЕДИ ОВЕЦ	47
СИЛА УВЕРЕННОСТИ В ПОБЕДЕ	50
ПРИТЧА ОБ ОТНОШЕНИИ К ЛЮДЯМ	51
СИЛА БОЙЦОВСКОГО ДУХА	53
ПРИТЧА О НЕПОБЕДИМОСТИ	55
ВЫХОД ИЗ ЛАБИРИНТА	57
ВЕДРО С ЯБЛОКАМИ	59
ПРИТЧА О ДВУХ СЕМЕЧКАХ	60
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Михаил Терзи

Философия боевых искусств. 101 притча для самосовершенствования

В данной книге собраны типичные образцы, относящиеся к ситуациям, в той или иной мере облегчающим понимание сложных философско-мировоззренческих и психологических феноменов, относящихся к процессу самосовершенствования человека в боевых искусствах. Это притчи, метафоры, байки, мифы и истории из жизни мудрецов и выдающихся мастеров боевых искусств.

Кроме интересных и вдохновляющих историй и притч, книга содержит сильные цитаты известных спортсменов и мастеров боевых искусств, посвященных саморазвитию и внутренней мотивации. Это лаконично сформулированные мысли и афоризмы великих людей. Их главная задача – воодушевлять, помогать обрести внутреннюю гармонию и дополнительную энергию в периоды эмоционального выгорания или трудностей на пути к мастерству!

Об авторе: Михаил Терзи – кандидат биологических наук, доцент, чемпион России по тхэквондо, мастер спорта, тренер высшей категории, председатель федерации йоги Южного Урала, спортивный психолог, бизнес-коуч.

Терзи М.С. ФИЛОСОФИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ. 101 ПРИТЧА ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. – Челябинск. КБИ «Белый Дракон», 2023.

В данной книге собраны типичные образцы, относящиеся к ситуациям, в той или иной мере облегчающим понимание сложных философско-мировоззренческих и психологических феноменов, относящихся к процессу самосовершенствования человека в боевых искусствах. Это притчи, метафоры, байки, мифы и истории из жизни мудрецов и выдающихся мастеров боевых искусств.

Кроме интересных и вдохновляющих историй и притч, книга содержит сильные цитаты известных спортсменов и мастеров боевых искусств, посвященных саморазвитию и внутренней мотивации. Это лаконично сформулированные мысли и афоризмы великих людей. Их главная задача – воодушевлять, помогать обрести внутреннюю гармонию и дополнительную энергию в периоды эмоционального выгорания или трудностей на пути к мастерству!

Об авторе: Михаил Терзи – кандидат биологических наук, доцент, чемпион России по тхэквондо, мастер спорта, тренер высшей категории, председатель федерации йоги Южного Урала, спортивный психолог, бизнес-коуч.

Контактный телефон: +7(919)349-25-95

ВВЕДЕНИЕ В ФИЛОСОФИЮ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Философия боевых искусств – это, прежде всего, философия самосовершенствования. Совершенствования своего тела и Духа! Суть идеи в том, чтобы сконцентрироваться на постепенном улучшении того, чем занимаешься, и каждый день становиться в этом деле пусть даже самую малость лучше, чем в предыдущий. Именно такая житейская мудрость мастеров боевых искусств, неотделимая от всего их образа жизни, представляет собой философию боевых искусств.

Необходимо помнить, что наивысшей целью в боевых искусствах является не количество побед и накачанные мышцы, а формирование целостной, гармоничной личности и философского мировоззрения. Вот, например, поразительное по своей гениальной простоте и наполненности внутренним смыслом изречение Бусидо (учение о Пути Воина): «Великая победа та, в которой не проливалась кровь, а лучшая победа – победа над самим собой». Это не просто красивые, высокие слова.

Человек, серьезно занимающийся каким-либо боевым искусством, делает ставку, прежде всего, не на победу над противником, а на победу в схватке со своей слабостью, ленью, в

схватке со всеми своими несовершенствами. Таким образом, можно сказать, что *основной концептуальной идеей философии боевых искусств является не то, что с помощью боевого искусства можно сделать с кем-то другим, а то, что это искусство за время занятий сделает с занимающимся!*

Человек, прошедший подготовку в боевых единоборствах, овладевает навыком целенаправленного деструктивного поведения, крайне агрессивного по своей природе. Спортсмен-единоборец овладевает навыком пользоваться своим телом как «невидимым оружием», а любое оружие может очень изменить внутренний мир и внешнее поведение человека. Оружие действует как усилитель-катализатор спрятанных в подсознании сокровенных стремлений. Кому-то оружие придает ощущение защищенности, кто-то старается вести себя более скромно, не привлекая внимания, а кто-то по правилу «оружие рождает власть» с наслаждением чувствует свое превосходство над окружающими, не особо скрывая этого. Едино для всех одно: оружие, пусть и «невидимое», создает ощущение силы, уверенности в себе, даже если применять его и не собираешься.

Мастер боевых искусств всегда будет иметь при себе физическое и психологическое оружие, «невидимое» посторонним взглядом, а потому не менее мощное и опасное, чем самое современное оружие.

У общества должны быть гарантии от случайного или необдуманного применения такого оружия. В связи с этим

уже во времена зарождения боевых единоборств Учителями ставилась задача не только развития бойцовских и физических качеств человека, занимающегося искусством поединка, но и целенаправленного формирования высоких моральных качеств и самодисциплины бойца. Здесь в противовес обязательным для каждого практикующего боевые единоборства навыкам максимально жесткого агрессивного поведения в бою применялась идея следования философско-этическому «Пути Воина» или «Пути Боевых искусств».

