

Клаудиа Маурер • Ши Синг Ми

ШАОЛИНЬ МЕНЕДЖЕР

КАК РАБОТАТЬ
ЭФФЕКТИВНО,
НЕ ВЫБИВАЯСЬ
ИЗ СИЛ



 альпина
ПАБЛИШЕР

Клаудиа Маурер

**Шаолинь-менеджер: Как работать
эффективно, не выбиваясь из сил**

«Альпина Диджитал»

2016

Маурер К.

Шаолинь-менеджер: Как работать эффективно, не выбиваясь из сил
/ К. Маурер — «Альпина Диджитал», 2016

ISBN 978-5-9614-4928-0

Что общего может быть у монахов монастыря Шаолинь и современных менеджеров? Ведь предприятие – это не монастырь, а его сотрудники – не монахи. Ответ совсем прост: мастера Шаолиня обладают тысячелетней мудростью, которая может помочь и руководителям компаний действовать взвешенно и разумно. Из книги вы узнаете, как не выискивать ошибки и не расходовать на это лишнюю энергию, а усиливать собственный потенциал и потенциал сотрудников; вы обретете внутреннюю ясность, которая поможет вам отличать важное от неважного, хладнокровно встречать повседневные вызовы и решительно действовать, когда это необходимо.

ISBN 978-5-9614-4928-0

© Маурер К., 2016
© Альпина Диджитал, 2016

Содержание

Станьте лучшим из возможных	8
Определите ваш уровень Ци	10
ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ	16
Отличие – в отличии	16
Правильно выбранный темп повышает наблюдательность	20
Пейте чай, а не свои мысли	22
БАЛАНС	27
Оптимизируйте свой энергетический баланс	27
Ваше тело – ваше оружие	31
Жесткий и мягкий одновременно	42
ДИСЦИПЛИНА	45
Прилежание или самоотдача?	45
Сила или бессилие – вопрос дисциплины	47
Кодекс Ву Де: добродетели правильного поведения	50
ЯСНОСТЬ	54
Законы природы	57
Ваша энергия говорит больше, чем ваши слова	61
САМООБЛАДАНИЕ	67
Самообладание повышает влияние	67
Напряжение порождает сопротивление	71
«Амитофо» – правильное отношение с начала и до конца	73
ИСКУССТВО ОТПУСКАТЬ	76
Чем вы должны пожертвовать ради своего успеха?	76
Меняем класс ощущений	80
Проживать, а не оценивать	82
НЕВОЗМУТИМОСТЬ	85
«Пусть так и будет» – конец хлопотам	85
Об искусстве невмешательства	87
Принцип подражания	90
Ом-преображение	92
Лакомимся персиками	93
Благодарности	94

Клаудиа Маурер, Синг Ми Ши Шаолинь-менеджер: Как работать эффективно, не выбиваясь из сил

КЛАУДИА МАУРЕР, ШИ СИНГ МИ

ШАОЛИНЬ- МЕНЕДЖЕР

КАК РАБОТАТЬ ЭФФЕКТИВНО,
НЕ ВЫБИВАЯСЬ ИЗ СИЛ

Перевод с немецкого



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2017

Переводчик *А. Бождай*
Редактор *Е. Сутик*
Руководитель проекта *А. Василенко*
Корректор *Е. Аксёнова*
Компьютерная верстка *К. Свищёв*
Дизайн обложки *С. Хозин*

© 2016 by Ariston Verlag, München

A division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Станьте лучшим из возможных

Как Шаолинь связан с бизнесом и управленческими качествами? Ведь предприятие – это не монастырь, а его сотрудники – не монахи. Ответ совсем прост: мастера Шаолиня обладают тысячелетней мудростью, которая может помочь и руководителям действовать взвешенно и мудро и приходиться к успеху в эпоху отсутствия ориентиров.

Монахи Шаолиня снискали славу непобедимых мастеров рукопашного ближнего боя. 1500 лет оттачивалось шаолиньское искусство кунг-фу. Однако подлинная тайна лежит не в зрелищной боевой технике, а в правильном настрое на победу.

Для монахов-бойцов в монастыре Шаолинь первостепенную важность имеют последовательность движений, а не самооборона. Они используют тренировки и инсценируемые в их процессе боевые ситуации, чтобы встретиться лицом к лицу со своими внутренними демонами и комплексами и устранить то, что они считают первопричиной невежества: страх, нерешительность, алчность, нервозность, чувство разочарования и гнев. Таким образом, упражнения применимы не только к боевым ситуациям, но и представляют собой своего рода подвижную медитацию, усиливающую Ци, как китайцы называют жизненную силу или энергию.

Те, кто хочет положительно влиять на свою Ци, создают баланс тела, разума и духа. **Под духом при этом имеется в виду позитивный душевно-эмоциональный настрой**, а не религиозное понятие. Многие люди в новый день вступают как в бой. Они испытывают давление агрессивных коллег или сотрудников. В стрессовой атмосфере они целый день продвигают новые продукты, улучшают репутацию компании на рынке, ищут правильный подход к коллегам, пытаются обогнать или хотя бы не отстать от лидеров. И чтобы завершить начатый марафон, по вечерам гонка, как правило, продолжается. Давление на психику в современном мире бизнеса в последние годы крайне возросло. В результате – затяжная борьба или самооборона.

Образцовый воин Шаолиня – это одухотворенный боец, который познал, что истинная борьба происходит внутри человека и внешние «войны» утрачивают смысл. Если, к примеру, боец Шаолиня проигрывает бой, для него важен только один вопрос: «Что я должен исправить, чтобы победить?» Если перенести это правило на современную систему управления, то это означает: **не выискивать ошибки и не расходовать на это лишнюю энергию Ци, а усиливать собственный потенциал и потенциал сотрудников**. Речь идет о том, чтобы последовательно и непрерывно совершенствовать свой образ действий. Усовершенствованное владение телом, разумом и духом придает веру в себя и осознание направления для следующего шага. Подвижность приводит в действие все вокруг – в том числе и ум. Заново осознается не востребованный ранее потенциал. Внутренняя ясность помогает отличать важное от не важного, хладнокровно встречать повседневные вызовы и решительно действовать, если это требуется.

Это разгружает, мотивирует и не остается незамеченным.

Стратегия Шаолиня – это концепция образа мысли и действия, основанная на сочетании многовековой мудрости Шаолиня и инновационных инструментов коуч-менеджмента. Она состоит из семи навыков, которые мы сформулировали в процессе нашей семинарской работы. С их помощью руководитель сможет найти выход из стрессового капкана к независимому и стабильно успешному стилю управления и работы. Научиться чувствовать самого себя – значит выйти на принципиально новый уровень сознания своих возможностей, раскрыть давно забытые способности и увидеть потенциал. Для стратегии Шаолиня характерно отсутствие стратегического подхода, и вам необязательно применять все семь навыков. Вы можете следовать своим внутренним импульсам: какой навык находит у вас наибольший отклик? Какая тема занимает вас в данный момент? Где вы видите наибольшую необходимость развития? Единственная рекомендация, которую мы хотели бы вам дать, заключается в том, чтобы вы отнес-

лись с вниманием к своим действиям, поскольку ненаблюдательный человек может не заметить перемен в процессе работы с семью навыками.

Число семь считается особенным: оно символизирует удачу, рост, единство, совершенство и сущность жизни. Радуга состоит из семи цветов, нам известны семь чудес света и Луна вступает в новую фазу каждые семь дней. Вступайте и вы в наполненную жизненной энергией новую фазу с помощью стратегии Шаолиня.

Успех любого начинания в личностном развитии, как в отношении отдельного человека, так и коллектива, в том числе организации, начинается с импульса к изменению жизненной позиции.

Решающим для проведения действенных изменений является перенос этого импульса на рабочее время. Как раз для внедрения этого нового делового духа в бизнес-процессы важными инструментами являются знания Шаолиня; они обеспечивают устойчивость достигнутого результата. С их помощью удастся избежать печально известного эффекта йо-йо, то есть эффекта отката назад после проведения мероприятий по повышению квалификации.

Руководитель, использующий стратегию Шаолиня, часто должен спрашивать сам себя: действительно ли он **хочет** расставить акценты так, как он это делает. Нет ли возможности сделать по-другому, чтобы эффективнее использовать свои ресурсы и потенциал сотрудников? Каждое утро и каждый вечер он должен задавать себе решающий вопрос: **«Каким я ощущаю себя – опустошенным или наполненным?»** Тот, кто с самого утра чувствует себя уставшим, обессиленным, напряженным, ощущает внутри себя агрессию или разочарование, не может работать и руководить эффективно. Тот, кто завершает свой день с теми же чувствами, что и утром, ложится спать с ощущением собственной бесполезности, несмотря на каторжный труд в течение дня.

Чувствуете ли вы себя внутренне таким же успешным, как внешне? **Достигли ли вы внутри себя того, что демонстрирует ваш внешний успех?** Чувствуете ли вы себя уравновешенным и удовлетворенным? Нет? Тогда вам стоит остановиться и обратить внимание на то, что действительно важно и при этом правильно.

В чем состоит смысл вашей деятельности: вы хотите поскорее закончить дело? Или заработать денег? Или же сделать свою работу наилучшим образом, получив при этом максимум внутренней и внешней удовлетворенности?

Амитофо

Клаудиа Маурер / Ши Синг Ми

Определите ваш уровень Ци

Как много жизненной энергии вы ощущаете в себе, насколько высок лично ваш энергетический уровень в теле, сознании и духе? Чтобы вы смогли это выяснить, мы разработали анкету, с помощью которой вы могли бы измерить свой собственный уровень энергии Ци, коротко – I-Qi (энергетический потенциал), то есть вашу способность оптимально расходовать свои энергетические ресурсы.

Ответьте на следующие вопросы, отметив вариант А, В или С. Вам легко будет увидеть зависимость ваших ответов от вашего энергетического уровня. Но речь не совсем об этом. Ключом к получению информативного результата является ваша предельная честность в отношении своего энергетического состояния, даже когда некоторые вопросы будут казаться простыми или слишком очевидными. Только в этом случае результат будет отражать то, что есть, а не то, что вам хотелось бы. Только так вы сможете достичь изменений и восстановить свой энергетический баланс.

1. Как вы обычно чувствуете себя по утрам сразу после того, как встали в постели?

А Отдохнувшим и полным энтузиазма.

В Засыпавшим и вялым.

С Уставшим, с плохим настроением.

2. Как вы чаще всего чувствуете себя, придя на рабочее место?

А Готовым к сюрпризам нового дня.

В Я делаю свою работу как всегда.

С Часто испытываю стресс и иногда чувствую себя перегруженным.

3. Как вы проводите свой обеденный перерыв?

А Я выделяю время, чтобы что-нибудь съесть, расслабиться или немного подвигаться.

В Я иду на короткий обед с коллегами. При этом мы говорим о работе.

С У меня редко бывают обеденные перерывы.

4. Как часто в течение дня вы жалуетесь?

А Очень редко.

В Иногда.

С Часто.

5. Делаете ли вы в течение рабочего дня короткие паузы?

А Каждые несколько часов я встаю из-за рабочего стола и пару минут расслабляюсь.

В По возможности, когда работа это допускает.

С Почти никогда, поскольку я слишком занят. (Перекуры относятся к варианту С.)

6. Как вы чувствуете себя в конце рабочего дня?

А Чаще удовлетворенным, в радостном предвкушении свободного вечера.

В Чаще испытываю облегчение, что день наконец-то закончился.

С Вымотанным и недовольным, поскольку работа по сути никогда не заканчивается.

7. Что вы делаете после работы?

А Я стараюсь уделить одинаковое внимание семье, домашним делам, личным интересам (хобби) и уходу за собой.

В Чаще всего остаюсь дома и отдыхаю лежа на диване.

С Часто я работаю из дома. А если даже ничем не занят, то все равно мне плохо удается не думать о работе.

8. Как вы расслабляетесь?

А В тишине и на природе.

В Занимаясь спортом или ухаживая за собой.

С За бокалом хорошего вина или за просмотром захватывающего ток-шоу.

9. Сколько времени в неделю в среднем вы проводите в движении или занимаясь спортом?

А Более пяти часов.

В От двух до пяти часов.

С Один час или меньше.

10. Когда вы последний раз едите перед сном?

А До 8 часов вечера.

В После 8 часов вечера.

С После 10 часов вечера.

11. Сколько времени в неделю вы посвящаете своим близким?

А Более пяти часов.

В От двух до пяти часов.

С Один час или меньше.

12. Как бы вы описали свои привычки в еде?

А Все отлично, я ем здоровую и сбалансированную пищу.

В Как правило все хорошо, но иногда я позволяю себе переесть или есть нездоровую пищу.

С Ем нерегулярно, слишком много и не слишком питательно.

13. Как бы вы описали ваш привычный образ мыслей?

А Чаще всего я позитивно настроен и спокоен даже в трудных ситуациях.

В Чаще всего мыслю конструктивно, но иногда у меня бывает негативный настрой.

С Чаще настрой бывает негативным, регулярно испытываю стресс.

14. Как часто вы критикуете себя или других?

А Очень редко, поскольку я настроен позитивно.

В Иногда, но я быстро забываю весь негатив.

С Часто, откуда разочарование, злость и стресс.

15. Как вы чувствуете себя, ложась вечером в постель?

А Я с удовольствием вспоминаю день и радуюсь хорошему отдыху.

В Мысли и заботы дня покидают меня, когда я засыпаю.

С Хотя я устал, я долгое время не могу заснуть из-за разных волнующих мыслей.

16. Насколько расслабленно вы себя чувствуете?

А Я всегда нахожусь в расслабленном состоянии – как на работе, так и дома.

В Временами я чувствую себя ничем не обремененным и расслабленным; затем на меня вновь наваливаются проблемы, и я вынужден сознательно избегать стресса.

С Я редко чувствую себя расслабленным и беззаботным – и то непродолжительное время. Я всегда думаю о следующей задаче, которую необходимо выполнить, я постоянно чувствую себя как белка в колесе.

17. Как вас воспринимают другие, по вашему мнению?

А Полным энергии и энтузиазма.

В Полным позитивной энергии и чаще всего положительно настроенным.

С Закрытым и замкнутым, с низким уровнем энергии, скорее пессимистом.

18. О чем вы чаще всего думаете?

А Я концентрируюсь на вещах, которыми занимаюсь в настоящий момент или займусь вскоре.

В Я пытаюсь сфокусироваться на самых важных вещах, но часто раздражение или стресс перевешивают.

С Я часто копаюсь в прошлом и волнуюсь о будущем.

19. Как бы вы оценили свою работоспособность в течение обычного дня?

А Высокая.

В Средняя.

С Низкая.

20. Насколько вы терпеливы?

А Терпение помогает мне продвигаться вперед.

В Если нужно потерпеть, я могу быть терпеливым.

С На терпение у меня нет времени.

21. Как бы вы оценили свою выносливость в течение обычного дня?

А Высокая.

В Средняя.

С Низкая.

22. Как бы вы оценили свой уровень стрессоустойчивости в течение обычного дня?

А Высокий.

В Средний.

С Низкий.

23. Как вы относитесь к чужой критике?

А Критика полезна.

В Даже если я чувствую себя задетым или раздражаюсь, я пытаюсь сдерживать негативные эмоции.

С Я реагирую на критику оправданием или нападением.

24. Как вы реагируете на процессы изменения на рабочем месте?

А Я принимаю ситуацию и стараюсь извлечь из нее пользу, не питая при этом больших иллюзий.

В Я спокойно принимаю перемены, если они способствуют улучшениям.

С Мне больше нравится придерживаться устоявшегося порядка.

25. Остались бы вы в своей профессии, если бы зарабатывали меньше, чем сейчас?

А Да, в любом случае.

В Да, если бы смог изменить что-то к лучшему.

С Нет, я бы занялся чем-то другим.

26. Что значит для вас, когда вы можете поддержать своих сотрудников/коллег в их развитии?

А Возможность сопровождать на пути к успеху других людей наполняет меня гордостью и радостью.

В Если у меня есть время, я охотно этим занимаюсь.

С Каждый сам отвечает за свое развитие и карьерный рост.

27. Насколько вы болеете за свое дело?

