Бернхард Мьощъл

ПЪТЯТ НА ТИГЪРА
Опознай и използвай своята вътрешна сила

София, 2015

Преводът е направен по изданието:
Bernhard Moestl
DER WEG DES TIGERS
Erkenne und nutze deine innere Kraft
Knaur

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© 2013 Knaur Verlag

© Жана Ценова, превод, 2015
© Издателство „Изток-Запад“, 2015

ISBN 978-619-152-572-0

БЕРНХАРД
МЬОЩЪЛ

ПЪТЯТ НА ТИГЪРА

ОПОЗНАЙ и ИЗПОЛЗВАЙ СВОЯТА ВЪТРЕШНА СИЛА

Превод от немски
Жана Ценова

ИЗТОК
ЗАПАД

На Хайди,

която ме научи никога да не ме е страх

Съдържание

Увод 9
Как действа тази книга
и как да извлечете от нея максимална полза

Първа глава
Опразни ума си 19
Знай, че във всеки момент
можеш да започнеш отначало

Втора глава
Отнасяй се с грижа към себе си 37
Научи се да възприемаш
себе си като удивителния човек, който си

Трета глава
Победи страха от загубата 55
Разбери: твоето действително богатство
се крие в теб

Четвърта глава
Бъди сам на себе си цар 73
Осъзнай: другите хора те ценят
точно толкова, колкото самият ти

Пета глава
Пести енергията си 93
Приеми: природата
е ограничила силата и енергията

Шеста глава
Посрещай на равна нога 113
Разбери: другите те поставят
там и точно там, където и ти самият

Седма глава
Понасяй конфронтацията 129
Разбери: страхът от конфронтацията
прави теб слаб, а противника ти – силен

Осма глава
Отстъпвай пред натиска 143
Научи се да посрещаш натиска
не с ответен натиск, а с отстъпване

Девета глава
Запази смирение 157
Приеми факта: в живота има
неща, които и най-голямата сила не може да промени

Десета глава
Върви по своя път 171
Разбери: твоят живот е в ръцете ти

Послеслов 185

На кого още
бих желал да благодаря 187

Който язди тигър,
не може да слезе.

Китайска поговорка

Увод

Който е открил себе си, не може да загуби нищо на тоя свят.

Стефан Цвайг

Как функционира тази книга и как да извлечете от нея максимална полза

Добре дошли. Хубаво е, че сте тук. Когато говоря с хората, често имам чувството, че само малцина съзнават каква сила всъщност се крие в тях. Мнозина всъщност на драго сърце биха били други – ако можеха да избират, както ще ви кажат. Та какво ли може да промени отделният човек, си мислят най-вероятно те. Ще ми позволите ли да продължа разсъжденията по този въпрос? Колко хора са нужни, за да се промени светът? Сто хиляди? Един милион? Един милиард? Моля, обмислете отговора си, преди да продължите.

Позовавайки се на историята си мисля, че силата на отделната личност е напълно достатъчна. Макар далеч не всички от тях да служат за пример, все пак именно отделни хора са са преобърнали света – не основно Хитлер или Сталин, които са използвали вътрешната си сила само за разрушение. Но Иисус от Назарет, Франциск от Асизи, Хенри Форд, Стив Джобс или Михаил Горбачов са променили немалко неща. Тук не е мястото да обсъждаме дали одобряваме стореното от тях. Важно е само, че без силата на тези хора светът щеше да се развие по съвсем друг начин. Естествено, същото важи и за онези, които – като техни съратници – са посветили своите умения и знания в служба на „великата цел“ и без които,

безспорно, по-голямата част от случилото се нямаше да бъде възможно. Ала всички големи промени се коренят във вътрешната сила и решителност на някой отделен човек.

Отнасяйте се внимателно към онова, което се крие във вас. И не забравяйте: вие също можете да промените хода на света.

Още за народите на Древния изток драконът и тигърът са били владетели на вселената. Според представата на древните учители въздушното пространство се управлявало от пъргавия дракон, а земята – от силния, смел тигър. И сред легендарните монаси-бойци от китайския манастир Шаолин били на почит и двете животни. Когато след дългогодишно обучение един монах положел с успех прословутия си изпит (който можел да завърши със смъртта на кандидата) върху подлакътниците му дамгосвали символите на манастира: изображение на дракон и тигър. И до днес тигърът, животно, живеещо само̀, а не в стадо, е символ на ловкост, грация и целенасочена сила. Тигрите са тихи, бързи и направо непобедими благодарение на невероятните им сили. Подобно на всички котки, и тигрите живеят за мига и постоянно съзнават криещата се в тях сила. Всяка секунда те са готови да използват фокусирани на сто процента онова, което им е дала природата. Тигрите не са стадни животни. Те не се отчитат никому, не зависят от никого и знаят, че всичко, което ще постигнат, е вече заложено в тях.

Ако наистина искате, и вие можете всичко това.

Дори в момента да не можете да си представите, и във вас се крият силата и способностите на тигъра.