Конечно, любое боевое искусство может быть успешно применено в качестве единоборства, то есть позволит защитить жизнь и честь свою и своих близких. Позволит уцелеть в бою и реализовать через систему боя путь к высшим ценностям, откроет дверь, ведущую к вершинам самопознания и самосовершенствования и ко многим другим вершинам.

ПРИНЦИПЫ МИРОВОЗЗРЕНИЯ МАСТЕРОВ ЕДИНОБОРСТВ

Философия боевых искусств представляет собой систематизированное мировоззрение, которое оказывает влияние на весь образ жизни человека, начиная от взглядов и представлений и заканчивая практической деятельностью. Она объединяет и упорядочивает в единой системе самые различные духовные и морально-этические аспекты самосовершенствования: мифологию, религиозные представления, научные теории, высшие нравственные ценности, житейский опыт многих поколений мастеров боевых искусств.

Основные философские принципы, лежащие в основе мировоззрения мастеров боевых искусств, представлены далее.

Гармоничное физическое и духовное развитие:

познание собственного потенциала посредством овладения возможностями своего тела и сознания через практику боевого искусства.

Непрерывное улучшение всех аспектов своего мастерства:

физических качеств (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация движений), техники и тактики боевого единоборства, психической подготовленности к поединкам и экстремальным ситуациям. Боевые искусства также призывают к постоянному совершенствованию своего характера через следование идеалу, прообразом которого могут служить как древние, так и современные мастера боевых искусств.

Уважение к жизни и баланс:

боевые искусства прививают уважение к жизни и понимание ценности каждого существа. Они пропагандируют миролюбие и стремление к гармоничному балансу как внутри себя, так и с окружающим миром. В целом боевые искусства стремятся к достижению баланса и гармонии во всех аспектах жизни. Они учат искать равновесие между телом и разумом, работой и отдыхом, агрессией и спокойствием.

Этикет и моральные ценности:

боевые искусства учат этикету (правилам взаимоотношений и поведения в тренировочном зале) и моральным ценностям, таким как честность, справедливость, уважение, терпимость и ответственность. Бойцы обязаны соблюдать эти принципы, как в спортивных схватках, так и в повседневной жизни.

Управление эмоциями и осознанность:

боевые искусства развивают глубокое понимание своих эмоций и управлению ими в стрессовых ситуациях. Они помогают формировать осознанность и умение принимать решения на основе логики и здравого смысла.

Эмпатия и сотрудничество:

боевые искусства подчеркивают важность умения ощущать не только свои чувства и эмоции, но и эмоции противника. Кроме того, бойцы учатся работать в команде, помогать и поддерживать друг друга, а не только соперничать. Они стремятся к достижению общей цели и благополучию всех участников.

Смирение и уважение к оппонентам:

боевые искусства призывают к смирению и уважению к оппонентам. Бойцы понимают, что каждый имеет свои сильные и слабые стороны, и учатся ценить и уважать умения и достижения других бойцов.

Практика использования боевых искусств может рассматриваться также и как система психотренинга, призванная превратить интуицию человека в постоянно действующий фактор и через психосоматический и биоэнергетический баланс достичь состояния «просветленного сознания». Это и есть высшая точка слияния агрессивного боевого единоборства и философских морально-этических категорий «Пути воина».

Вообще, любое боевое искусство, включающее в себя идею следования «Духовному Пути», это, прежде всего состояние ума, образ жизни, философия. Им нужно заниматься для самосовершенствования, а самосовершенствование, как и Путь, может длиться всю жизнь. Не может быть вершины, точки покоя. В восточных единоборствах существует такое высказывание: «Обучая ученика технике, учитель должен быть настойчивым. Объясняя ученику, когда он может ей воспользоваться, учитель должен быть добрым. Показывая ученику правильный Путь, учитель должен быть терпеливым!»

Следуя по Пути боевых искусств, человек сталкивается с терниями, сложностями и неудачами, но жизнь его становится более яркой и насыщенной, чем у тех, кто просто плывет по течению, полностью отдаваясь страстям и направляя все усилия на удовлетворение сиюминутных желаний. Боевые искусства – это Путь (с большой буквы), реализующий в жизни человека высшие идеалы и устремления. Он проявляется, прежде всего, в изменении генеральной линии поведения человека. В поступках занимающегося боевым искусством и следующего этическому Пути воина начинают проявляться высшие ценности: доброта по отношению к окружающим, терпимость и уважение не только к сильным или старшим, но и к слабым, молодым, неумелым. В поступках становится заметна осознанность и осмысленность, проявляется потребность и способность к бескорыстным делам и поступкам.

Длительное занятие боевыми искусствами формирует у человека специфический взгляд на вещи, особое отношение к действительности и свою особую философию, которая тем отчетливей и завершенной, чем целеустремленнее и целостнее личность. Мастер боевого искусства своим трудом, опытом должен буквально «выстрадать» адекватную ему философию и мировоззрение, причем такая философия, идущая от опыта самой личности, как уже отмечалось, гораздо влиятельней, чем любая навязанная обществом идеологическая доктрина, затрагивающая сознание человека лишь поверх-

НОСТНО.

Известный мастер айкидо Морихей Уэсиба писал: «На первый взгляд может показаться, что боевое искусство – это искусство боя, войны, но на более высоком уровне боевое искусство – это искусство Мира, которое начинается с самого человека. Искусство Мира – это Жизнь, а Жизнь – это развитие и рост. Если мы перестаем расти технически, умственно или духовно мы приближаемся к смерти. Все законы мироздания, все законы вселенной живут в человеке. Жизнь сама по себе есть истина и искусство. Боевое искусство – это искусство истинной жизни. Этика и философия боевых искусств – это этика и философия Жизни!»