А Я решаю каждую задачу с такой самоотдачей, которую нахожу необходимой.

В Если я в хорошей форме, то способен на многое.

С Я выкладываюсь только на 150 %; все должно быть идеально.

28. В вашем отделе была допущена очень неприятная ошибка. Как вы поступите?

А Я не ищу виновных, а прикидываю, что я могу сделать, чтобы спасти положение.

В Для меня важно доказать, что я не отвечаю за эту ошибку.

С Я проверяю обстоятельства дела, чтобы вычислить виновных.

29. Сколько часов в среднем вы спите?

А Восемь – девять часов.

В От шести до восьми часов.

С Менее шести часов.

30. Как вы справляетесь со стрессом от погони за успехом и ростом продаж?

А Я делаю все, что могу, и не даю сбить себя с толку.

В Я всё время пытаюсь каким-либо образом выкрутиться.

С Я легко подвержен стрессу, становлюсь агрессивным.

Оценка результатов теста

Присвойте каждому ответу определенное число в соответствии с приведенной ниже схемой. Затем сложите все числа и запишите сумму. Это и есть ваш энергетический уровень на данный момент. Более подробно о нем вы можете узнать из наших пояснений.

Ответ А = 8 баллов

Ответ В = 4 баллов

Ответ С = 0 баллов

Сумма баллов _____

Выше 140 – очень высокий энергетический уровень.

Ваши тело, разум и дух находятся в превосходном балансе. Во всех трех сферах вы обладаете исключительно высоким уровнем жизненной энергии, радуетесь жизни, имеете позитивную установку, заботитесь о себе и живете осознанно. Ваша работа, а также результаты на вашем предприятии полностью вас удовлетворяют. Вы соотносите себя с тем, что вы делаете,

не давая при этом работе полностью себя поглотить. Даже если что-то идет не так хорошо, вы уверены в себе и участвуете в работе, насколько это необходимо. Продолжайте в том же духе и делитесь своими знаниями и своей мудростью с другими, чтобы и они чувствовали себя лучше.

140 до 120 – высокий энергетический уровень.

Вы уже обладаете большим запасом жизненной энергии, радуетесь жизни, имеете позитивную установку, заботитесь о себе и живете осознанно. В целом вы чувствуете себя в отличной форме, даже если некоторые аспекты в сферах «тело», «разум» и «дух» следовало бы улучшить.

Возможно, вам еще не так легко удастся отпустить от себя плохое или вам стоит понизить уровень стресса? С помощью упражнений из этой книги вы сможете устранить помехи и провести оптимизацию там, где это необходимо.

120 до 80 – средний энергетический уровень.

Вы находитесь посередине, ваш энергетический уровень не слишком высок и не слишком низок. Многие люди находятся на этом уровне. Они признают то, что чаще всего чувствуют себя посредственно. Иногда – чаще всего во время отпуска или в моменты особенного успеха – дела у них идут лучше. Однако большую часть времени запасы жизненной энергии, радость жизни, позитивная установка, забота о себе и осознанность находятся на среднем уровне. Важно не рассматривать это состояние как норму. Ведь в вас, как и в любом другом, заложено значительно больше, чем вы можете предполагать. Вы готовы принять посредственность? Если нет, в этой книге вы найдете стратегии для оптимизации вашего энергетического потенциала. У вас уже есть солидная база для дальнейшего развития и улучшения вашего самочувствия. Предпримите с помощью этой книги необходимые для этого шаги – один за другим, спокойно и расслабленно – и наслаждайтесь грядущими переменами.

80 до 60 – низкий энергетический уровень.

Ваш энергетический уровень низок; возможно, вы ощущаете себя не слишком энергичным человеком, часто плохо себя чувствуете и ежедневно подвергаетесь стрессу. Это состояние вызвано отсутствием баланса между телом, разумом и духом и в перспективе угрожает вашему здоровью.

Если вы ничего не измените, вам обеспечены сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с желудком и пищеварением, головные боли, приступы страха, депрессия или синдром выгорания. Даже если ваши энергетические резервы еще не исчерпаны, вы должны осознать, что подобный дисбаланс однажды истощит вас окончательно. С помощью упражнений из этой книги вы сможете сделать необходимые шаги по пути из этого изнуряющего застоя. Неуклонно двигайтесь к маленьким, но регулярным переменам. И радуйтесь процессу, не переживая из-за чересчур высоко поставленных целей.

Ниже 60 – очень низкий энергетический уровень.

У вас экстремально низкий уровень жизненной энергии, жизнерадостность и позитивный взгляд на вещи почти отсутствуют. Результаты теста нужны не для того, чтобы вас напугать или вселить неуверенность, а чтобы мотивировать вас начать больше заботиться о себе и жить

осознанно. Чтобы поднять ваш энергетический уровень, необходимо как можно скорее начать перемены.

Очень важно и хорошо для вас чувствовать себя здоровым, энергичным и радостным. Начните меняться с помощью упражнений из этой книги, вместо того чтобы откладывать свое благополучие в долгий ящик. Все в ваших руках! Вы уже сделали кое-что для своего счастливого будущего, поскольку этот тест является первым шагом в правильном направлении. Не дайте себя сломить. Глубоко внутри вас живет уверенность, что настало время предпринять что-то против вечной нехватки энергии и вы сможете это сделать. Ваш путь к жизненной энергии и спокойствию начинается сейчас!

Сила там, где сконцентрировано ваше внимание. Если ваши мысли позитивны, ваша сила тоже позитивна. И наоборот. Большие кризисы всегда являются результатами недостатка внимательности – как в профессиональной, так и в личной жизни. Очень важно следить за тем, на чем сконцентрировано ваше внимание, а на чем нет.

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Не пытайтесь уследить за всем, обращайте внимание на главное.

Отличие – в отличии

Однажды монах повстречался с путником, и они разговорились.

«Я слышал, – сказал путник, – внимательность – это учение о просветлении. В чем состоит этот метод? В чем его особенность и как выглядит ежедневная практика?»

Монах ответил: «Мы смотрим, мы слушаем, мы чувствуем запахи, вкусы, мы ощущаем. Мы ходим, мы моемся, мы медитируем».

«Что же в этом особенного? – возразил путник. – Каждый, кого я знаю, слышит, чувствует запахи и вкусы, видит и ощущает. Любой человек ходит, моется, ну пусть не каждый из них медитирует».

На это монах ответил: «Мой господин, когда мы смотрим, мы концентрируемся на зрении, когда мы слушаем, концентрируемся на слухе, когда мы чувствуем запахи, мы концентрируемся на запахе. Когда мы чувствуем вкус, мы концентрируемся на вкусе, когда мы ощущаем – на ощущениях, когда мы моемся – мы заняты мытьем, когда мы медитируем – мы заняты медитацией».

«Ну да, все так и делают».

«Нет, – сказал монах, – когда вы только взглянули, вы уже услышали, когда вы ощутили запах, вы уже почувствовали вкус, как только вы что-то ощутили, вы уже начали мыться, а когда садитесь медитировать – в мыслях вы уже закончили и встали».

Успешный человек знает, что из-за отсутствия внимательности упускается главное и совершаются ошибки. А это стоит денег. Таким образом, внимательность является важным инструментом для достижения успеха.

В Шаолине для термина «внимательность» используют китайское слово «nian», которое можно перевести как «учиться» и «думать». Иероглиф «nian» состоит из двух символов: «jīn», что означает «сейчас», и «xīn», что означает «сердце и разум». Сердцем и разумом присутствовать в настоящем – основное назначение внимательности.

Чтобы перестать тратить все свои силы на работу и научиться правильно распределять усилия, нужно сперва понять, в чем разница между двумя подходами. Внимательность является ключом к этому пониманию, поскольку позволяет увидеть, что двигает вас вперед, а что мешает; что нужно, а что бессмысленно; что приносит пользу, а что нет, и наконец, что ослабляет вас, а что делает сильнее в той системе, в которой вы работаете или живете.

Вы не можете быть продуктивным ни в прошлом, ни в будущем. Это возможно только в тот момент, когда вы делаете то, что вы делаете. Ваши опасения и страхи чаще всего имеют корни в прошлом или относятся к будущему. Только ваши мысли определяют ваш настоящий момент, стрессовым он будет или же приятным, расслабленным. Мастера Шаолиня говорят: «Здесь и Сейчас всегда царит мир».

Конечно, важно учиться у прошлого и строить планы на будущее. Но мы не можем жить ни в прошлом, ни в будущем. Мысли о начальниках, которых мы недолюбливаем, или о кол-

легах, которые, по нашему мнению, допускают одну ошибку за другой, крадут у нас энергию. Когда перед глазами маячат только цели компании, это порождает стресс и страх несостоятельности или досаду на того, кто ставит непосильные задачи.

Тот, кто невнимателен:

- теряет попусту время, так как должен много раз делать одно и то же;
- непродуктивен, так как работает неэффективно;
- упускает шансы и возможности, так как не может их разглядеть;
- избегает близких отношений с людьми, так как не способен на них;
- равнодушен и способствует плохому настроению у других;
- недоволен, так как чувствует собственную ущербность;
- огорчается из-за ошибок, которые допускает по невнимательности;
- принимает неверные решения, так как упускает важные указания;
- позволяет собой манипулировать, поскольку не в ладах с самим собой;
- подрывает свое здоровье, так как попусту растрчивает драгоценную энергию;
- чрезмерно напряжен и мешает самому себе включиться в работу с энтузиазмом;
- проявляет формализм там, где на самом деле должен был бы работать с душой;
- получает мало одобрения или отдачи от других людей;
- часто чувствует себя скованно, так как двигается по жизни на автопилоте.

Практическое задание. Проверка внимания

Как часто в течение дня вы внимательны, то есть присутствуете умом и сердцем в том деле, которым заняты на данный момент? Или выражаясь по-другому: как часто в своих мыслях или чувствах вы отсутствуете там, где находитесь в этот момент физически? Какие из следующих высказываний относятся к вам?

- Я проверяю свой смартфон перед завтраком.
- Часто при разговоре по телефону я параллельно просматриваю электронную почту.
- Я частенько обсуждаю своих коллег по работе.
- Часто при выполнении рутинных заданий я думаю о другом.
- В разговорах с сотрудниками или коллегами мысленно я уже на следующей встрече.
- У меня такое чувство, что остальные относятся ко мне весьма скептически.
- В конфликтных ситуациях я быстро напрягаюсь.
- В дискуссиях я обычно хочу настоять на своем.
- Я постоянно строю планы.
- Я обедаю чаще всего за рабочим столом или ем на бегу.
- Если возникают проблемы, я сразу думаю о плохом.
- Я часто сравниваю себя с другими людьми и их достижениями.
- Своих детей я часто «кормлю обещаниями».
- Я часто чувствую себя на взводе или скучаю.
- Иногда я охотнее остаюсь в офисе, чтобы избежать семейных обязанностей.
- В других людях я сперва замечаю отрицательные стороны.
- Сторонние разговоры в офисе я считаю потерей времени.

- Я веду переговоры с клиентами, сидя за рулем по дороге в офис или домой.

Вы отметили больше трех пунктов? Тогда ваше внимание требует большей концентрации. Повысьте уровень вашей внимательности прямо сейчас с помощью упражнения «Десять камней».

Здесь и Сейчас – это то, что есть. Тому, кто принимает этот принцип, требуется значительно меньше стимуляции и энергии, чтобы получать удовлетворение. Между тем учеными доказано: тренинги по повышению внимательности ведут от пустого функционирования к полноценному переживанию момента, поскольку мы перестаем руководствоваться одним лишь разумом, а учимся понимать собственные потребности и чувства. Эта открытость создает новые возможности и автоматически повышает эффективность, поскольку улучшается сам способ выполнения работы.

Внимательного человека не способны отвлечь или ограничить такие факторы, как лишняя информация, неприятности, слухи, стресс, предрассудки, гнев или страх. Он направляет все свое внимание к тому, что переживает в настоящий момент, и через это способен видеть новые стороны вещей и с полной уверенностью решать, что правильно Сейчас (nian).

Собранность в повседневной жизни способствует лучшему пониманию себя и окружающего мира. В сложных и конфликтных ситуациях внимание нужно, чтобы создать ясность. Почему? Потому что тогда вы идете от внешнего к внутреннему и открываете самого себя и свои настоящие потребности и мотивации. Вы можете точнее уловить, какие причины побудили других людей что-либо сделать или допустить. Выражаясь иначе: вместо того чтобы реагировать машинально, в зависимости от ситуации вы принимаете взвешенное решение, что правильно, а что нет.

К тем, кто живет Здесь и Сейчас, жизнь добра и дружелюбна. **Внимательный человек не боится, что он что-то упустит. Он максимально использует то, что ему дано, и все шансы, которые ему предоставляются.** Пристально взглянув на вещи, мы получаем полный обзор. Осознанный подход дает нам время правильно среагировать на ситуацию, которая в ином случае, возможно, удостоилась бы только положительной или отрицательной оценки. Так, всё, что мы воспринимаем, является лишь последовательностью постоянно меняющихся впечатлений и ощущений, одни из которых нам приятны, а другие нет. Все мы любим приятное и боимся неприятностей. Давайте это признаем. И вместо того чтобы мучиться или фокусироваться на ложном, найдите верное решение.

Практическое задание. Упражнение «Десять камней»

На прогулке соберите десять камешков и положите их в маленький стакан. Вы можете использовать и другие предметы, например скрепки или текстовые маркеры и т. п. Далее мы будем говорить о камнях.

Всякий раз, когда вы будете чувствовать себя не в своей тарелке, берите десять камней в правую руку. Они символизируют 100 процентов вашего внимания на конкретный момент. Спросите себя: на сколько камней вы на данный момент разумом и сердцем участвуете в деле, в нашем случае – на сколько вы воспринимаете написанное в книге? Возможно, вы сейчас думаете о том, чтобы вновь отложить книгу. Или пролистываете в уме список ваших дел. Вероятно, вы думаете о проблеме, которая волнует вас уже несколько дней. Или вы обдумываете разговор с коллегой, который должен состояться на

следующий день... С каждой посторонней мыслью, которая приходит вам на ум, перекладывайте один камень в левую руку.

Не важно, о чём вы думаете; чем меньше камней находятся в вашей правой руке, тем больше вы цепляетесь за прошлое или будущее. И тем меньше внимания вы отдаете своему нынешнему занятию, теряя в качестве.

Сколько камней вы переложили из своей правой руки? Только честно! Для достижения высоких результатов необходимо посвящать себя делу на все десять камней! Попробуйте, какие прекрасные ощущения дает присутствие всеми десятью камнями на совещании, в разговоре с коллегами, при выполнении рутинной работы, с семьей или с самим собой.

Положите десять камней на видное место или установите на смартфоне функцию напоминания. Используйте это как якорь, который будет удерживать ваше внимание.

Стопроцентное внимание меняет многое и повышает качество работы. Вы знаете, что вы делаете, и открываете для себя множество полезных вещей, которые в ином случае упустили бы из виду. Но поскольку невозможно овладеть искусством внимательности в один миг, вы не можете и не должны тренировать сосредоточенность 24 часа в сутки. Мастера Шаолиня говорят: «Не устать от собственных правил». Это означает, что нужно выбирать, что именно заслуживает вашего пристального внимания. Поскольку, если концентрироваться на всем подряд, можно сойти с ума. Важно уделять внимание правильным вещам.

Правильно выбранный темп повышает наблюдательность

В кунг-фу преподаются древние приемы, следующие заданным двигательным стереотипам и симулирующие поединок с воображаемым противником. При этом для мастера Шаолиня не важно, медленно или быстро он двигается, важно в нужный момент выбрать нужный темп. Некоторые движения быстрые, другие – медленные, одни мягкие, а другие полны напряжения.

Отработка упражнений в медленном темпе создает основу для быстрого и точного выполнения приемов. Только таким образом можно прочувствовать все детали приема, чтобы извлечь из его выполнения всю пользу. Каждый комплекс движений должен выполняться с высочайшей технической точностью и вниманием.