Глава 1. ПРИТЧИ ДЛЯ УЧЕНИКОВ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

Взаимопонимание между тренером боевых искусств и его учениками во многом улучшается, когда Мастер в тренировочном и учебно-воспитательном процессе использует реальные истории, примеры, образы и притчи, что оказывается более действенным для осознания многих обучающих ситуаций, чем объяснение с помощью логических рассуждений.

Круг взаимодействия тренера боевых искусств может быть весьма широк, поэтому часто возникает потребность в самых разных примерах, рассчитанных на людей с разным культурным и образовательным уровнем.

В данной книге мы попытались собрать типичные образцы, относящиеся к ситуациям, в той или иной мере облегчающим понимание сложных философско-мировоззренческих принципов и психологических феноменов, относящихся к процессу самосовершенствования человека в боевых искусствах. Это метафоры, байки, мифы, притчи и просто примеры из жизни выдающихся мастеров боевых искусств.

Притчи остаются одним из древнейших путей доступа к пониманию универсальных законов, по которым свершает-

ся процесс совершенствования человеческого Духа. Притчи обладают редкой чертой попадать прямо в сердце и душу, подобно семенам, которые прорастают и тут же дают новые всходы.

Красота притчи в том, что она просто дает тонкий намек, каким все должно быть. Она пробуждает воспоминания, ощущения, опыт и никогда не дает ответа напрямую.

Притча – всегда диалог, беседа. Ее основное действие разворачивается тогда, когда история рассказана и человек начинает ее осмысление. В притче всегда скрыто несколько слоев смыслов: поверхностный (ситуативный) и несколько глубинных, нередко противоположных поверхностному, явному смыслу.

С глубочайшей древности притчи передаются из уст в уста, от учителя к ученику. Слово сконцентрированная энергия невероятной мощности, притча позволяет человеку мгновенно изменить свое сознание и подняться на новую ступень осмысления и развития.

ВЫСШЕЕ МАСТЕРСТВО

Однажды к старому Учителю боевых искусств пришёл ученик и сказал:

– Учитель, я достиг совершенства в тренировке своего тела, я чемпион своей страны по многим видам боевых искусств и могу победить самых грозных бойцов! Я могу без страха гулять по самым значным местам и подворотням своего города! Ну и чему ещё вы могли бы научить меня?

Старый мастер помолчал некоторое время, улыбнулся и сказал:

– Я могу научить тебя не ходить по подворотням и совершенствоваться не только своё тело, но и разум! Ведь тот, кто развивается только в физическом плане и мечтает стать быстрее, выше и сильнее, обречен рано или поздно попасть в тупик своего развития, а значит, проиграть тому, кто в своей практике боевого искусства основывается на одном из главных принципов философии боевых искусств: принципе гармоничного духовного и физического совершенствования.

КАЧЕСТВО, А НЕ КОЛИЧЕСТВО

У одного китайского чиновника был единственный сын. Рос он неглупым мальчиком, но был неусидчивым, и, чему бы его ни пытались научить, он ни в чём не проявлял усердия и знания его были очень поверхностны. Он умел играть на флейте, но безыскусно; изучал законы, но даже писцы знали больше него.

Отец, обеспокоенный таким положением дел, отдал его в ученики известному мастеру боевых искусств, чтобы сделать дух сына твёрдым, как и полагается настоящему мужчине. Однако юноше вскоре надоело повторять однообразные движения одних и тех же ударов. Он обратился к мастеру со словами:

– Учитель! Сколько можно повторять одно и то же движение? Не пора ли мне изучать настоящее боевое искусство, коим так славится ваша школа?

Мастер ничего не ответил, но позволил повторять движения за старшими учениками, и вскоре юноша знал множество приёмов.

Однажды мастер подозвал юношу и передал ему свиток с письмом.

– Отнеси это письмо своему отцу.

Юноша взял письмо и пошёл в соседний город, где жил его отец. Дорога в город огибала большой луг, посередине

которого какой-то старик тренировал удар рукой. И, пока юноша обходил по дороге луг, старик без устали отрабатывал один и тот же удар.

– Эй, старик! – крикнул юноша. – Будет тебе молотить воздух! Ты всё равно не сможешь побить даже ребёнка!

Старик крикнул в ответ, что пусть он сначала попробует его победить, а потом смеётся. Юноша принял вызов. Десять раз он пробовал напасть на старика – и десять раз старик сбивал его с ног одним и тем же ударом руки – ударом, который он до этого без устали отрабатывал. После десятого раза юноша уже не мог продолжать бой.

– Я бы мог убить тебя с первого же удара! – сказал старик. – Но ты ещё молод и глуп. Ступай своей дорогой.

Пристыжённый, юноша добрался до дома отца и передал ему письмо. Развернув свиток, отец вернул его сыну:

– Это тебе.

Каллиграфическим почерком учителя на нём было начертано: «Один удар, доведённый до совершенства, лучше, чем тысяча недоученных».

В бою всегда побеждает тот, кто довёл свою технику до предельного мастерства, а не тот, кто сделал упор на количество приемов или изучение секретных техник.

ПРИТЧА О ГВОЗДЯХ

Одному мастеру боевых искусств отдали в ученики одного очень вспыльчивого и несдержанного молодого человека. Мастер решил преподать своему новому ученику урок для обучения того искусству самообладания. Он дал юноше задание вкопать в центре двора высокий деревянный столб, выдал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбивать один гвоздь в этот столб.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе молодой ученик стал понемногу сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом Мастеру, и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда ученику удастся сдержаться, он должен вытаскивать из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить Учителю о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда Мастер взял ученика за руку и подвёл к столбу:

– Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него на душе остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз по-

сле этого ты извинишься: шрам останется.