Даже если монах-боец владеет приемом в совершенстве, он всегда возвращается к медленной практике, чтобы достичь более высокого качества исполнения. То есть он постоянно самосовершенствуется. Целью является осознание движения, скорости, техники и силы как единого целого. В этот момент мысли, тело, дыхание и чувства находятся в едином энергетическом потоке. Тогда все правильно. Мастера Шаолиня называют это «to get the spirit» – «поймать энергию».

Что это означает применительно к бизнесу? Если вы хотите улучшить качество вашей работы и повысить точность ваших действий, проще всего достичь этого путем замедления. Пониженная скорость повышает вашу внимательность и таким образом наблюдательность.

Проверьте этот принцип, обратив свое внимание на свой жизненный темп при помощи следующих вопросов:

- Как быстро вы обычно двигаетесь по жизни?
- Как быстро вы дышите?
- Что вы думаете о медлительных или спешащих людях?
- Как быстро вы думаете и говорите?
- Медленно или быстро: в каком темпе вам комфортнее?
- Как ваш темп влияет на ваши результаты?
- Почему вас выводит из себя или нервирует, когда другие медлительнее или быстрее вас?
- Что бы произошло, если бы вы замедлили темп?
- Насколько снижение скорости может оказать благотворное действие, повысить успешность или же улучшить конечный результат?

Даже если любое из ваших действий требует своего индивидуального темпа, неторопливость является первым шагом к внимательному и, соответственно, более здоровому стилю работы и жизни. К примеру, чтобы оптимизировать ваш рабочий процесс и прийти к глубокому пониманию задачи, стоит сознательно снизить темп.

Тот, кто считает, что чего-то достиг и не нуждается в дальнейшей шлифовке своих умений, склонен к невнимательности, а это рано или поздно приводит к ошибкам. Утомленный своей непосредственной деятельностью, ум переключается на более интересные вещи. Если же вы, напротив, находите радость и смысл в умышленной шлифовке ваших умений, то даже рутинные задачи долгое время будут оставаться увлекательными и амбициозными.

Во время совещаний также неплохо сбавить темп. Кто все время смотрит на часы или уже с полуслова знает, что хочет сказать коллега, игнорирует новые аспекты темы, которые зачастую проявляются уже через некоторое время. Как часто вы принимаете решения в условиях цейтнота, а потом жалеете о них? Как часто вы совсем не слушаете, что говорят другие, поскольку в мыслях вы заняты совсем не этим? Как часто вы нервничаете, поскольку на рабочем месте вас ожидает нечто более важное? Как часто перед совещанием вы думаете «Скорее бы оно уже закончилось!». Как часто вы чувствуете себя неуслышанным или непонятым?

Чтобы замедлиться, вы можете уже сейчас внимательно и осознанно начать переход в режим «реального времени», нейтрализовав все отвлекающие факторы. Таким образом вы можете обратить все свое внимание на собственный потенциал и на потенциал ваших коллег и сотрудников, никого не подгоняя и не оценивая.

Практическое задание. Offline вместо online

С помощью следующих упражнений, управляя своими действиями, вы сможете изменить свое состояние с напряженного на расслабленное.

Упражнение 1

Уделите одну минуту времени и несколько раз замедленно и сознательно закройте и откройте глаза. Многим людям сделать это очень трудно, поскольку требуется концентрация, чтобы обмануть мигательный рефлекс. Это упражнение настолько же простое, насколько и эффективное: когда вы медленно отключаете все отвлекающие факторы и направляете внимание внутрь себя, вы вновь и вновь оказываетесь в состоянии покоя. Правильное дыхание усиливает воздействие: при закрывании глаз медленно выдыхайте, а при открывании – вдыхайте.

Упражнение 2

Ежедневно в течение 15 минут замедляйте все ваши действия, к примеру с 10 часов до 10:15 или с 20:15 до 20:30. В течение этого времени попытайтесь присутствовать в настоящем моменте всеми десятью камнями. Внимательно наблюдайте за собой во время каждого действия. Делайте только одно дело за раз. Чтобы вам не помешали, отключите на это время телефон, переведите компьютер в спящий режим. Не важно, что вы будете делать в эти 15 минут, важно делать это медленно, продуманно и с удовольствием.

Сразу после этого запишите, какие положительные эффекты вы заметили. Почему вам было неловко выполнять действия так медленно? Что вас раздражало? Что было бы вам нужно, чтобы вы не воспринимали сниженный темп как что-то негативное?

Упражнение 3

Во время неприятного совещания попробуйте снять стресс и разрядить обстановку, направив свое внимание на дыхание и замедлив его. Большинство людей в подобных ситуациях начинают задыхаться из-за повышенного возбуждения. Уйдите в офлайн-режим: сначала медленно вдохните, при этом досчитайте до четырех, а затем выдохните и тоже считайте до четырех.

Мастер Шаолиня делится своими знаниями. Расскажите и вы о своем офлайн-опыте, чтобы и другие могли извлечь из этого пользу. Таким образом вы поднимете популярность темы внимания и замедления. Это положительно отразится на вашей работе и вашем личном окружении.

Пейте чай, а не свои мысли

Часто в повседневной суете у нас нет возможности сконцентрироваться на том, что важно и правильно, поскольку наше внимание поглощено многообразием обязанностей, дел и запросов, которые на нас наваливаются.

Представьте себе, что вы пытаетесь вычерпать воду из пруда при помощи стакана. Вода сразу же помутнеет, и вы не сможете увидеть дно водоема. Точно так же происходит с нашими мыслями. Наш мозг заполнен мусором, который мешает нам ясно видеть и понимать глубокие взаимосвязи. Если вы на какое-то время оставите стакан в покое, осадок опустится на дно и вода прояснится. Покой является заповедью настоящего момента – именно он помогает навести резкость и создает ясность.

Вы можете намеренно прояснить свои мысли, переведя внимание с отвлекающих факторов на один-единственный предмет. Самой распространенной тренировкой этого является медитация. Она приводит ваше «замутненное» сознание в состояние покоя, открывает возможности, лежащие перед вами, и повышает качество вашей жизни. Медитировать – значит полностью находиться в своем внутреннем мире, открывать себя и внимательно относиться к своим мыслям или же, наоборот, останавливать их полет.

Вспомните кунг-фу, двигательную медитацию монахов-бойцов, с помощью которой они целиком и полностью концентрируются на выполнении сложных боевых приемов. Ничто иное не имеет значения в тот момент, когда мастер Шаолиня становится тем самым движением, которое он выполняет.

Почему это так важно? Наш разум жаждет многих вещей, не все из которых полезны для нашего здоровья. А поскольку он всегда жаждет управлять, то непрерывно атакует нас своими желаниями. С помощью медитации мы учимся избегать соблазнов нашего привычного образа мыслей. Она помогает нам избавиться от лишнего, освободить сознание и расслабиться. Это питательная среда для внимания – то есть для правильного и целенаправленного мышления и действия.

Не раздумывайте. Приступайте.

У многих людей мало или вообще нет никакого опыта медитации. Некоторые скептически относятся к данному термину, поскольку легкомысленно относят его к эзотерике. Таким образом, не попробовав это самостоятельно, они лишают себя пользы, как это часто случается, когда на что-то вешают негативный ярлык.

Медитировать – значит сосредотачиваться. Вы направляете свой взгляд не наружу, где, вероятно, видите один хаос или ощущаете стресс и давление, а вовнутрь. Там вы находите себя самого и то, в чем вы действительно нуждаетесь в данный момент. Также медитация есть не что иное, как принудительный период покоя, имеющий целью сосредоточиться и отличить свежим взглядом важное от неважного.

Если у вас есть предубежденность относительно медитации, возьмите тайм-аут. Мы не заставляем вас с сегодняшнего дня ежедневно в течение часа сидеть на подушке для медитаций, а хотели бы лишь предложить вам средство без побочных эффектов для того, чтобы научиться принимать ситуации, в которых вы чувствуете себя перенапряженными или затравленными, и освободиться от этого состояния. Можно сказать: «Медитация вместо бета-блокаторов!»

Почему медитация действительно работает? В нашей голове проходит так называемый блуждающий нерв – от ствола мозга вдоль шеи через грудную полость вплоть до кишечника, где он заканчивается множеством ответвлений. В некоторой степени он «блуждает», что и определило его название. Блуждающий нерв наряду с парасимпатической нервной системой

является самым крупным нервом нашего организма. Помимо прочего, он регулирует сердечную деятельность и дыхание и таким образом отвечает за расслабление. Блуждающий нерв также называют нервом покоя или медитации, поскольку доказано, что его тонус повышается с помощью медитации. Это оказывает компенсирующее и лечебное действие на тело и разум.

Вы можете превратить в медитацию любое занятие, так как по сути речь идет только о том, чтобы абсолютно сознательно концентрироваться на том, что происходит в настоящий момент. И только на этом!

Преимущества медитации:

- Вы направляете все свое внимание на настоящий момент.
- Вы учитесь внимательно наблюдать за вашими мыслями.
- Вы замедляете ваш пульс и надолго отодвигаете риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.
- Вы понижаете кровяное давление и уровень холестерина.
- Вы повышаете уровень серотонина, который вызывает ощущения благополучия и счастья.
- Вы улучшаете свою способность концентрироваться и память.
- Вы расслабляетесь и успокаиваетесь.
- Вы учитесь распознавать ложные ожидания.
- Вы создаете пространство для знакомства со своим внутренним миром.
- Вы постепенно определяете свои истинные потребности.
- Вы отбрасываете все ненужное и негативное.
- Вы меняете свои установки и обретаете ясность.

Не думайте. Читайте.

Практическое задание. Медитация «Счёт»

Попробуйте медитировать, считая от одного до десяти, при этом спокойно вдыхайте и выдыхайте и не думайте ни о чем, кроме чисел:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

«Но это же так просто», – вероятно сейчас говорит вам ваш разум. Просто попробуйте.

Проверьте самостоятельно: вы действительно не думали ни о чем, кроме чисел? Или числа по порядку произносили ваши губы, в то время как ваши мысли были где-то далеко?

Где путешествует ваше сознание? Думали ли вы о работе или, например, представляли себе какой-то проект? Возможно, вы злились на что-то или на кого-то? Или составляли список своих дел?

Еще одна попытка: в этот раз проговаривайте каждое число сознательно, медленно и вслух, как будто вы делаете это первый раз в своей жизни. Между числами каждый раз глубоко вдыхайте и выдыхайте. Читайте. Дышите. Читайте. Дышите. В этом весь фокус. Это концентрация. Как только вас посещает посторонняя мысль, осознайте ее, примите и уделите ей время. Это и есть внимательность.

Как вам такое состояние?

Два года назад мы были с несколькими топ-менеджерами на семинаре в монастыре Шаолинь и присутствовали на чайной церемонии великого мастера Ши Де Янга. После того как великий мастер поприветствовал нас, он спросил, может ли он предложить нам чаю. Едва мы

успели кивнуть в ответ, в комнате стало совсем тихо, поскольку все присутствующие зачарованно следили за грациозными движениями великого мастера: медленно и вдумчиво он наполнил водой котелок, поставил его на очаг и подождал, пока вода закипит. Затем он взял большой двухэтажный поднос странной формы, на котором стоял чайник и девять крошечных хрупких пиал, и поставил все в центр стола, вокруг которого сидела наша группа. В заключение он очень медленно залил чай в чайнике горячей водой. Около двух минут он терпеливо ждал, пока чай заварится. Никто из нас не проронил ни слова, все смотрели только на чай. Тем временем мастер раздал пиалы.

Все это он делал очень медленно и продуманно, как будто бы хотел установить особые отношения с каждым из нас. Благоговейно держали мы в руках хрупкие чашечки, каждая из которых была не более двух с половиной сантиметров в диаметре.

Как только чай был готов, произошло нечто, чего не ожидал никто из нас: великий мастер Ши Де Янг не разлил его по чашкам, а вылил на поднос, где он тут же просочился на нижний этаж. Затем он заново залил водой из котелка уже разбухшие зеленые чайные листья в чайнике. И вновь все терпеливо ждали, в этот раз не так долго.

Когда чай был готов, мастер по очереди налил нам его всем по очереди. И вновь это происходило совершенно особым образом. Разливая чай, великий мастер поднимал чайник очень высоко, так что напиток лился в крошечные чашки длинной струей. Таким образом чай раскрывал весь свой аромат. Ни одной капли не пролилось мимо. Ведь Ши Де Янг действовал с такой самоотдачей и грацией, что можно было подумать, будто он делает это впервые в жизни. Его увлеченность и медитативная внимательность наполнили всех участников церемонии, как они рассказывали позднее, не нетерпением или скукой, а покоем и почти что священным трепетом.

И пусть в каждой чашке было не более одного глотка, никто из нас не выпивал свой чай быстро и сразу весь. Мы бережно смаковали чай маленькими глотками, вбирая в себя его интенсивный аромат, который раскрывал во рту многообразие вкусов: от дымного и травяного до цветочного. Ни один глоток не был похож на предыдущий и не горчиал, поскольку с каждой новой заваркой Ши Де Янг терпеливо растворял всю горечь в чае, чтобы раскрыть настоящее вкусовое богатство.

Мы все были полностью захвачены тем, как великий мастер исполнял чайный церемониал. То, как такой простой процесс превращается в нечто особенное, сродни медитации. Его образ действий заставил всех нас задуматься о том, что означает настоящее удовольствие. Намного позднее мы узнали, что только своим врагам предлагают чай первой заварки, приготовленный в спешке. Уделяете ли вы время людям, которые пришли к вам? Или наливаете им чай первой заварки?

В сложные моменты, к примеру, на совещании, вы достигнете подобного эффекта привлечения внимания, какого достиг мастер, используя вербальные стоп-сигналы, позволяющие всем участникам собраться с мыслями. Например: «Это важная мысль, я бы хотел ее повторить еще раз», «Пожалуйста, не могли бы вы еще раз повторить?» Или: «Я не совсем это понял».

Не думайте. Наслаждайтесь.

Практическое задание. Медитация «Жизнь как церемония»

Не обязательно устраивать чайную церемонию, чтобы достичь медитативного покоя и концентрации. Вы можете, к примеру, делать это во время обеденного перерыва. Еда является центральной жизненной темой: мы потребляем новую энергию и черпаем силы через чувственный опыт. Мы

проводим много времени за едой. Большинство людей едят несколько раз в день, не уделяя этому процессу должного внимания.

Пусть с нынешнего момента тот или иной прием пищи станет для вас медитацией, регулярной церемонией получения удовольствия.

Ешьте в одиночестве и покое либо же внимательно выбирайте, с кем обедать. Человек должен дарить вам энергию и влиять на вас благотворно. Следующие вопросы помогут вам определиться.

- Доставляет ли мне встреча радость? Действительно ли мне интересен мой собеседник? Нужно ли мне притворяться? Или я могу быть самим собой? Как я чувствовал себя после наших с ним последних встреч: воодушевленным, или опустошенным, или скучающим? Любой негативный ответ будет рекомендацией для трапезы в одиночестве.

- Откажитесь от похода в привычное для вас место, выберите заведение, где вам очень хорошо и где вкусно готовят.

- Зарезервируйте или выберите красивое и спокойное место.

- Выберите блюдо, о котором вам доподлинно известно, что после него вы будете чувствовать себя лучше. Свиные отбивные могут быть вкусными, но создадут тяжесть вплоть до ужина и заберут у вас драгоценную энергию. Также не заказывайте ничего, что совсем не соответствует вашему вкусу.

- Итак, еда на столе: рассмотрите ее хотя бы несколько секунд, прежде чем приступить к обеду. Как пахнет еда? Как она выглядит? Вы можете мысленно ощутить вкус еще до того, как съели первую ложку?

- Затем внимательно и медленно положите в рот первый кусочек и жуйте так долго, пока не перестанете ощущать вкус. Многим людям тяжело долго жевать, поскольку они уже приготовились к следующему куску, еще не проглотив первый. Не дайте своему голоду или жадности сбить себя с толку, наслаждайтесь своим обедом – ложка за ложкой.

- Не только первый, но и последний кусочек очень важен. Окончите трапезу сразу, как только почувствовали сытость, и насладитесь последним вкусом на вашем языке.