ДВА ДРОВОСЕКА

Два дровосека как-то поспорили, кто из них нарубит за день больше леса. С утра мужчины разошлись по своим позициям. Поначалу они работали в одном темпе. Но через час один из них услышал, как второй перестал рубить дерево. Поняв, что это его шанс, первый лесоруб удвоил свои усилия.

Прошло десять минут, и он услышал, что второй дровосек снова принялся за работу. И снова они работали почти синхронно, как вдруг первый лесоруб опять услышал, как его противник снова остановился. Вновь дровосек обрадовано принялся за работу, уже ощущая запах победы.

И так продолжалось целый день. Каждый час один из лесорубов останавливался на десять минут, а второй продолжал работу. Когда время истекло, тот, что работал не переставая, был совершенно уверен: приз у него в кармане.

Каково же было его удивление, когда он узнал, что ошибся.

– Как это получилось? – спросил он своего напарника. – Каждый час я слышал, как ты на десять минут прекращаешь работу. Как ты умудрился нарубить больше дерева, чем я? Это невозможно!

– На самом деле всё очень просто, – прямо ответил тот. – Каждый час я останавливался на десять минут. И в то время,

как ты продолжал рубить лес, я точил свой топор.

СТАКАН В ВЫТЯНУТОЙ РУКЕ

Учитель начал свой урок с того, что взял в руку стакан с небольшим количеством воды. Он поднял его таким образом, чтобы все его увидели, и спросил учеников:

– Как вы думаете, сколько весит этот стакан?

– 50 грамм, 100 грамм, 125 грамм, – отвечали ученики.

– Я действительно не узнаю, пока не взвешу его, – сказал учитель, – но мой вопрос таков: что бы произошло, если бы я его держал в вытянутой руке в течение нескольких минут?

– Ничего, – сказали ученики.

– Хорошо, а что бы случилось, если я бы его держал, как сейчас, в течение часа? – спросил учитель.

– Ваша рука начала бы болеть, – сказал один из учеников.

– Вы правы, ну а что бы произошло, если бы я его держал весь день?

– Ваша рука бы онемела, у вас было бы сильное мышечное расстройство и паралич, и на всякий случай пришлось бы поехать в больницу.

– Очень хорошо. Но пока мы тут обсуждали, изменился ли вес стакана? – спросил учитель.

– Нет.

– А что же заставляет болеть руку и вызывает мышечное расстройство?

Ученики были озадачены.

– Что мне надо сделать, чтобы всё это исправить? – снова спросил учитель.

– Поставьте стакан, – сказал один из учеников.

– Точно! – сказал учитель. – С жизненными проблемами всегда так. Только подумай о них несколько минут – и они с тобой. Подумай о них подольше, и они начнут зудеть. Если думать ещё дольше, они тебя парализуют.

ПЕРЕПОЛНЕННАЯ ЧАШКА ЧАЯ

Один непоседливый ученик в поисках истины обошёл много мастеров и учителей. Однажды он пришёл к Мастеру боевых искусств, который жил высоко в горах, и начал спрашивать его о том, как быстро достичь мастерства, просветления, и о многих других интересных вещах. Мастер выслушал молча и затем сказал:

– Ты выглядишь усталым. Ты пришёл издалека, ты взойшёл на высокую гору. Позволь мне сначала предложить тебе чашку чая.

Ученик ждал чая, но в нём кипело множество вопросов. Пока вода вскипала, пока аромат чая разливался в воздухе, Мастер смотрел на ученика, словно говоря ему: «Подожди. Не спеши. Кто знает? Даже чаепитие может стать ответом на твои вопросы».

Тем временем нетерпеливый ученик стал подумывать, что его путешествие было напрасным: «Этот Учитель выглядит сумасшедшим. Как могут такие сложные вопросы получить ответы во время чаепития?» Но он очень устал, и, в общем, было бы неплохо выпить чашку чая перед возвращением.

Когда чай был приготовлен, Мастер начал наливать его в чашку. Когда чашка наполнилась, он продолжал лить. Чай полился в блюдце. Потом блюдце наполнилось тоже, но Мастер продолжал лить, и горячий чай полился на пол... Уче-

ник обеспокоенно воскликнул:

– Что вы делаете?! Разве вы не видите, чашка полна, блюдец тоже?!

А Мастер сказал:

– Точно так же и с тобой. Твой ум так переполнен вопросами, что, даже если я отвечу, в тебе не будет пространства, чтобы принять ответ. Чтобы мои ответы пошли тебе на пользу, сначала освободи чашу своего разума, создай свободное пространство в своем сознании и тогда задавай вопросы. Только такой ученик способен «впитать» мудрость учителя, и новые знания смогут эффективно изменить его.

ВРАТА АДА И РАЯ

Как-то раз к просветленному Мастеру Хакуину пришёл воин-самурай, великий солдат, и спросил:

– Есть ли ад? Есть ли рай? Если есть рай и ад, то где же врата? Где я могу войти?

Этот человек был простым воином. Воины всегда просты, бесхитростны. Он знал только две вещи: жизнь и смерть. У него не было никакой философии; он просто хотел знать, где ворота, чтобы избежать ада и попасть в рай. И Хакуин ответил так, чтобы воин смог понять.

– Кто ты? – спросил Мастер.

– Я самурай, – гордо подбоченясь, ответил воин.

Это очень почётная вещь – быть самураем в Японии. Это означает быть совершенным воином, который ни секунды не раздумывает, оставить ли вам жизнь. Он сказал: «Я самурай, лидер самураев. Сам император отдаёт дань уважения мне». Тогда Хакуин рассмеялся и ответил:

– Это ты-то самурай? Ты выглядишь каким-то нищим оборванцем!

Самурайская гордость была задета. Он забыл, зачем пришёл. Он мгновенно выхватил меч и собрался убить Хакуина. Хакуин рассмеялся и сказал:

– Это и есть Врата Ада. С мечом, в гневе, со своим эго ты откроешь их.

Самурай немедленно осознал урок. Он вложил меч в ножны, а Мастер сказал:

– А здесь открываются Врата Рая.

Рай и ад существуют в тебе. И ворота в тебе. Если ты не сознателен и идешь на поводу у своего гнева и злости, это врата ада. Если ты сознателен и находишься в гармонии, это врата рая. В любой миг ты сам выбираешь между раем и адом.

ВЕНИК И ТРИ СЫНА

У одного старика было три сына. И они никак не могли ужиться вместе. Старику очень хотелось, чтобы после его смерти сыновья жили в мире. Он решил научить их этому.

Однажды отец позвал их к себе и попросил разломать пополам веник. Сначала попробовал старший сын, но, сколько он ни старался, ничего не получилось. Такие же неудачи постигли среднего и младшего. Тогда отец развязал веник и попросил каждого сына разломать по несколько соломинок. Это, конечно же, им с лёгкостью удалось.

Тогда отец сказал:

– Вот так же и в жизни. Если вы будете вместе, то вас никто не сломит, а по отдельности вас так же легко победить, как и сломать пару соломинок.

МЫШЛЕНИЕ ПЧЕЛЫ И МУХИ

Однажды к мудрому учителю пришли ученики и спросили:

– Учитель, почему ты никогда и ни о ком не говоришь дурного и никого не критикуешь?

Мудрый учитель посоветовал ученикам подумать о мышлении мухи и пчелы:

– Если спросить муху, есть ли здесь в окрестностях цветы, то она ответит: «Не знаю. А вот навоза, нечистот вон в той канаве полным-полно». И муха начнёт по порядку перечислять все помойки, на которых она побывала. А если спросить пчелу: «Не видела ли ты здесь в окрестностях какие-нибудь нечистоты?», то она ответит: «Нечистоты? Нет, не видела нигде. Здесь так много благоуханных цветов!» Муха на самом цветущем лугу найдёт нечистое место и сядет на него, а пчела в самом вонючем болоте отыщет цветок лотоса и соберёт с него нектар. Так и человек находится в своем мышлении или в категории мухи, или в категории пчелы.

Мастер продолжил:

– Когда ко мне приходят люди и начинают критиковать других, я привожу им этот пример и предлагаю выбрать, в какой категории они хотят находиться и соответственно определить и тех людей, которых критикуют.

ЧЕРНЫЙ И БЕЛЫЙ ВОЛК

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

– В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков.

Чёрный волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, обиды, несправедливость, ложь.

Белый волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

– А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

ИСТИННОЕ ВИДЕНИЕ

В Китае жил когда-то учитель медитации по имени Фо. У этого учителя был знакомый по имени Су – поэт с дурной репутацией из-за своего грубого, вздорного характера.

Однажды поэт сел, изображая из себя Будду. Он спросил учителя медитации:

– На кого я похож?

– Ты похож на просветленного Будду, – ответил Мастер Фо.

Поэт ехидно засмеялся и пошутил:

– А знаешь, на кого ты похож? Ты похож на кучу навоза!

Мастера медитации это несколько не задело. Он по-прежнему продолжал улыбаться. Потерявший смелость поэт спросил:

– Как же это ты не рассердился?

Мастер ответил:

– Каждый видит в другом именно то, чем сам является. Тот, кто видит в другом только негатив, сам является рассадником дурных качеств. Тот же, кто достиг просветления Будды, видит ту же природу Будды в каждом человеке!

СОН ЧЖУАН-ЦЗЫ О БАБОЧКЕ

В один прекрасный день собрались, как обычно, ученики, чтобы послушать своего духовного учителя Чжуан-цзы. Это был великий мудрец и знаменитый китайский философ, и каждый день к нему приходили люди послушать житейской мудрости.

Чжуан-цзы в этот день выглядел особенно задумчивым, и ученики, забеспокоившись, спросили:

– Учитель, что с Вами? Обычно Вы такой веселый и жизнерадостный, а сегодня тихи и задумчивы. Не случилось ли что-то плохое?

Мудрец неспешно отвечал:

– Сегодняшней ночью мне снился сон, в котором я был восхитительной бабочкой, порхающей над луговыми цветами, и это было так прекрасно!

Чжуан-цзы закрыл глаза и погрузился в яркие воспоминания полета бабочки во сне. Кто-то из учеников спросил:

– Но в чем же проблема? Похоже, это очень красивый и приятный сон.

Тогда учитель сказал:

– Налетавшись над лугом, бабочка утомилась, и села отдохнуть в тени дерева. Потом она уснула, и в тот момент, когда ей начал сниться сон, я проснулся. И сейчас я сижу перед вами и не могу понять: я Чжуан-цзы, которому во сне каза-

лось, что он бабочка, или, быть может, я мотылек, который сейчас спит и во сне видит, что он Чжуан-цзы?

КАМЕНОТЁС, КОТОРЫЙ ХОТЕЛ СЕБЕ ДРУГОЙ ЖИЗНИ

Один каменотес однажды возроптал на свою судьбу: «Почему я тот, кто я есть? Почему я не могу быть богачом?» И Ангел, услышав его слова, сделал его богатым.

Он чувствовал себя счастливым, пока не увидел Короля и понял, что нет ему счастья без власти. Ангел превратил его в Короля.

Однажды он обратил внимание на Солнце и позавидовал его возможностям превращать зеленые поля в желтые, иссушать реки, гнать животных на поиски воды. И Ангел сделал его Солнцем.

Он чувствовал себя счастливым до тех пор, пока не увидел Тучу, дарующую жизнь иссушенным полям и делающую полноводными реки. И снова Ангел пришел к нему на помощь и превратил его в Тучу.