Если же вы перенесете свою обеденную медитацию на все приемы пищи, то сможете улучшить не только физическое здоровье. В связи с тем, что насыщение будет наступать раньше, вы станете меньше есть в целом.

Подобную форму медитации можно применить к любой деятельности: вождению автомобиля, составлению картотеки, проведению совещания, проверке баланса, поездке на метро и т. п. Чем больше вы практикуете, тем быстрее упражнение становится путем к самозерцанию, на котором вы учитесь сдерживать поток мыслей и наслаждаться моментом. Этот процесс подарит вам спокойствие и радость.

Направляя свое внимание на приятные моменты в деятельности и воспринимая все совершаемое как оно есть, вы повышаете свою способность к переживанию и чувствительность. А эти качества создают умиротворение, поскольку не оставляют места для тяжелых мыслей.

Как понять, что вы внимательны? Меняется ваша жизненная установка. Вы быстрее справляетесь с проблемами, поскольку меньше копаетесь в прошлом и не слишком зацикливайтесь на будущем. Улучшается ваша способность концентрироваться, и вы чувствуете себя уверенным в себе и сильным человеком. В общении с окружающими вы излучаете оптимизм, поэтому вы более терпеливы и спокойны. Ваш разум наконец-то приходит в состояние покоя, настраивается на удовлетворенность и невозмутимость.

Наслаждайтесь этими результатами!

Приведите в согласие ваше тело, разум и дух, чтобы избежать дисбаланса.

БАЛАНС

Не берите на себя всё, берите только то, что можете вынести.

Оптимизируйте свой энергетический баланс

«Почему ты всегда всем доволен? – спросил ученик учителя. – В чем секрет твоего умиротворения?»

«Здесь нет никакого секрета, – ответил учитель, после этих слов он медленно подошел к шкафу и достал три чайные пиалы: – Каждый из этих сосудов олицетворяет часть твоего "Я": тело, разум и дух. Когда ты умиротворен, все три чаши наполнены бодрящим зеленым чаем. Ты можешь стать лучшим из тех, кем ты можешь и хотел бы быть, только если все три чаши наполнены одинаково – и ни из одной не переливается через край».

Баланс – единство тела, разума и духа – основополагающий аспект мудрости Шаолиня – и решающий инструмент для руководителя. Без души ваши действия станут жестокими и бессмысленными. Человек с опущенными плечами или свирепой физиономией не имеет шансов на успех. Беспокойный и перегруженный разум не способен быть ни внимательным, ни мотивированным. Долгосрочный успех приходит только тогда, когда участвуют все три игрока.

При этом разуму отводится центральная роль, поскольку, как уже говорилось, он всегда хочет управлять и соединяет либо оказывает влияние на остальные две части.

Те, кто руководствуется исключительно разумом, создают дисбаланс, который оказывает влияние на все три составляющие. Люди в современном обществе фокусируются главным образом на разуме и уделяют внимание телесному и духовному только в крайних случаях. Они начинают правильно питаться, только когда врач диагностирует повышенный уровень холестерина; они интересуются техниками снижения стресса, такими как медитация, только когда появляется чувство страха или проблемы с сердцем.

Баланс означает внутреннее равновесие на всех уровнях и признание не только приятных, но и неприятных сторон жизни в равной степени. Это идеальное состояние, которого мы как люди можем достичь, поскольку в этом случае мы используем весь наш потенциал без ущерба физической или духовной сферам. Только если тело, разум и дух находятся в согласии, вы можете стать лучшим: лучшим отцом или лучшей матерью, лучшим мужем или лучшей женой, лучшим другом или лучшей подругой, лучшим руководителем, лучшим сотрудником, лучшим коллегой и т. п. Таким образом, вы сможете помочь и другим достичь баланса и проявить свои лучшие качества.

Практическое задание. Время пить чай

Изображенные на следующей странице чайные чашки символизируют три сферы – тело, разум и дух. Вспомните ситуации из своей профессиональной или личной жизни и закрасьте чашки в зависимости от их наполненности. Некоторые чашки переполнены? Некоторые почти пусты? В каждой чашке то содержимое, которое в ней должно быть? Все ли уравновешено?



Длительное нахождение в состоянии дисбаланса чревато потерей драгоценной жизненной энергии и жизнерадостности. Многие проблемы и жалобы являются следствием подобного дисбаланса, поскольку одна или несколько чашек либо переполнены, либо пусты, либо содержат мусор или яд.

Человек – это энергетическая система, которая может быть загружена и перегружена разного рода дисбалансами. На физическом уровне неправильный образ жизни – например, из-за нездорового питания, гиподинамии, стресса, давления, беспокойства или недостатка сна – приводит к переполнению, дефициту или застою жизненной энергии Ци. А это опять же ослабляет жизнестойкость. В результате: апатия, усталость, нарушения сна, скука, внутреннее беспокойство, шум в ушах, синдром выгорания и т. п.

Существуют энергетические киллеры, как бы затягивающие сердце и разум пеленой. К примеру, негативные мысли и чувства, сомнения, обеспокоенность, вялость, недовольство, болезненное честолюбие, отвращение, постоянное сравнение себя с другими, агрессия, зависть, недоброжелательность и т. п.

Чтобы целенаправленно прийти к балансу, вам следует выделить время, в которое вы не будете заниматься анализом проблем, поиском решений или причин происходящего. Вместо этого имеет смысл спокойно и сознательно развивать следующие качества: радость, сочувствие, мудрость, ощущение счастья, открытость, миролюбие, чувство тишины и пустоты. Таким образом, вы создадите эмоциональный фундамент, где вы с легкостью оптимизируете свои способности и станете лучшим из тех, кем можете стать. Уравновешенный человек расстанется с тем, кем или чем он себя считает, чтобы стать тем, кто он есть на самом деле. Это и есть успех – и это тоже вопрос Ци.

Практическое задание. Киллер или бустер? (Убийца или ускоритель?)

Каким бы ни был результат вашего «чайного» теста, причиной пустых или неполных чашек является то, что в данной сфере вы понапрасну растрчиваете свою энергию. Не тратьте все силы, потратьте только то, что необходимо, – это означает также, что нужно учиться экономно тратить свою энергию Ци. Ниже представлены некоторые примеры эмоциональных состояний, действующих либо как энергетические убийцы, либо как энергетические бустеры. Что из этого вам знакомо?

Энергетические киллеры	Энергетические бустеры
Я плохо думаю о себе и других.	Я благожелательно думаю о себе и других.
Я сомневаюсь в себе самом.	Я верю в себя и свои способности.
Я многого ожидаю от себя и других.	У меня нет напрасных ожиданий, и я не позволяю себе заблуждаться.
Я стараюсь всегда всем угодить.	Я делаю то, что важно на данный момент.
Я должен быть идеальным.	Я делаю все, что могу.
Я всегда беспокоюсь.	Я вижу и принимаю вещи такими, какие они есть.

Энергетические киллеры	Энергетические бустеры
У меня много страхов.	Я уверен в себе, у меня есть цель.
Я хочу быть всегда прав.	Я охотно учусь у других.
Я пренебрежительно отношусь к себе.	Я слежу за собой.
Я мало двигаюсь.	Я регулярно даю моему телу физическую нагрузку.
Я часто пропускаю прием пищи или быстро съедаю то, что под рукой. Самое главное – быстро утолить голод!	Я питаюсь осознанно, правильно и умеренно.
Я мало сплю.	Я достаточно сплю – восемь-девять часов в сутки.
Я делаю бессмысленные вещи.	То, что я делаю, имеет смысл.
У меня нет настоящих друзей.	Я стараюсь расширить кругозор. Меня вдохновляет общение с интересными людьми.

Составьте собственный баланс энергии Ци, определив десять самых мощных энергетических убийц и описав их в левой колонке максимально подробно. Затем замените их на энергетические бустеры в правой колонке.

Мои энергетические убийцы	Мои энергетические бустеры

Ваше тело – ваше оружие

В монастыре Шаолинь и в других буддистских храмах часто можно увидеть маленькие круглые куколочки из дерева с нарисованным лицом. Если толкнуть такую куклочку, она какое-то время будет качаться туда и обратно, пока снова не обретет баланс. Эти фигурки, называемые дарума, приносят счастье и символизируют, согласно легенде, Бодхидхарму – основателя храма Шаолинь. Говорят, чтобы достичь просветления, он медитировал сидя девять лет. Эта обездвиженность привела к тому, что его руки и ноги перестали действовать. Таким образом, он стал олицетворением концепции движения для монахов, призывающей наряду с балансом разума и духа не забывать о теле.

Забота о балансе является профилактическим образом жизни, который нацелен приводить в согласие все три сферы и внимательно следить, чтобы ни одна из них не была уязвима. Шарообразная куклочка – символ, который должен напоминать об этом мастерам в Шаолине.

С помощью приемов кунг-фу можно стимулировать процесс регенерации, повышающий уровень Ци и способствующий достижению телесной, умственной и духовной ясности. Эта форма физической активности очищает и дисциплинирует мысли, а также снимает телесное и душевное напряжение.

Баланс тела, разума и духа является необходимым условием здоровья, работоспособности и хорошей физической формы. Тот, кто может содействовать росту своей жизненной энергии, способен на многое. Если вы правильно обращаетесь с вашей энергией Ци, вы можете многого достичь без особых затрат. Для этого не нужно годами заниматься кунг-фу. Вы достигните этого, практикуя цигун. Это простые, но действенные физические упражнения, с помощью которых мастера Шаолиня укрепляют тело и успокаивают сознание. «Ци», что, как мы уже говорили, означает «жизненная сила», и «Гун», что переводится как «упорство», «работа» и «упражняться», – вместе они составляют простую формулу: повысить жизненную энергию с помощью целенаправленной и непрерывной тренировки. Медленные и гармоничные движения наряду с правильным дыханием способствуют концентрации внимания, расслаблению, снятию стресса, восстановлению и укреплению жизненных сил. Регулярные занятия цигун открывают новые границы восприятия и самообладания.

В дальнейшем мы хотели бы представить вам «Восемь благородных упражнений», также известных как «Ба Дуань Цзинь» или «Восемь кусков парчи». «Ба Дуань» означает «восемь кусков», а «Цзинь» – «парча», то есть благородная драгоценная материя. В определенной степени эти упражнения «облагораживают» человека, приводя в согласие тело, сознание и дух. Серия упражнений служила тому, чтобы укреплять силу и жизненную энергию монахов, проводивших за медитацией, философствованием и чтением сутр очень много времени в положении сидя. Первые письменные упоминания этих упражнений, от которых позднее произошло шаолиньское кунг-фу, относятся к IV–V векам нашей эры. В наши дни эта форма бесценного шаолиньского цигун распространена в качестве ежедневной оздоровительной практики не только в Китае, но и по всему миру.

«Восемь благородных упражнений» – это как здоровая пища. С их помощью вы не похудеете на 20 килограммов за неделю и не снизите наполовину уровень вашего холестерина. Однако вы почувствуете улучшения сразу же после выполнения первой серии и совсем скоро ощутите видимые и прежде всего устойчивые положительные результаты.

Исключительно от вас самих зависит, будет ли эта практика полезной только для вашего тела или же затронет более глубокие уровни. Если вы будете тренироваться внимательно, медленно и вдумчиво, то устраните не только физические энергетические блоки, но и ментальные.

Для этих упражнений вам не понадобится ни боевой настрой, ни знание специальных техник, ни особая физическая форма. Речь идет о том, чтобы повысить уровень физического и

психического здоровья. Вы можете выполнять упражнения один раз в день или два-три раза в неделю. Решающими факторами являются регулярность и непрерывность. Как только тренировка станет привычкой, вы ощутите следующие результаты:

1. Улучшится дыхание и кровообращение вашего тела.
2. Вы заставите энергию Ци течь на всех уровнях, вы будете чувствовать себя наполненными ею.
3. Вы оздоровите свое тело и укрепите иммунную систему.
4. Улучшится кровоснабжение и работа сердечно-сосудистой системы.
5. Вы расслабите и растянете свою мускулатуру и повысите эластичность связок.
6. Вы усилите и сбалансируете работу внутренних органов.
7. Вы уменьшите стресс, поскольку обретете внутренний покой и расслабленность.
8. У вас появится внутренняя сила, и вы почувствуете себя здоровыми, сильными и укрепленными.
9. Ваша нервная система укрепится.
10. Вы обретете психическую и физическую гибкость и будете готовы ко всему новому.
11. Коллектив будет восхищен вашим умиротворением и уравновешенностью.
12. Вы повысите работоспособность и, соответственно, результаты своей деятельности.

Практическое задание. «Ба Дуань Цзинь» по Шаолиню – «Восемь благородных упражнений»

«Восемь благородных упражнений» состоят из восьми комплексов движений, каждый из которых повторяется восемь раз. Для начала вы можете выполнять каждое движение однократно и постепенно увеличивать количество повторений.

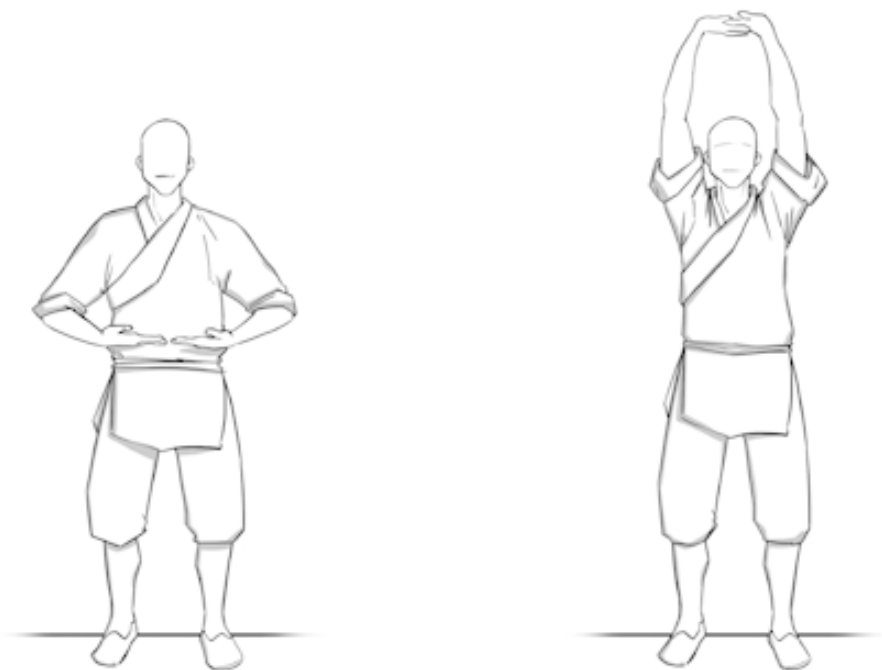
Сопровождайте движения медленным и плавным дыханием. Вдыхайте и выдыхайте всегда через нос так, как это указано в описании к каждому упражнению. Рот остается закрытым на протяжении всего времени, язык касается нёба. Чем размереннее вы дышите при выполнении упражнений, тем размереннее будет ваше сердцебиение, а это важное условие для получения оздоровительного эффекта от тренировки.

0. Подготовка

Прежде чем начать, настройтесь. Глубоко вдохните и выдохните, при этом разведите руки в стороны и сложите ладони перед грудью, как для молитвы. Соберитесь несколько секунд и приступайте к упражнениям.

Между отдельными упражнениями на короткое время возвращайтесь к исходной позиции: стойте прямо, ноги на ширине плеч, обе руки расслаблены и опущены вниз. Как только вы почувствуете расслабление, переходите к следующему упражнению.

1. «Держим небо двумя руками»



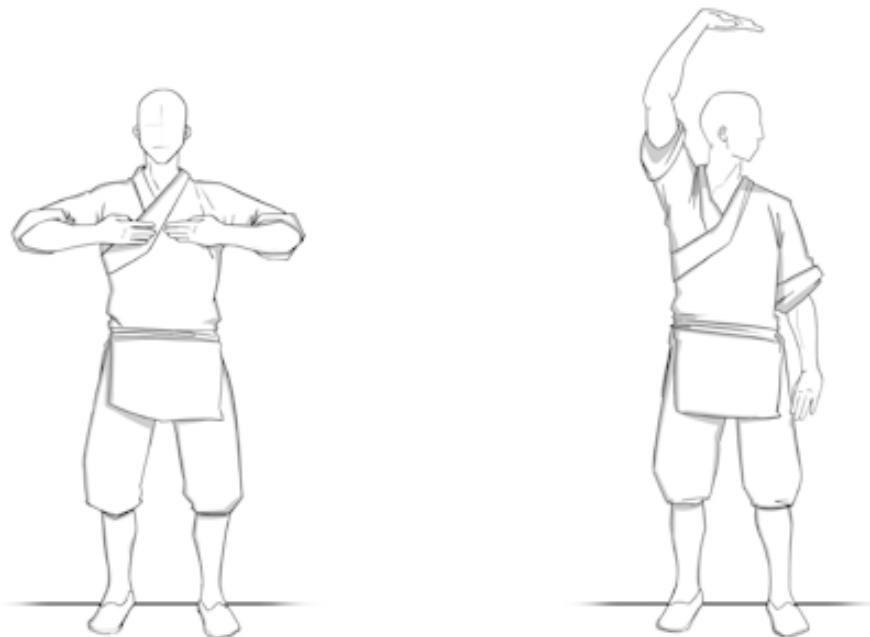
Порядок действий

- Займите исходную позицию и удерживайте руки на уровне пупка. Кончики пальцев касаются друг друга, ладони смотрят вверх.
- На вдохе поднимите ладони вверх до уровня груди.
- Затем медленно выдохните, выпрямите руки вверх и переверните ладони так, чтобы они вновь смотрели вверх.
- Со следующим вдохом опустите руки в обратном порядке и займите исходную позицию.
- Повторите весь комплекс.

Польза от этого упражнения для тела-разума-духа

- Активация энергетического потока и оптимальное распределение Ци.
- Улучшение снабжения тела кислородом.
- Регуляция всех функций тела.
- Снятие зажатости.
- Устранение усталости.
- Снятие психологических блокад.
- Регулирование мыслительного потока.

2. «Поднимаем руки, расслабляем живот»



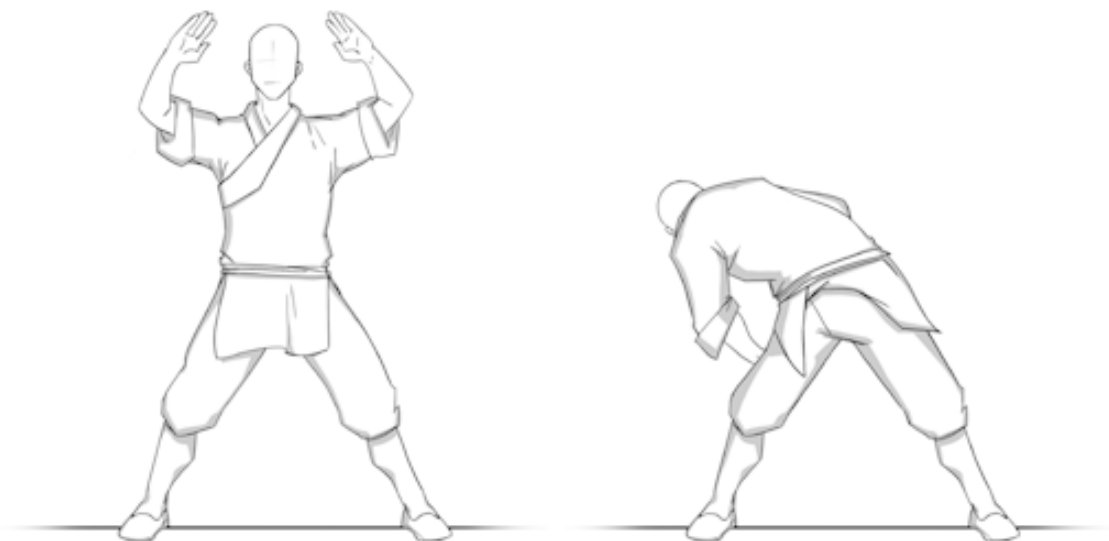
Порядок действий

- Займите исходную позицию и глубоко вдохните.
- На выдохе вытяните правую руку вверх, ладонь смотрит наверх. Левая рука остается внизу ладонью вниз. При этом поверните голову налево и посмотрите через левое плечо.
- На вдохе опустите правую руку вниз и вытяните наверх левую. Ладони в тех же положениях. Голову поверните в правую сторону и посмотрите через правое плечо.

Польза от этого упражнения для тела-разума-духа

- Укрепление мышц живота.
- Улучшение пищеварения.
- Снятие стресса.
- Повышение способности концентрации.
- Повышение готовности к обновлению.

3. «Смотрим назад, облегчаем пять болезней и семь печалей»



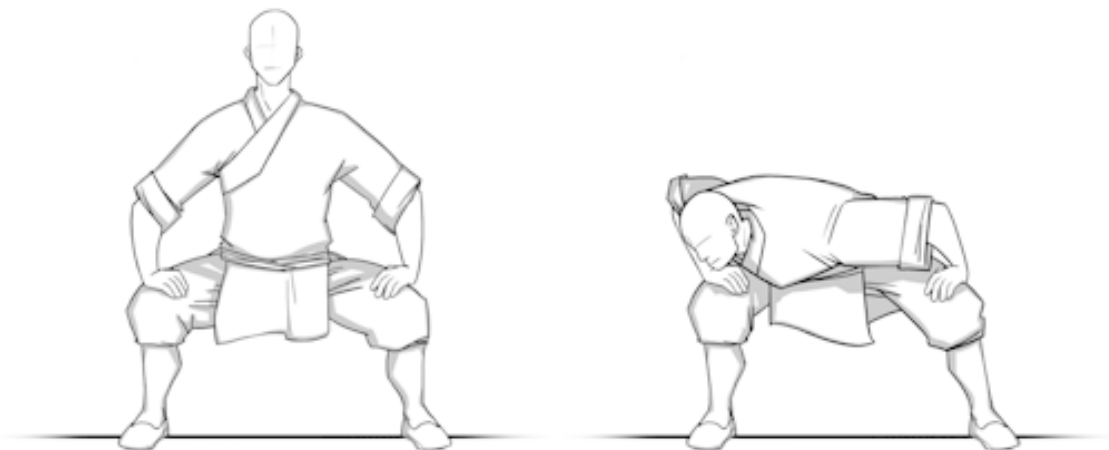
Порядок действий

- Займите исходную позицию, установите ноги на расстоянии в два раза шире плеч и глубоко вдохните.
- На выдохе поверните корпус вправо. При этом заведите правую руку назад на заднюю поверхность бедра правой ноги. Левая рука – на правой тазовой кости. Взгляд следует за движением назад и вниз.
- Со вдохом вернитесь в исходную позицию и повторите упражнение в другую сторону.

Польза от этого упражнения для тела-разума-духа

- Укрепление иммунной системы.
- Усиление кровообращения.
- Снятие напряжения.
- Установление равновесия мыслительного процесса.
- Фокусирование на важном.
- Установление внутреннего и внешнего равновесия.

4. «Качаем головой, машем хвостом: разжигаем внутренний огонь»



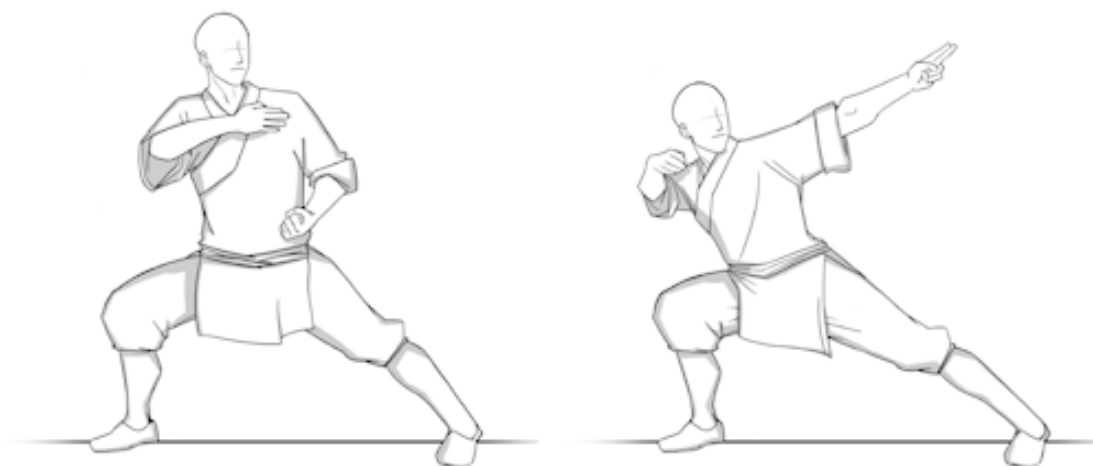
Порядок действий

- Встаньте в исходную позицию, ноги на расстоянии в два раза шире плеч.
- Согните колени и следите за тем, чтобы они не выходили за линию пальцев ног. Спина прямая. Вдохните.
- Положите руки на бедра и нагнитесь вперед. Спина остается прямой. При этом выдохните.
- Затем сделайте корпусом дугообразное движение от одного колена к другому и обратно. Выпрямитесь.
- Повторите комплекс в другую сторону. Выпрямляйтесь на вдохе и наклоняйтесь на выдохе.

Польза от этого упражнения для тела-разума-духа

- Снятие напряжения в теле.
- Снижение стресса.
- Мысленное расслабление.
- Ликвидация накопленного раздражения.

5. «Натягиваем лук и стреляем в золотую птицу»



Порядок действий

- Займите исходную позицию: ноги стоят на расстоянии в три раза шире плеч.
- Уйдите в глубокий присед и повернитесь налево. При этом левая нога разворачивается и выпрямляется. Правая остается согнутой. Оба носка повернуты вправо. Вдохните.
- Вытяните левую руку вперед и немного вверх. Средний и указательный пальцы выпрямлены, остальные согнуты. Правая рука согнута и находится на уровне плеча, кисть расслаблена и собрана наподобие кулака. Всё вместе выглядит так, как будто вы хотите выстрелить стрелой из лука. Взгляд направлен налево, глаза широко открыты. Выдохните.
- Медленно и плавно поменяйте положение в другую сторону.

Полезьа от этого упражнения для тела-разума-духа

- Укрепление сердечно-сосудистой системы.
- Улучшение дыхания.
- Профилактика бессонницы.
- Повышение способности к концентрации.
- Повышение умственной активности.
- Определение целей, установление доверия.

6. «Ловим колени обеими руками»



Порядок действий

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
 - С прямой спиной наклонитесь вперед и положите ладони на колени.
- Удерживайте эту позицию несколько секунд, затем снова выпрямитесь. Наклон делайте на выдохе, выпрямление – на вдохе.

Польза от этого упражнения для тела-разума-духа

- Помощь при низком кровяном давлении.
- Укрепление диафрагмы.
- Улучшение растяжки.
- Регуляция функции почек.

7. «Сжимаем кулаки и "сверкаем глазами" для стимуляции потока энергии и силы»



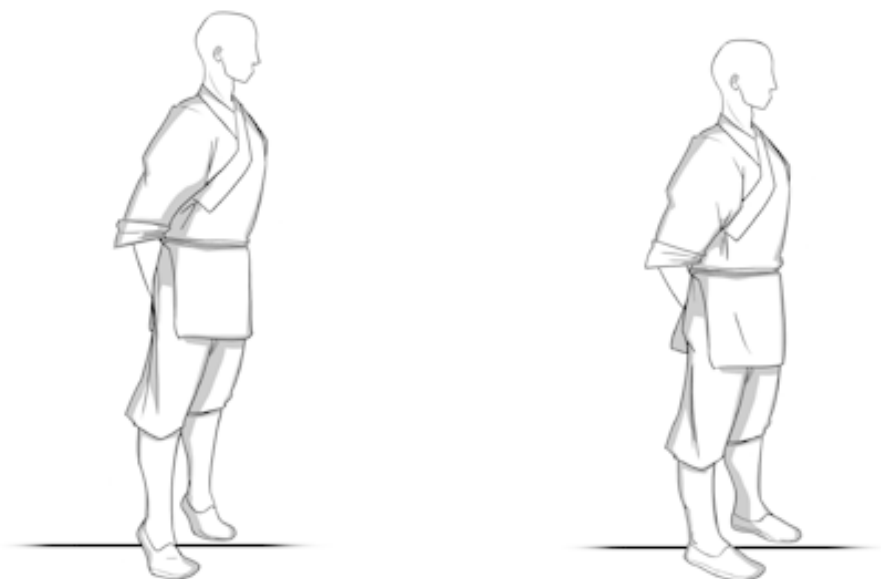
Порядок действий

- Встаньте прямо, ноги на расстоянии в два раза шире плеч.
- Немного согните колени и разведите в стороны локти.
- Кисти рук сжаты в кулаки, внутренней частью наверх.
- Выпрямите правую руку и разверните при этом кулак вниз, выпрямите пальцы, как будто хотите схватить энергию впереди вас и утащить ее к себе. На пути обратно снова переверните руку ладонью вверх и сожмите кулак.
- Затем повторите то же самое с другой рукой. Выпрямляя руку, выдыхайте, «притягивая к себе энергию» – вдыхайте.
- Глаза все время широко открыты, как будто вы удивились.

Польза от этого упражнения для тела-разума-духа

- Снижение кровяного давления.
- Улучшение кровотока.
- Повышение уровня энергии.
- Стимуляция функции печени.
- Стабилизация умственной деятельности.
- Устранение мыслительных шаблонов.
- Устранение угнетающих факторов.
- Усиление харизмы.

8. «Встаем на носки, тянем спину: устраняем 100 проблем»



Порядок действий

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- Перекрестите руки за спиной ладонями наверх.
- Положите левый кулак в правую руку и слегка обхватите кулак.
- На вдохе поднимитесь на носки, при этом тяните вниз прямые руки и сцепленные кисти рук.
 - Оставайтесь стоять на носках в полном напряжении одну-две секунды, если получается – можно остаться в этом положении на несколько секунд дольше.
 - Затем расслабьте тело, выдохните и вернитесь в устойчивое положение, как будто вы падаете на пятки. При этом руки остаются за спиной в легкой сцепке.

Польза от этого упражнения для тела-разума-духа

- Активация кровотока.
- Гармонизация функций организма.
- Распределение Ци в теле.
- Гармонизация мыслей.
- Настройка на активность в течение дня.
- Концентрация вокруг своего внутреннего стержня.
- Повышение самооценки.

Мы рекомендуем вам ежедневно практиковать «Восемь благородных упражнений», лучше всего по утрам. Если повторять каждое упражнение восемь раз, то на это вам потребуется около десяти минут. Это совсем немного, если помнить о том положительном эффекте, который упражнения оказывают на тело, разум и дух. С помощью приведенной далее таблицы вы сможете еженедельно документировать изменения в процессе обретения баланса.

Оцените свой уровень Ци от 1 (низкий) до 10 (высокий).

Состояние	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4
Внутренний покой				
Работоспособность тела				
Улучшение сердечно-сосудистой деятельности				
Сила				
Гибкость и растяжка связок, суставов и мускулатуры				
Стрессоустойчивость				
Жизнерадостность				
Баланс				
Невозмутимость				
Внутреннее удовлетворение				
Обаяние				

Жесткий и мягкий одновременно

После начального образования ученики кунг-фу начинают специализацию в соответствии со своими наклонностями. Они закаляют свои тела, чтобы овладеть одним или несколькими удивительными искусствами, и их сверхчеловеческое мастерство производит на нас неизгладимое впечатление. С помощью таких методов, как Iron Shirt («Железная рубашка»), Iron Arm («Железная рука») или Iron Leg («Железная нога») монахи-бойцы укрепляют тело, руки, ноги или голову. Они могут гнуть о голову железные пруты, разбивать ребром ладони кирпичи, на их руках, ногах или груди ломают толстые деревянные доски, не причиняя боли и травм. В чем же их секрет?