Он наслаждался счастьем долго, до того момента, когда заметил Скалу, которая была прочной и устойчивой, не обращающей внимания ни на палящее Солнце, ни на дожди, проливаемые Тучей. Он захотел стать Скалой, и Ангел выполнил его желание. Он стал Скалой, наслаждался своим могуществом и был счастлив. Он смеялся над Солнцем и дразнил Тучу. И это продолжалось до тех пор, пока однажды не пришел каменотес...

БОРЕЦ БЕЗ ОДНОЙ РУКИ

Жил мальчик, который мечтал стать борцом. Но его не брали ни в одну спортивную школу, потому что у него не было правой руки. Но он был настойчивым и обходил подряд все секции города. Один тренер, увидев его настойчивость, решил попробовать позаниматься с ним.

Оказалось, что мальчик был очень трудолюбивым и самоотверженным. Он выполнял все требования тренера и очень быстро развивал свои физические способности. Он целый год отработывал один единственный приём, с помощью которого можно сразу победить. Через год тренер выставил его на соревнования.

– Как я могу участвовать в соревнованиях с полноценными ребятами? – испугался мальчик.

Но тренер сказал:

– Ничего, попробуем. Вдруг получится.

И мальчик выиграл эти соревнования. Он каждый раз использовал этот один приём и каждый раз побеждал.

Тренер выставил его на более высокие соревнования. Мальчик победил и там. После очередного турнира он спросил у тренера:

– Как же получается, что я, будучи одноруким, побеждаю полноценных борцов?

На что тренер ответил:

– Ты в совершенстве знаешь один единственный приём, который может принести победу. Против этого приёма есть только один контрприём – нужно схватить соперника за правую руку. А у тебя её нет!

КАМНИ, ДЕНЬГИ ИЛИ ХРАМ

Случилось это в Средние века.

Монах, руководивший строительством собора, решил посмотреть, как работают каменщики. Он подошел к первому и попросил его рассказать о своей работе.

– Я сижу перед каменной глыбой и работаю резцом. Скучная и нудная работа, изнуряющая меня, – сказал тот со злобой.

Монах подошел ко второму каменщику и спросил его о том же.

– Я работаю по камню резцом и зарабатываю этим деньги. Теперь моя семья не будет голодать, – ответил мастер сдержанно.

Монах увидел третьего каменщика и спросил о его работе.

– Со стороны кажется, что я режу камень. Но на самом деле я строю Храм, который простоит тысячу лет. Я строю будущее, – улыбнувшись, ответил третий каменщик.

На следующий день монах предложил ему стать вместо себя руководителем работ.

УРОК БАБОЧКИ

Как-то человек нашёл кокон бабочки. В один из дней в коконе появилась маленькая щель и человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала всё, что могла, и ни на что другое у неё не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но её тельце было слабым и немощным, её крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле своё слабое тельце, свои немощные крылья. Она так и не смогла летать.

А всё потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, необходимое, чтобы выйти через узкую щель кокона, нужно бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться. Именно усилие необходимо нам в саморазвитии. Если мы не будем встречать трудности лицом к лицу,

мы не сможем стать по-настоящему сильными.

ВОИН-ПРОВОКАТОР

Жил-был старый мудрый самурай. У него была группа учеников, и он обучал их мудрости и боевому ремеслу.

Однажды во время занятий к нему зашёл незнакомый молодой воин. Его излюбленной тактикой был приём провокации: он оскорблял противника, тот выходил из себя, принимал вызов, но в ярости совершал одну ошибку за другой и проигрывал бой.

Так случилось и на этот раз: воин выкрикнул несколько оскорблений и стал наблюдать за реакцией самурая. Но тот невозмутимо продолжал вести занятие. Так повторилось несколько раз. Когда самурай никак не отреагировал и в третий раз, боец в раздражении ушёл прочь.

Ученики внимательно и с интересом наблюдали за процессом. После ухода бойца один из них не выдержал:

– Учитель, зачем вы терпели его нападки? Вы же могли победить его одним ударом. Нужно было вызвать его на бой!

Мудрый самурай ответил:

– Когда вам приносят подарок и вы не принимаете его, кому он принадлежит?

– Своему прежнему хозяину, – ответили ученики.

– То же касается ненависти и оскорблений. До тех пор, пока ты не примешь их, они принадлежат тому, кто их принёс.

ЛЕВ СРЕДИ ОВЕЦ

Однажды большая львица вышла на охоту с новорожденным детенышем. И так случилось, что, преследуя отару овец, мать-львица промахнулась в прыжке, сорвалась с крутого обрыва и разбилась насмерть.

Львенок остался в отаре и вырос среди овец. Прошли годы; малыш превратился во взрослого могучего льва, однако считал себя овцой. Он блеял и боялся других животных, как настоящая овца.

Как-то раз на отару напал другой лев. Как же он был удивлен, когда в пылу погони увидел эту нелепую картину: льва, спасающегося бегством и безумно блеющего от страха. Он догнал робкого льва и спросил: «Что ты тут делаешь? Почему ты так глупо себя ведешь? Почему ты, могучий лев, ведешь себя как трусливая овца? Что на тебя нашло? Тебе должно быть стыдно!»

Робкий лев объяснил, что он овца и родители учили его блеять и спасаться бегством от могучих львов, наводящих страх на всё живое.

Хищник подвел робкого льва к реке и показал ему его отражение в воде, чтобы тот увидел, что он лев, а не овца. Лев, бывший робкой овцой, внезапно осознал, что он настоящий лев, издал громкий львиный рык и открыл в себе прежде неведомые отвагу, силу и величие.

Все мы похожи на этого робкого льва. Овца – это наша обычная человеческая личность, наш внутренний слабак, который постоянно стонет, боится, жалуется, беспокоится и тревожится по поводу и без повода. В боевых искусствах ЛЕВ – это наша Духовная составляющая, это наша сущность Мастера боевых искусств, волевого и непобедимого. Великие учителя и мастера пришли в мир, чтобы поведать нам правду о нашей ЛЬВИНОЙ ПРИРОДЕ, о наших не востребуемых духовных силах и внутреннем величии.

МЕДВЕДЬ В ТЕСНОЙ КЛЕТКЕ

В старинной школе боевых искусств накануне поединков для сдачи на чёрные пояса старый мастер поведал своим ученикам такую историю: «В одном маленьком зоопарке медведя долго держали в тесной клетке, так что он мог только сделать 4 шага в одну сторону, повернуться и сделать 4 шага обратно. Так и ходил он целыми днями по клетке туда и обратно.

Посетители жалели медведя и говорили: «Как, наверное, он был бы счастлив, если бы ему удалось оказаться на свободе!»

Время шло, зоопарк стали ремонтировать, и всем животным сделали большие просторные вольеры. В них было много зелени, а в загоне у медведя – даже бассейн. Работники зоопарка предвкушали, как обрадуется огромный зверь, когда его переведут из тесной клетки в просторный вольер.

И вот долгожданный день наступил. Медведя выпустили в новый просторный вольер. Медведь огляделся, осторожно сделал шаг, другой, третий, четвертый... А потом повернулся и... сделал 4 шага обратно. Он так и не смог понять, что теперь прутья клетки, ограничивавшие его свободу, существуют только в его воображении. Но эти прутья в памяти зверя оказались крепче настоящих. Так медведь до сих пор и ходит в огромном вольере: 4 шага туда и 4 шага обратно!»

В конце истории мастер спросил своих учеников, что они поняли из нее?

Тогда самый толковый из его учеников, сделав уважительный поклон, проговорил: «Никто не может получить свободу извне больше той, которой он обладает изнутри! Также и в поединках технические действия бойца можно просчитать, если понаблюдать за его ведением спарринга и разработать контратакующую тактику на основе этих наблюдений. Ведь в бою мы часто выполняем именно то, что отрабатывали на тренировках, поэтому, чтобы стать непредсказуемым для противника, нужно развивать в себе умение действовать в свободном поединке не по шаблонам, не стереотипно, а максимально творчески и непредсказуемо для противника».

СИЛА УВЕРЕННОСТИ В ПОБЕДЕ

Во время одного из сражений великий японский полководец по имени Нобунага решил атаковать противника, хотя численность врага в десятки раз превосходила число солдат Нобунаги. Он был уверен, что одержит победу, но его воины пребывали в сильном сомнении.

По дороге полководец остановился у синтоистской святыни и сказал своим людям:

– После того, как поклонюсь святыне, я брошу монетку. Если выпадет решка – мы проиграем, если орел – победим. Мы все в руках судьбы.

Нобунага вошел в храм и молча помолился. Выйдя, он подбросил монетку и показал своим людям выпавшего орла. Воодушевленные солдаты так рвались в бой, что легко одолели сопротивление противника и выиграли битву.

– Невозможно изменить судьбу, – сказал слуга полководца после сражения.

– Конечно, нет, – ответил Нобунага и показал слуге монетку, у которой с обеих сторон был орел.

ПРИТЧА ОБ ОТНОШЕНИИ К ЛЮДЯМ

На въезде в один древний арабский город сидел старик и торговал специями. Каждый, кто направлялся в город, непременно проезжал мимо него. Однажды в ворота города въехал молодой человек и обратился к старику:

– Здравствуй, старец. Я только приехал в этот город и совсем ничего о нём не знаю. Расскажи, какие люди тут живут.

– А какие люди жили в городе, из которого ты уехал? – ответил вопросом на вопрос старик.

– О, это были корыстные и злые люди. Я с удовольствием покидал родной город именно из-за них.

– Тут ты встретишь таких же, – было ему ответом.

Совсем скоро к старцу приблизился ещё один путник. Он обратился к торговцу специями:

– Здравствуй, отец. Я только что заехал в ворота города и планирую тут поселиться. Скажи, какие люди тут живут?

– А какие люди жили в городе, который ты покинул? – ответил старец, пристально глядя на путника.

– О, в моём родном городе остались славные люди, добрые и щедрые. Многие из них были моими друзьями. Моя душа болит, когда я думаю о том, что мне пришлось их покинуть.

– Здесь ты встретишь таких же людей, – ответил старик.

Тогда купец, стоявший неподалеку и слышавший оба раз-

говора, подошел к старику и спросил:

– Отец, как же так? На два совершенно одинаковых вопроса ты дал противоположные ответы. Зачем же ты соврал этим людям?

– Я не врал, – ответил старик. – Я сказал и одному, и второму абсолютную правду. Каждый носит мир в своем сердце. Если человек не нашел там, откуда он пришел, ничего хорошего, то и тут ему суждено быть одиноким. Но если у человека было много друзей и он видел в людях столько хорошего раньше, то и здесь ему не составит труда найти хороших людей.

СИЛА БОЙЦОВСКОГО ДУХА

Цзи Синцзы занимался тем, что растил и готовил бойцовских петухов.

Однажды император попросил Синцзы подготовить хорошего петуха. Через некоторое время император поинтересовался:

– Готов ли петух к поединку?

– Нет, ваше величество, – ответил Синцзы, – еще не готов.

Петух и ходит заносчиво, и то и дело впадает в ярость.

Прошло еще какое-то время, и снова император задал тот же вопрос.

– Пока нет, ваше величество, – ответил Синцзы. – На каждый звук и на каждую тень он бросается в атаку.

Минуло еще какое-то время, и император вновь спросил о петухе.