В монастыре Шаолинь это называется «жесткий в мягком» и «мягкий в жестком». На тренировках они каждый день в течение многих лет учатся концентрировать энергию в отдельной части тела, например, ударяя сотни раз рукой по какому-нибудь предмету. Вначале они делают это осторожно и мягко, затем усилие повышается, так что после долгих лет тренировок удар получается такой сокрушительной силы, что способен расколоть пополам кирпич. При этом речь идет не только об увеличении мышечной силы, а о качестве мускулатуры и правильном использовании энергии Ци.

Подобное внимательное и постепенное наращивание силы удара препятствует получению каких-либо травм. С течением времени ученик обретает способность аккумулировать свою Ци тремя разными способами.

На физическом уровне. С одной стороны, за счет многократной стимуляции на протяжении длительного времени увеличивается плотность костей и мускулов. С другой стороны, ученик все больше и больше контролирует данную часть тела и таким образом находит нужную меру «расслабленного напряжения», необходимую для амортизации удара без травм. В результате часть тела становится жесткой и мягкой одновременно.

На уровне сознания и духа. Со временем ученик развивает в себе способность настолько сильно фокусироваться на какой-либо части тела, что при ударе он может сконцентрироваться на балансе между внутренним напряжением и расслаблением. Благодаря контролю дыхания и сердцебиения создается оптимальный энергетический баланс, который противостоит удару точно так же, как и страху получить удар.

Эта связь тела, сознания и духа создает условия для развития незаурядных способностей и реализации скрытого потенциала. В этом секрет Ци! Способности монахов-бойцов не являются ни волшебством, и, по сути, чем-то особенным. На это способен каждый. И все-таки это магия, нечто исключительное, поскольку требует многолетней физической подготовки, дисциплины и внутренней силы, чтобы достичь подобного уровня мастерства.

Руководителю тоже необходим внутренний баланс, он позволит ему быть то жестким, то мягким, а иногда и тем, и другим одновременно.

Тот, кто в любых ситуациях остается мягким и сохраняет нейтралитет в работе и руководстве, не умеет ни встречать изменения, ни противостоять вызовам, ни справляться с трудностями. «Мягкий руководитель» склоняется к тому, чтобы делегировать решение вопросов, вместо того чтобы вплотную подойти к ним и взять на себя ответственность.

Те, кто, напротив, занимает исключительно жесткую позицию и исповедует авторитарный стиль в работе и руководстве, не может инициировать никаких изменений, не способен распознать проблему или избежать трудностей. «Жесткий руководитель» склонен присваивать себе ответственность и решение всех вопросов, а также все контролировать, вместо того чтобы вникнуть во все обстоятельства дела, раскрыть потенциал сотрудников и коллег и использовать его.

В искусстве управления быть жестким и мягким одновременно означает делать одно и не допускать другого. К пониманию этого можно прийти через внимательность. Тот, кто уделяет особое внимание актуальным целям в каждый отдельно взятый момент, принимает адекватные той или иной ситуации меры, действует соответствующим образом или решает проблемы.

Конечно, ни одного руководителя не оценивают по тому, можно ли благодаря его жестким и одновременно мягким мускулам и внутренней фокусировке сломать об его руку толстую деревянную доску. Но умение направить внимание в нужное русло имеет в бизнесе решающее значение. Таким образом, вы можете гарантировать, что ни вы, ни ваше окружение не растрачивают драгоценную энергию понапрасну и не упускают возможности для развития. Быть жестким и мягким одновременно означает обладать бизнес-Ци. Ведь поток энергии – это поток успеха.

Практическое задание. Формирование «железного» руководителя

Большинство людей делятся на более жестких и более мягких. Однако мы все обладаем способностями целенаправленно развивать оба этих аспекта. И в этом умении можно упражняться, как доказывают мастера Шаолиня. Тренинг «железного» руководителя поможет вам тщательно взвесить оба аспекта при достижении цели и лучше понять, какой способ действий предпочесть в той или иной ситуации. С помощью такого метода вы обеспечите себе, делу и своей команде – то есть всей компании – приток энергии и успеха.

В этом упражнении речь идет не о том, чтобы выяснить, какой образ действия вам ближе – жесткий или мягкий. С помощью приведенных ниже вопросов вы сможете получить большее понимание ситуации. Постарайтесь сочетать в себе обе составляющие и в нужный момент использовать ту, что необходима.

- В каких ситуациях вы действуете жестко? В каких мягко?
- Как вы себя чувствуете, если приходится показывать свою жесткую сторону? А как ощущаете себя, демонстрируя мягкость?
- Как реагирует ваше окружение в том или ином случае?
- Каких результатов вы достигаете, если подходите к решению одной и той же задачи с жесткостью или мягкостью?
- Какой эффект дает одновременное сочетание обоих качеств?
- Каким образом вы понимаете, что правильно было действовать жестко?
- Каким образом вы понимаете, что правильно было действовать мягко?

Настоящие мастера искусства «синхронной жесткости и мягкости» способны выдерживать удары, которые могут убить неподготовленного человека. Эти монахи-бойцы аккумулируют столько силы и энергии в одной руке, что одним ударом могут дробить большие камни, с которыми не справится и самый большой молот.

Путь к настоящему мастерству ведет и к другим положительным результатам: мудрости и скромности. Если вы знаете свою силу, вам не нужно больше выставлять ее напоказ. Ведь вы знаете, кто вы и на что способны.

Тот, кто обладает исключительными способностями, неохотно их демонстрирует, но с радостью делится ими с теми, кто серьезно хочет работать над формированием тех же навыков. Спортсмены, которые демонстрируют свои способности на телевидении или участвуют в шоу, делают это часто только потому, что еще молоды и чувствуют потребность в признании

и удовлетворении своего эго. Это нормально и понятно, в конце концов, каждый этап нашей жизни имеет свой смысл и преподносит бесценные уроки.

К сожалению, есть также люди, которые не обладают никакими особыми способностями и вводят в заблуждение наивную публику разными трюками. Они разбивают кирпич, который был замочен на ночь в воде, а затем заморожен – так разбить его значительно проще и быстрее. Или они ломают о свою голову металлический стержень, заранее подпиленный или изготовленный из хрупкого материала, а затем утверждают, будто бы это связано с силой духа. Это обман, не имеющий ничего общего с сознательностью, тренировками, познанием, мудростью, то есть просветлением. Это фокусы, в которых нет ничего от способностей шаолиньских мастеров.

Для их выполнения не требуется многолетних упорных тренировок тела, разума и духа, а только фантазия, пара дней подготовки, немного практики, а также публика, которая с готовностью дает себя обмануть.

Однако вам не стоит следовать этому примеру ни в профессии, ни в жизни, нужно во всем стараться открыть в себе все самые лучшие качества. Если при этом вы будете руководствоваться опытом Шаолиня, то сможете совершенствоваться всю свою жизнь, поскольку знаете – ваш потенциал бесконечен.

Постоянно развивайтесь на пути к успеху и при этом находите отличие в отличии.

ДИСЦИПЛИНА

Не напрягайтесь по каждому поводу, а только тогда, когда нужно.

Прилежание или самоотдача?

Кунг-фу переводится как «тяжелая работа». Однако мастера Шаолиня не говорят о напряжении ради результатов. Их цель – достичь подлинного мастерства с помощью непрерывного труда. **Дисциплина помогает им проявлять свои внутренние качества и силу.** Что вы понимаете под дисциплиной? Прилежание в том, чем вы занимаетесь? Или самоотдача в том, как вы этим занимаетесь? Делаете ли вы это для себя? Или скорее для других?

Мастера Шаолиня заняты не урожаем, а уходом за садом. Если при вскапывании почвы, посеве и выращивании, поливе и прополке ты целиком и полностью отдаешься процессу и находишься в гармонии с собой, тогда получается, что сад цветет как бы сам по себе, естественным путем. Существует красивое выражение: «Трава не растет быстрее, если ее тянут». Эта форма контроля является иллюзией. Тот, кто концентрируется только на урожае, не работает с усердием и радостью и лишает этим самым себя удовольствия и хороших результатов. Внутренняя дисциплина питается самоотдачей делу, а не одним только прилежанием. Таким образом, мы не позволим многообразию задач сбить нас с толку, а сфокусируемся на главном.

Дисциплина дается легко, если человек страстно увлечен делом.

Только тогда она обладает двигающей и поддерживающей энергией, которая приносит нам радость уже на пути к цели. Ведь согласно концепции Шаолинь не настолько важно прийти к цели, сколько наслаждаться дорогой к ней и каждый день работать над собой. Дисциплина в принципе делает возможным это путешествие. Кто постоянно совершенствуется, однажды станет лучшим из тех, кем может быть.

Многие люди считают себя слишком или, наоборот, недостаточно дисциплинированными. Одно не лучше другого, поскольку оба варианта происходят от уверенности в необходимости что-то отдавать, потому что другие этого требуют. Следовательно, любое действие подпитывается не тем, что необходимо на данный момент, а ожиданиями. Они часто давят на нас так сильно, что дисциплина становится каторгой, поскольку мы ищем оценку наших действий и признание вовне. Мы сами предоставляем другим людям право судить о наших результатах. Это создает внутренний дисбаланс, поскольку оправдания или борьба с критикой стоят невероятной траты энергии, которую можно было бы применить лучше и рациональнее. Что кажется в перспективе более болезненным: ощущать себя несостоятельным и быть недовольным? Или решиться на перемены?

Чтобы достичь истинного мастерства, мастер Шаолиня непрерывно тренируется и дисциплинирует себя только ради себя самого. Он берет от своего учителя все, чему можно научиться, и упражняется. В результате такой подход к работе автоматически перестает ощущаться как дисциплина, хотя по сути это она и есть. Во время боя мастер Шаолиня не думает о напряжении или неудобстве, даже если знает, что вечером будет валиться с ног от усталости. Дисциплина означает: «Делать. Делать. Делать. Учиться. Учиться. Учиться. Упражняться».

«Упражняться. Упражняться. Делать. Делать. Делать. Изучать новое. Изучать новое. Изучать новое...» И все это, чтобы самосовершенствоваться. Он просто знает, что делает правильно, и день ото дня становится лучше. А вы сможете понять это состояние по ностальгии, которую испытаете в отсутствие дела, которому посвятили долгое время.

Ключом ко всему является терпение. Птенец появляется из яйца, если его высидивать, а не разбивать.

Китайская мудрость

Если вы делаете все правильно, то не будете испытывать напряжения во время тренировочного процесса. Тогда весь ваш организм – ваши мысли, ваши чувства, каждая клетка вашего тела – оказывается запрограммированным на действие. И так вы сможете увидеть свой прогресс.

Практическое задание. Тест кунг-фу

С сегодняшнего дня ежедневно проверяйте мотивы вашей дисциплинированности вопросом:

В чем я хочу достичь мастерства сегодня?

Сила или бессилие – вопрос дисциплины

Ложная дисциплина ведет к бессмысленной борьбе, поскольку мы с неохотой выполняем одну задачу за другой. Как только один враг побежден, нас уже подстерегает другой. Либо прошлое тянет нас назад, потому что мы чего-то не достигли. Или будущее пугает нас, поскольку мы непрерывно думаем о том, какие обязанности нам предстоит еще выполнить. Таким образом, мы не рационально используем нашу драгоценную энергию, а растрачиваем ее понапрасну, чтобы противостоять незримому противнику по имени напряжение. В результате перфекционизм, комплексы и сомнения в себе, несговорчивость, зависть к тем, кто с легкостью преуспевает, поиск виноватых и неконтролируемая агрессия, конфликты и так далее. Зачем всё это? Этот бой против себя самого вы можете только проиграть, поскольку вы не только не отдаетесь делу полностью, но вам оно даже не нравится.

Правильная дисциплина дает вам только приятные ощущения. Мы внимательно выбираем для себя одно задание за другим, наш разум сосредоточен, освобождается пространство для развития. В результате удовлетворенность, потоковое состояние¹, хорошие показатели, уравновешенность, уверенность в себе, хорошие отношения, победы и так далее.

Практическое задание. Правильно действовать – вопрос правильной дисциплины

Пересмотрите свое отношение к дисциплине. Пожалуйста, имейте в виду, что откровенность ваших ответов определит уровень вашей сознательности. Только если вы действительно продумали каждый ответ и отвечаете за свои слова, ваш ответ будет правдивым. В противном случае вы только растратите попусту драгоценную энергию.

- Как часто вы думаете на работе «Ах, скорее бы всё уже закончилось!», «Вот бы работа была уже сделана!»?
- Ожидаете ли вы, чтобы лучше бы кто-то другой взял на себя неприятное задание вместо вас? Или приступаете к своей работе немедленно?
- В каких ситуациях у вас возникает чувство, что вы работаете на износ или впустую?
- В какие моменты вопрос дисциплины не встает вообще?
- Какие цели, которые вы себе ставите, вы считаете чрезмерными?
- Какие задачи вызывают у вас мысль «Я это не смогу!»?
- Как вы реагируете, когда работа начинает на вас давить?
- Что вы видите на пути к цели: камни преткновения или положительный опыт?
- Что должно произойти, чтобы вы смогли организованно и мужественно взяться за трудные задачи или поставить перед собой завышенные цели?
- Что может вас отвлечь от выполнения важного задания, для которого требуется строгая дисциплина?
- Сколько энергии и дисциплины вам требуется, чтобы оправдывать ожидания окружающих?
- Почему вам доставляет радость завершить какое-то большое дело или вычеркнуть пункт из списка задач?

¹ Состояние, когда человек полностью включен в процесс, которым занимается.

- Что напрягает вас больше: то, что вы еще не сделали, или то, что вы делаете прямо сейчас?
- Что вы наблюдаете, когда видите себя в процессе борьбы с дисциплиной?
- Что вы могли бы изменить, чтобы приступить к работе с вдохновением и рвением?
- Как вы можете сделать свой рабочий процесс радостнее и полезнее для здоровья, чтобы не отвлекаться от него?

Боевые тренировки являются важным аспектом учебного процесса монаха Шаолиня, необходимым для развития правильного отношения к дисциплине. Занимаясь упражнениями с большой страстью и упорством, монахи-бойцы учатся не сдаваться, несмотря на все напряжение и внутренние протесты. Со временем развивается естественная дисциплина, которая делает ненужными любые бои: ни против других, ни против самих себя. Ложная дисциплина, напротив, ведет к бессмысленной борьбе, поскольку позволяет силе или бессилию завладеть человеком, что в обоих случаях приводит к чувству неполноценности. Мы боремся против «врага», потому что он заставляет нас почувствовать мнимую собственную несостоятельность. В этой борьбе мы пытаемся убедить его в обратном. Поэтому такая борьба безнадежна, так как мы не контролируем свои эмоции. Дисциплина как решительность делает нас стойкими и собранными.

Пока дисциплина будет основываться на страхе, тревоге или неуверенности, будет перевешивать импульсивный и иррациональный образ действий. Такие чувства подобны горячему камню, который мы вынимаем из огня и кидаем в нашего противника: первыми, кто обжигается, становимся мы сами.

Для мастеров Шаолиня не так важно самому одолеть противника и одержать победу – это стоит на самом последнем месте. Они сражаются, чтобы защитить себя, избежать ран или одержать общую победу. Таким образом, тема дисциплины поднята у них на высший уровень, поскольку они всегда ищут смысл и благородные мотивы в своих действиях. Это философия воина.

Благородный воин определяет свои мотивы как можно раньше и в идеале заканчивает противостояние еще до того, как начнется бой. Он не покоряется силе противника, которого вовсе не хочет победить. Он использует свою силу и дисциплину, чтобы понять собственный образ мыслей и изменить его. Высшее искусство состоит в том, чтобы закончить бой до его начала. Это относится как к борьбе с другими, так и к внутренним разногласиям с самим собой. Многие люди не умеют вести бой с самим собой, поэтому они не знают своих возможностей. Ведь тот, кто не знает своей силы, чувствует себя слабым и неуверенным в себе. В результате он направляет свое внимание не на себя и свой собственный потенциал, а на мнимые недостатки других людей. Противник, с которым вы сражаетесь, олицетворяет врага внутри вас. Вы боретесь не с ним, а с самим собой.

Практическое задание. Мышление кунг-фу вместо борьбы кунг-фу

Станьте для себя лучшим спарринг-партнером, чтобы контролировать использование своих сил, вместо того чтобы растрчивать их в бессмысленной борьбе. Изменить свой образ мыслей возможно, только поняв его. Вступите в бой со своим внутренним противником, используя ваши аналитические способности. Постоянно задавая себе вопросы, вы можете выяснить реальные

мотивы негативных или агрессивных мыслительных процессов и заставить себя действовать правильно:

- За что вы боретесь?
- Какие мотивы и импульсы вами руководят?
- Чего вы ожидаете от этой борьбы?
- Какие средства вы используете для борьбы?
- К каким вашим собственным качествам отсылает вас то, чего вы не можете терпеть или даже ненавидите в вашем противнике?
- Чем вы рискуете ради этой борьбы?
- Какими опасностями она может вам грозить?
- Кем вы хотите быть в этой борьбе?
- Что вы получаете, постоянно находясь в состоянии борьбы?
- Откуда вы знаете, что ваша борьба ведет к желаемому результату?
- Что бы сказали о вашей борьбе люди, которые вами восхищаются?
- Откуда вы знаете, что борьба закончена?
- Какой опыт вы получаете в борьбе?
- Чему вы можете научиться от своего противника?
- Как вы можете завершить бой до его начала?
- Как бы вы посмотрели на то, чтобы больше никогда не бороться?

Чем неувереннее мы себя чувствуем, тем больше мы хотели бы контролировать и тем больше мы боремся. Способы, с помощью которых мы пытаемся скрыть нашу неуверенность, влияют на течение и ожесточенность нашей борьбы. Поэтому проще и здоровее противопоставить себя собственной неуверенности и этим избежать жесткой борьбы, чем расходовать попусту драгоценную энергию на победу в бесперспективной борьбе.

Кодекс Ву Де: добродетели правильного поведения

Все ученики, которые проходят курс обучения при монастыре, должны принимать во внимание так называемый Ву Де. Этот свод правил, название которого складывается из китайских понятий Ву – «борьба» и Де – «добродетель», содержит важнейшие добродетели, которым следуют монахи-воины. Это основа и необходимое условие, чтобы тренироваться и вести бой с чистым сердцем и самоконтролем.

Эти добродетели служат не только мастерам Шаолиня, но и всем нам во всех областях профессиональной и личной жизни для того, чтобы совершенствоваться и облагораживать наше существование. Все, кто исповедует добродетели Шаолиня, чисты сердцем, поскольку они трудятся не только для себя, но и для других.

Словарь Duden определяет добродетель как свойство, качество и силу и ставит в один ряд с такими моральными аспектами, как порядочность и нравственная чистота. Человек этот термин относит также к внутренним качествам и талантам. Слово «добродетель» происходит от словосочетания «делать добро» и обозначает лучшие качества человека.

Ценности можно внедрить в систему, добродетели нужно культивировать: они как семя, из которого только тогда вырастет растение и появятся прекрасные цветы, если о нем заботиться.

Без добродетелей наши ценности ничего не стоят, поскольку отсутствует целостное понимание того, как эти ценности должны реализовываться. Добродетели хороши тем, что создают для всех людей в обществе единый свод правил и объединяет духовно.

Добродетели Ву Де делятся на две категории: те, присутствие которых мы ожидаем увидеть у человека, и те, которым он обучается. Учитель наблюдает за потенциальными учениками в тренировочных школах и при посещении монастыря и отбирает тех, кто уже обладает ожидаемыми добродетелями и тем самым имеет наилучшие предпосылки для достижения настоящего мастерства.

Ожидаемые добродетели

- **Сочувствие:** проявлять искреннее участие и заботу о других людях и благожелательно принимать их потребности.
- **Самообладание:** самодисциплина и самообладание являются неперенными условиями для того, чтобы избегать ненужных конфликтов.
- **Скромность:** глубокая уверенность в себе, позволяющая сопротивляться соблазнам эго.
- **Страсть:** охотно познавать новое на долгом пути саморазвития, действовать и быть стойкими.

Добродетели, которыми предстоит овладеть

- **Уважение:** по отношению к самому себе, противнику, бою и тому уроку, который он преподносит.
- **Смирение:** чтобы осознать этот опыт и принять его независимо от результата.
- **Порядочность:** чтобы оставаться искренним и безупречным, прежде всего в трудных ситуациях.
- **Доверие:** к себе самому и учителю, а также к тем урокам, которые уже преподнесены и которые только предстоит получить.

- **Благодарность:** за возможность получать и применять знания.
- **Сила воли:** чтобы развивать выносливость под девизом «Семь раз упасть, восемь раз подняться».
- **Терпение:** чтобы правильно понять то, чему учат боевые искусства.
- **Мужество:** чтобы бросать и принимать вызовы с открытой душой и чистым сердцем.

Можно сказать, жизнь – это школа кунг-фу. Если вы не осознаете суть добродетелей, дисциплина будет утомительна. Так как ожидания у всех людей различны, то конфликты уже запрограммированы – как в профессиональной, так и в личной жизни. Борьба часто начинается уже тогда, когда тот, кто задает ценности и оценивает других по ним, сам не живет в соответствии с ними. Тот, кто живет добродетельно, выделяется из толпы, потому что обладает силой духа – и как человек, и как работник.

Побеждай гнев мягкостью,
зло – добром,
жадность – щедростью,
ложь – правдой.

Будда

Как вы поступаете, когда получаете новое задание? По каким критериям вы выбираете себе место работы? По каким критериям вы выбираете сотрудника? В соответствии с наклонностями или добродетелями? Или исходя исключительно из умений, производительности или оценок в дипломе? И еще: какой способ действия до сих пор приносил желаемый результат?

Мы судим о людях по их способностям, их знаниям, их производительности и результатам, которые они приносят. При этом мы не учитываем, что способности и знания приобретаются, в то время как производительность и результаты можно повысить только в том случае, если имеются соответствующие склонность и готовность. Они базируются на качествах, которыми обладает человек, а знания и умения можно выработать. Добродетели составляют свод правил, которым с самого начала руководствуется команда – учитель и ученик или руководитель и сотрудник.

Эпизод из мультипликационного фильма «Кунг-фу панда» прекрасно демонстрирует это явление. Мудрая черепаха Угвэй уговаривает мастера Шифу принять к себе в ученики неловкого панду по имени По, чтобы сделать из него Воина Дракона и спасти страну, с помощью таких слов и метафор: «Посмотри на это дерево. Я не могу заставить его цвести, когда мне этого хочется. И оно не принесет плодов раньше положенного срока... Да и что бы ты ни делал, из этой косточки вырастет только персиковое дерево. Даже если ты очень захочешь яблок или апельсинов, на нем будут расти персики».

Своей верой Угвэй пробуждает истинные добродетели в мастере Шифу, чтобы он в свою очередь смог побудить ленивого панду проявить свои добродетели и стать Воином Дракона. Так, несмотря на свою внешнюю слабость, панда оказался смелым воином.

Как часто у вас внутри «яблоков» и «апельсинов» обнаруживаются «персики»?

Вера в добродетели человека сильнее, чем любая дисциплина и контроль. Если вы культивируете добродетели, дисциплина устанавливается естественным путем. Когда у вас получается все сделать правильно, то есть наилучшим образом? Когда в вас кто-то верит? Или когда вас контролируют?

Дисциплина – это не прилежание, не скорость, не объем сделанной работы и не способность заставить себя что-либо сделать. **Подлинная дисциплина – это преданность тому делу, которым вы заняты в данный момент, и тем людям, с кем вы это делаете.** Все остальное стоит вам времени, сил и денег. Работа может быть совершенно напрасной, если не

верить в свои собственные добродетели и в добродетели своих сотрудников, то есть не раскрывать и не способствовать развитию этих положительных качеств.

Быть дисциплинированным – значит помнить о том, чего ты хочешь.

Дэвид Кэмпбелл, основатель торгового дома Saks Fifth Avenue

Неприятный момент дисциплины разрешается сам собой, если перестать воспринимать работу как нечто негативное. Работа – это поединок, в котором противником являются ваши слабые стороны.

Вы можете отступить или использовать шанс и развить свою силу. Тогда борьба из негатива обернется позитивом. Это как выдох: чувство облегчения во всем, ибо теперь вы «имеете право», а не «должны». Вы можете бороться за ваше дело, вместо того чтобы выступать против чего-либо или кого-либо.

Практическое задание. Насколько вы добродетельны?

Оцените в баллах и занесите в шкалу от 1 (низший балл) до 10 (высший балл), какие из приведенных добродетелей у вас особенно выражены, а какие еще нуждаются в развитии.

Добродетель	Баллы от 1 до 10	Потенциал для роста
Сочувствие		
Самообладание		
Скромность		
Страсть		
Уважение		
Смирение		
Честность		
Доверие		
Благодарность		
Сила воли		
Терпение		
Мужество		

Добродетели могут звучать довольно пафосно, однако при ближайшем рассмотрении и благожелательном отношении они дают вам опору,

позволяющую не уйти в штопор негатива или попасться в капкан прилежания. Однако вы ощутите присутствие добродетелей, только если будете внимательны. Оно стоит того.

Мутная вода скрывает дно. Приведите свои мысли и действия в состояние покоя, и вы будете видеть ясно.

ЯСНОСТЬ

Не бросайтесь на всё подряд, выберите нужное.

«Святой» и «светский» – «каждая медаль имеет две стороны»

Отец с сыном проходили по пыльным улицам одного города по полуденной жаре. Отец сидел на осле, а мальчик вел того под уздцы.

«Бедный мальчик, – сказал прохожий. – Его короткие ножки пытаются постепь за шагом осла. Как можно так безразлично восседать на осле, когда видишь, как мучается маленький ребенок?!»

Отец принял сказанное близко к сердцу, слез за углом и посадил в седло мальчика.

Прошло немного времени, когда послышался голос еще одного прохожего: «Какое бесстыдство. Этот сорванец восседает на осле как король, в то время как его бедный старый отец идет пешком».

Это больно укололо мальчика, и он попросил отца сесть на осла вместе с ним.

«Вы только посмотрите!» – тотчас послышалась ругань старой женщины. – Живодеры! Бедный осел надрывает спину, а старый и малый бездельники сидят как ни в чем не бывало. Бедное животное!»

Обруганные отец и сын переглянулись, и оба молча сошли на землю.

Не успели они сделать и нескольких шагов, как один человек стал смеяться над ними: «Не будьте глупцами! Зачем выгуливать осла, ведь он ничего не делает, от него нет никакой пользы, хотя мог бы везти кого-то из вас?»

Отец протянул ослу пучок сена и положил руку на плечо сына.

«Что бы мы ни делали, – сказал он, – всегда найдется кто-то, кто не согласен с этим. Я думаю, нам стоит самим определить, что считать правильным».

Ограниченное восприятие всегда примитивно и вводит нас в заблуждение. Оно расширяет и разрушает основанные на стремлении к чему-либо или предубеждениях надежды, которые быстро тают.

Монастырь Шаолинь, к примеру, бесспорно, является противоречивым местом. С одной стороны, он представляет 1500-летнюю древнюю мудрость, с другой стороны – это культурное учреждение. Эти противоречия затрагивают не только само учреждение, но даже традиции и быт. Если рассматривать монастырь поверхностно и только с одной точки зрения, перед глазами возникает образ либо весьма отличный от реальности, либо отражающий только один ее фрагмент. В этом случае невозможно увидеть богатство культуры, которая возвела боевые искусства и учение о мудрости на высочайший уровень и вдохновила людей по всему миру. Вы не увидите место зарождения дзен и не увидите монахов, которые круглосуточно занимаются в уединении и упорно тренируются. Односторонний взгляд будет сфокусирован только на коммерческом предприятии, круглый год привлекающим туристов со всего света, продающим им билеты на туры или шоу, а также собирающим пожертвования и продающим сувениры из монастыря в многочисленных лавочках.

Все это коммерческий бизнес и одновременно полезное дело, ведь вырученные деньги идут на сохранение храма и финансирование многочисленных проектов по сохранению культуры по всему миру. Поверхностный взгляд зачастую порождает однобокие фантазии о монастыре Шаолинь. В результате завораживающий миф блекнет, или светское общество отворачивается от него.

Правда лежит зачастую посередине. Светские аспекты монастырской жизни на удивление гармонично соседствуют со священными традициями: «монахи-управленцы» живут с «монахами-мастерами», развитие бизнеса поддерживает развитие культуры, туристы и хаос с одной стороны, покой и дисциплина – с другой, поверхностность и современный менеджмент наряду с тысячелетней мудростью и традицией.

«Тот, кто чересчур поклоняется святому и избегает светского, или наоборот, тот всегда плывет по реке иллюзий», – учит дзен-пословица. В другой поговорке говорится: «Перед просветлением не забудь нарубить дров и принести воды. После просветления не забудь нарубить дров и принести воды».

Что общего у монастыря с современным бизнесом? Монастырь Шаолинь был и остается организацией, работающей «Здесь и Сейчас». Это означает, что здесь исходят из настоящего положения вещей: что необходимо и эффективно на данный момент для того, чтобы развивать «культуру предприятия» на пользу тем, кто хочет сотрудничать. Чтобы найти святость, следует принять светское.

Что бы вы ни думали о своей фирме, своих начальниках или сотрудниках, всегда существует два подхода: святой или светский, хороший или плохой. Решающим фактором является то, насколько ясно вы видите и знаете, куда направлено ваше внимание.

Разочарования охватывают вас как спрут. Они проявляются тогда, когда мы страдаем от несбыточности чего-либо, вместо того чтобы развивать то, что уже существует. Говоря языком рассказанной выше истории: что бы вы подумали, если бы встретили старика и мальчика с ослом?

Чтобы избежать раздражения и сожалений, мастера Шаолиня показывают нам средний путь, который играет главную роль в буддистском учении о достижении просветления: «Следуете средним путем. Если не впадете ни в одну, ни в другую крайность, а будете придерживаться середины, то ясно увидите истинное положение дел».

Срединный путь часто сравнивают со струной музыкального инструмента. Если струна слишком сильно натянута, она может оборваться. Если она недостаточно натянута, из нее не удастся извлечь правильного звучания. Только умеренное натяжение заставляет струну звучать.

Если, к примеру, в своем отделе вы систематически закрываете глаза на проблемы того или иного сотрудника, эти трудности рано или поздно придут и к вам. Это вызовет раздражение и конфликты. Если же вы будете реагировать на проблемы своего сотрудника слишком резко или слишком быстро, возможно, вы лишь попусту растратите его потенциал. Но в чем же состоит срединный путь? Находясь в центре, избегая крайностей, вы можете заняться поиском решения, уместным и целесообразным в данной ситуации в отношении конкретного человека.

Срединный путь создает ясность, поскольку подразумевает осознание и анализ обеих крайностей. Перед просветлением необходим анализ, иначе можно остаться на стадии гипотезы. Для руководителя, так же как и для сотрудника, важно видеть и признавать взгляды и проблемы других людей – даже если, возможно, вы сами их не разделяете.

Руководитель должен регулярно вспоминать, чем живут рядовые сотрудники. А сотрудник должен иметь представление о том, с какой ответственностью и каким давлением сталкивается в работе его начальник. С помощью открытого, честного и своевременного диалога – без иллюзий! – вы продолжите срединный путь, по которому пройдете вместе со своей командой.

Люди, встречавшие на пути старика и мальчика с ослом, могли ведь спросить обоих, почему они ведут себя именно так.

Практическое задание. Открываем срединный путь

Если вы хотите найти срединный путь, вам помогут следующие вопросы:

- В каких областях вы понапрасну растрчиваете свою энергию, оставаясь во власти иллюзий?

- Какие радикальные установки приводили вас и других к конфликтам?

- В каких ситуациях вы теряетесь в «светском», не видя «святого»?

И наоборот, в каких ситуациях вы захвачены «святым» и не принимаете «светского»?

- Какие свои черты вы скрываете от других людей?

- Что мешает вам вести открытый и честный диалог с оппонентом в конфликтной ситуации?

- Какие решения вы не хотите принимать?

- Какие границы вы не хотите переходить?

Законы природы

Чжуан-цзы, китайскому поэту и философу, жившему 2500 лет назад, однажды приснилось, что он бабочка. В своем сне он не подозревал о том, что он человек. Он чувствовал себя настоящей бабочкой. Когда он проснулся, он вновь ощутил себя Чжуан-цзы.