– Пока еще нет, – последовал ответ. – Петух смотрит гневно и все норовит силу показать.

Спустя какое-то время император снова задал вопрос о готовности петуха.

Посмотришь издали: словно статуя из камня. Жизненная сила в нем достигла завершенности.

Цзи Синцзы на этот раз ответил:

– Почти готов, ваше величество. Даже если рядом появляется и кричит другой петух, ваш не беспокоится. Посмот-

ришь издали: словно статуя из камня. Жизненная сила в нем достигла завершенности. Другие петухи боятся выходить с ним на поединок. Только завидят, как тут же бегут прочь.

ПРИТЧА О НЕПОБЕДИМОСТИ

Однажды к мудрецу пришел молодой человек и попросил дать ему несколько уроков.

– Почему ты просишь меня об этом? – спросил мудрец.

– Понимаете, я очень хочу, чтобы меня невозможно было победить. Хочу стать сильным и мудрым, как вы. Хочу достичь всеобщего уважения и власти.

– Ну, этому я не могу тебя научить. Это искусство ты можешь освоить только самостоятельно. Но могу дать тебе добрый совет. Ты должен быть дружелюбен и вежлив с каждым, кто попадётся на твоём жизненном пути. Такое поведение подарит тебе уважение окружающих. Если будешь так себя вести, твой дух, не испытывая злобы и ненависти, станет чистым, а значит, и сильным. Будь внимателен, и ты сможешь улавливать самые незаметные изменения вокруг. Зная все обстоятельства, ты будешь в силах прекратить конфликт ещё до его начала, а значит, выиграть у своего соперника ещё до того, как он осознал необходимость бороться. Тогда тебя невозможно будет победить.

– Но почему?

– Просто никто не захочет сражаться с тобой.

Услышав это, молодой человек ушёл. Но прошли годы, и он снова постучал в дверь мудреца.

– Зачем ты пришёл? – спросил мудрец.

– Я пришёл, чтобы справиться о вашем здоровье и предложить, если нужно, свою помощь...

Мудрец улыбнулся.

– Помнится, ты хотел быть непобедимым, мудрым и сильным? Что ж, вот теперь пришла пора научить тебя этому!

ВЫХОД ИЗ ЛАБИРИНТА

Однажды Учитель привел своего ученика в парк, расположенный у подножия горы. Там находился сложный лабиринт с высокими и гладкими стенами. Крыша у строения отсутствовала, и его переходы освещались солнечным светом...

Мастер завёл ученика в лабиринт и велел ему отыскать выход. Юноша плутал в лабиринте целый день и целую ночь, но раз за разом неизменно заходил в тупик. Отчаявшись выбраться наружу, он упал на землю и заснул.

Почувствовав, что кто-то трясет его за плечо, парень открыл глаза. Над ним стоял Учитель.

– Иди за мной, – сказал он.

Выйдя из лабиринта, Учитель, не оборачиваясь, стал подниматься на гору. Взобравшись на вершину, он велел:

– Посмотри вниз!

С места, на котором они стояли, весь лабиринт был виден как на ладони.

– Глядя отсюда, ты можешь отыскать путь, ведущий к выходу? – спросил Мастер.

– Это несложно, – сказал ученик. – Нужно только внимательно присмотреться.

– Найди его и хорошенько запомни!

Через некоторое время они спустились с горы, ученик вошел в лабиринт и уверенно миновал его, ни разу не сбив-

шись и не заплутав.

– Урок, который ты получил сегодня, касается одного из главных секретов Искусства Жизни, – сказал Учитель.

– Чем дальше ты отстраняешься от ситуации, чем выше над ней поднимаешься, чем большую поверхность охватывает твой взгляд, тем проще отыскать правильное решение.

Все мы, так или иначе, плуруем по лабиринтам жизни. Даже наш путь к мастерству в боевом искусстве – это тоже путь через лабиринт. И чем выше мы можем подняться в осознании того, какие у нас есть главные цели и в чём мы видим наше предназначение, тем легче и правильнее мы сможем продвигаться по своему Пути.

ВЕДРО С ЯБЛОКАМИ

Купил человек себе новый дом, большой, красивый, и сад с фруктовыми деревьями возле дома. А рядом, в стареньком домике, жил завистливый сосед, который постоянно пытался испортить ему настроение: то мусор под ворота подбросит, то ещё какую гадость сотворит.

Однажды проснулся человек в хорошем настроении, вышел на крыльцо, а там... ведро с помоями.

Человек взял ведро, помои вылил, ведро вычистил до блеска, насобирал в него самых больших, спелых и вкусных яблок и пошёл к соседу. Сосед, услышав стук в дверь, злобно подумал: «Наконец-то я достал его!» Открывает дверь в надежде на скандал, а человек протягивает ему ведро с яблоками и говорит:

– Кто чем богат, тот тем и делится!

ПРИТЧА О ДВУХ СЕМЕЧКАХ

Занесло невесть каким ветром семя фиалковое в трещинку в асфальте. Пылью присыпало, камушками мелкими. Семечко лежало там долго в забытьи, не осознавая окружающей реальности, будто бы спало крепким сном. Рядом с ним спало другое семя, и оба они ожидали пробуждения. Повеяло весной, они очнулись, пришли в себя, осознали, что не одни под слоем пыли и камней, и стали общаться.

Одно семя было восторженно-возвышенным и активно интересовалось, а что же там, за потолком асфальта. Ему хотелось верить, что наверху есть нечто такое, что изменит его самое и покажет мир во всей красе. Ему помнилось смутно ощущение свежести и огромного пространства, заполненного светом. И семечко верило, что если тянуться изо всех сил вверх, то рано или поздно можно увидеть источник этого света и все то, что им освещается.

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.