«Теперь я не знаю, человек ли я, которому приснилось, что он бабочка. Или же я бабочка, которой снится, что она человек».

В старые времена монахи медитировали много часов подряд в уединенных диких местах, окружавших монастырь, и наблюдали за природой. При этом они заметили, что животные инстинктивно приспосабливаются к сфере обитания и двигаются оптимальным образом. В своей среде они были лучшими из тех, кем могли быть: это касается манеры поведения, расходования энергии, инстинктов, способа передвижения, стратегии охоты, выслеживания добычи, чередования фаз покоя и активности, способности ориентироваться и стилиа борьбы.





Монахи установили множество совпадений с человеком и возможностей перенять у различных животных некоторые особенности поведения и подходы к обращению с энергией.





Различные стили поведения различных животных указали им путь, как использовать в борьбе свои сильные стороны и компенсировать слабые. Не только в Шаолине работают с образами животных, западный мир также использует поговорки вроде «хитрый, как лиса», «мудрый, как сова», «упрямый, как осел» или «сильный, как медведь». Энергия животных отлично подходит для стрессовых и конфликтных ситуаций. В такие моменты человек очень быстро наталкивается на собственные границы, так как в основном реагирует импульсивно и скатывается к привычной – и не всегда полезной – модели поведения. Как вы ведете себя в крайних ситуациях: агрессивно, крайне возбужденно, стараетесь дистанцироваться, боязливо, пассивно, холодно, непредсказуемо, цинично?

Тот, кто хочет получить ясное представление о своей энергетической схеме поведения, найдет в звериных стилях, практикуемых в Шаолине, полезный инструмент для исследования. В правильно выбранном образе вы будете отлично вооружены на все случаи жизни. Вы идеально приспособитесь под ситуацию и таким образом сможете гибко реагировать на все неожиданности. Кибернетика в этой связи говорит о законе необходимого разнообразия: наибольшую власть в какой-либо системе имеет тот, кто обладает наибольшей гибкостью. Кроме того, лучше понимая «звериную» энергию себя и других, вы можете быстрее и без проблем прийти к консенсусу в конфликтной ситуации.

Если вы постоянно придерживаетесь одной и той же энергетической модели, это может иметь опасные последствия. В качестве обезьяны вы, к примеру, всегда будете получать результат обезьяны. Поэтому неудивительно, что начальник-змея останется недоволен. Но если обезьяна понимает свойства змеи и наоборот, возникает плодотворный обмен.

Характерные комбинации движений и энергетические состояния животных слиты с приемами кунг-фу, которые оттачивались монахами-бойцами в течение тысячелетий. Далее мы хотели бы представить вашему вниманию перечень животных и их энергетические состояния.

Животное	Поза	Энергетические преимущества	Энергетические недостатки	Характеристика
Тигр		Мужественный, деятельный, способный к нагрузкам, могущественный, самоуверенный, прямолинейный, прямой, сильный, быстрый, спонтанный, напористый, бесстрашный	Агрессивный, жесткий, изнуряющий, импульсивный, властный	Тигр полон энтузиазма и силы, в серьезных случаях он сражается всеми способами
Орел		Самоуверенный, чуткий, дальновидный, быстрый, точный, рациональный, знающий, аккуратный, внимательный, обладающий быстрой реакцией	Выжидательный, дистанцированный, негибкий, придиричивый, дикий, пугающий	Орел — чуткий наблюдатель, готовый нанести удар быстро и точно
Змея		Чуткий, терпеливый, осторожный, гибкий, эластичный, целеустремленный, спокойный	Нерешительный, робкий, пугливый, непредсказуемый, гипнотизирующий, сбивающий с толку, быстро атакующий	Змея спокойна и терпелива, а в нападении прямолинейна и непредсказуема
Леопард		Быстрый, выносливый, скоординированный, сильный, эластичный, гибкий, ловкий, мощный	Беспокойный, возбужденный, поспешный, безвольный, опрометчивый, нерешительный	Леопард занимает агрессивную оборонительную позицию, в схватке действует молниеносно, движется мощными прыжками

Животное	Поза	Энергетические преимущества	Энергетические недостатки	Характеристика
Обезьяна		Подвижный, способный к нагрузкам, быстрый, дружелюбный, сильный, владеющий акробатикой, спонтанный, шутливый, многосторонний, находчивый	Нервный, увлекающийся, легко отвлекаемый, уврачивающийся, нерешительный, дерзкий, эмоциональный, непредсказуемый	Обезьяна всегда в действии и игре, в конфликтах беспокойна и непредсказуема
Журавль		Упорный, стойкий, благородный, уравновешенный, наблюдающий, спокойный, стрессоустойчивый, понятный, обладающий быстрой реакцией	Выжидательный, защищающийся, чересчур бдительный, уступчивый, быстрый	Журавль доброжелателен и не дает вывести себя из равновесия; в сложных ситуациях он защищает себя, используя невнимательность своего противника
Богомол		Сконцентрированный, непоколебимый, решительный, сдержанный, эффективный, контролируемый	Неэмоциональный, упрямый, инертный, безжалостный, опасный, непонятный, обманчивый	Решительный и бескомпромиссный богомол отличается целеустремленностью
Дракон		Незаурядный, магический, энергичный, самоуверенный, харизматичный, ловкий, непринужденный, остроумный	Напористый, доминирующий, перфекционист, эгоистичный, дерзкий, обольстительный	Дракон мифическое существо и при этом идеальный пример, поскольку он не существует в реальности; он обладает неисчерпаемой энергией, но часто кажется заносчивым

Образы животных помогают в повседневной жизни улучшить управление энергиями. С их помощью вы можете составить представление о собственных границах и активизировать необычные энергии, к примеру, в процессе внедрения изменений, новых стратегических проектах, сложных переговорах или конфликтах интересов. **Тот, кто понимает свою энергию, может оптимально ею управлять, отходить от привычных моделей и достигать самых амбициозных целей.** Это позволяет правильно распределить ресурсы в работе и избежать негативных последствий.

Тот, кто пытается самореализоваться, используя один и тот же энергетический подход, рано или поздно столкнется с пределом своей стрессоустойчивости и будет работать на износ.

Достаточно же использовать правильный энергетический подход в каждой конкретной ситуации.

Практическое задание. «Инструкция к выживанию»

С помощью качеств животных можно проверить, являются ли ваши энергии целенаправленными или нет и есть ли смысл менять свою энергетическую модель поведения.

- Какое качество наиболее выражено у вас? Какое бы вы хотели, чтобы было более выраженным?
- Какие качества вы больше всего используете в жизни?
- Какого качества вы избегаете? По какой причине?
- Какого качества вы не терпите в себе или других людях? И почему?
- Какие качества вы могли бы использовать в критических ситуациях для достижения цели или получения выгоды?

Чтобы расширить пространство для раскрытия своего энергетического потенциала и сравнить самовосприятие с восприятием вас со стороны, вы можете попросить других людей оценить ваши «звериные» качества.

Животное	Имеющееся качество	Избегаемое качество	Неприятное качество	Целесообразное качество
Тигр				
Орел				
Змея				
Леопард				
Обезьяна				
Журавль				
Богомол				
Дракон				

Ваша энергия говорит больше, чем ваши слова

Буддисты говорят: «Наш разум определяет наше восприятие». А восприятие зиждется на энергии. Она формирует и определяет нас, наше окружение, наши взаимосвязи и наше общение. Если в офисе у коллеги или начальника с утра плохое настроение, стресс или же он рассержен, негативную энергию можно ощутить сразу же – даже если тот не скажет ни слова. Тело, разум и дух этого человека посылают энергетические сигналы, которые для всех однозначны, даже если об этом не говорят. Это может быть выражение лица, учащенное дыхание или вздохи, постукивание пальцами, подергивание ногой или суровый взгляд, но и даже скверное настроение само по себе, ведь энергия взаимодействует на значительно более глубоком уровне, чем язык тела. Если вы внимательны, то по тому, как деревенеет или напрягается ваше тело, вы и сами можете уловить, когда находитесь на неправильной волне.

Для успешного взаимодействия важно понимать, какие послания мы отправляем во внешний мир, даже если мы ничего не говорим или не делаем, и какие сигналы мы принимаем, даже если видим и слышим совсем другое. Ваша энергия не только раскрывает истину, скрытую за вашими словами, но иногда делает ненужной саму речь.

Если вы знаете и правильно применяете вашу энергию, то можете экономить на словах.

Важнейшие аспекты, касающиеся энергетической коммуникации:

- Ваши мысли определяют качество вашей энергии.
- Энергия ощутима по тому, как быстро движется работа.
- Окружение чувствует, что вы думаете, даже если вы ничего не говорите.
- То, что вы хотите скрыть, заметно на энергетическом уровне.
- С помощью энергии вы можете формировать мнение окружающих о вас.
- С помощью спокойного и регулярного дыхания можно гармонизировать вашу энергию.
- Если вы уважительно и сердечно настроены по отношению к своему собеседнику, он всегда это почувствует. Это относится и к случаям, когда вы настроены негативно.
- Холодные слова понижают уровень энергии, теплые повышают его. Договариваться всегда лучше на теплой волне, чем на холодной!
- Убедительно действуют не только верные аргументы, но и правильный энергетический посыл.
- Энергия улучшается, если вы готовы учиться чему-либо у других, и ухудшается, если вы всегда хотите быть правым.
- Чем вы более открыты в общении с другими людьми, тем мощнее энергетический поток.
- Скрытые агрессии, страхи, подозрения или сомнения в себе понижают уровень энергии. Благожелательность, поддержка, доверие и саморазвитие повышают его.
- Манипулирование ощущается другими людьми на энергетическом уровне как неприятное чувство.
- Сила убеждения создает энергетическую основу, отталкиваясь от которой можно вместе двигаться вперед.

Энергетическая коммуникация – это суперспособность, которой обладает каждый из нас. Многие этого не осознают и поэтому не могут пользоваться такой способностью или скрывают ее. Чтобы быть успешным в профессии в течение длительного времени, очень важно понимать и уметь управлять своей энергетической моделью, а также энергиями сотрудников и коллег. Вы можете раскрыть эту суперспособность, высвободив свои энергетические потоки, то есть сумму позитивных эмоций в совокупности с телом и сознанием в определенном моменте. Эмоционально сдержанный человек, возможно, видит в этом большой вызов. С точки зрения

разума это так и есть. Вы не можете так просто взять и стать эмоциональнее или радостнее, чтобы начать развиваться. Но все же существует два простых, действенных способа укрепить ваш дух: посредством дыхания и через глаза. Первое и последнее в жизни человека – это дыхание. Дыхание – это жизнь. Если вы дышите медленно и глубоко, не отвлекаясь, и позволяете себе наслаждаться этим, то вы уже весьма близки к самому себе. Найдите время для своего дыхания!

Практическое задание. Ощути энергию

Следующее дыхательное упражнение можно делать везде, в том числе и за рабочим столом. Наибольший эффект достигается, когда при этом вам никто не мешает.

1. Сядьте или встаньте удобно и закройте глаза.
2. Сознательно дышите через нос и ощущайте, как воздух входит через ваши ноздри.
3. Представьте себе, как воздух течет глубоко в вашем животе. Конечно, воздух не может течь в животе, но в то время, когда вы заполняете свои легкие, диафрагма опускается, так что живот немного выпячивается вперед. Чтобы яснее ощутить этот эффект, вы можете положить руки себе на живот.
4. Представьте себе небольшой обогреватель, согревающий воздух в животе. Это тепло как покрывало, которое вас окутывает.
5. Когда вы достаточно согрелись, выпускайте воздух обратно и выдыхайте через нос. Ощутите, как воздух выходит наружу через ноздри.

Не только культура Шаолиня, но и западный мир считает глаза зеркалом души. Ваш взгляд на энергетическом уровне выражает, что вы думаете или чувствуете, даже если вы молчите и не делаете никаких движений.

В шаолиньских тренировках также важную роль играют глаза. С одной стороны, взгляд вверх, вниз или прямо посылает противнику определенные сигналы. С другой стороны, широко открытые и сияющие глаза являются символом открытости и ясности, в то время как прищуренные глаза или ухмылка выражают закрытость, жесткость, заблуждение или недостаток жизненной силы. Глаза также являются самым простым инструментом для успешной энергетической коммуникации. Мастера Шаолиня в этой связи различают три различных взгляда.

Взгляд вниз: в моменты саморефлексии и концентрации внутри себя такой взгляд способствует мыслительным и эмоциональным процессам. В иных случаях следует избегать взгляда вниз, ибо он свидетельствует, как правило, о низком уровне энергии и ментальной слабости.

Взгляд наверх: если вы находитесь в поиске ответов на сложные вопросы или в мыслительном творческом процессе, может быть рекомендован такой взгляд. В иных случаях следует избегать взгляда наверх, поскольку он говорит о снижении энергии и беспокойстве духа.

Прямой взгляд: это направление взгляда важно и полезно в большинстве ситуаций, будь то совещание, разговор с сотрудниками, светская беседа или конфликтная ситуация, поскольку глазами вы можете выразить доверие, откровенность, гармонию и ясность и этим способствовать приятному общению с людьми.

К тому же прямой взгляд поможет вам ослабить собственные негативные чувства, так как существует связь между движением глаз и вашими мыслительными и эмоциональными моделями поведения. Так, меняя направление взгляда, вы можете оказывать положительное влияние на свою мозговую активность. Как это работает? К примеру, когда вы смотрите вверх, вы посылаете сигнал кортексу (зрительному участку коры головного мозга) генерировать больше

альфа-волн, отвечающих за приятные чувства, и устранять негативные и примитивные мыслительные модели. Просто попробуйте и почувствуйте усиливающий и освобождающий эффект от движений глазами!

Практическое задание. Поднимаем взгляд и смотрим поверх границ

Движения глазами можно применять по-разному:

1. При разногласиях или конфликтах вы можете быстро менять свой эмоциональный настрой с помощью движений глазами.

Прежде всего поймите, куда вы смотрите. Если вы очень эмоционально настроены или чувствуете слабость, вы, скорее всего, будете смотреть вниз.

Намеренно переведите ваш взгляд на несколько секунд наверх, не двигая головой, и почувствуйте, что изменится.

2. Если негативная ситуация вызывает у вас злость или стресс, вы можете изменить плохие чувства с помощью движений глазами.

Найдите тихое место, где вам никто не мешает, и вспомните негативную ситуацию, с которой вы еще не разобрались. Верните из своего подсознания негативные ощущения и проделайте при этом следующее упражнение:

- 20–30 секунд смотрите наверх, голова при этом остается в прямом положении.



- После этого 20 раз медленно переводите глаза справа налево и обратно.



- Затем 20 раз посмотрите сверху вниз. Голова при этом остается в прямом положении.



- Если негативные чувства еще сильны, сделайте взглядом восьмерку 15 раз сперва в одну сторону, а затем 15 раз – в противоположную.



- В завершение упражнения посмотрите прямо и прочувствуйте, насколько изменились ваши ощущения. При необходимости можно повторить упражнение целиком.

Если вы находитесь в согласии с самим собой, то общение с вами на энергетическом уровне будет ясным и отчетливым. Тогда будет достаточно и одного слова, а иногда оно и вовсе не потребуется. В народе это называется «понимать друг друга с полуслова». К примеру, тот, кто во время совещания смотрит в сторону, одновременно работая на компьютере, не может настроить контакт с собеседником. С помощью сознательного и целенаправленного управления энергией можно, напротив, создать наилучшие условия для успешной работы – чтобы каждый вовремя делал то, что должен.

Управление энергией является ключом к высокой производительности: людей, которые излучают сильную позитивную энергию, мы часто называем харизматичными. Они могут говорить то же, что и другие, но все же этим людям мы верим больше. Мы скорее прислушиваемся к словам таких людей и следуем за ними охотнее.

Такая форма энергетической коммуникации еще называется авторитетом.

Практическое задание. 13 правил для повышения командного духа

Усвойте следующие правила для применения в повседневной жизни. Вы даже можете распечатать и повесить их у себя в офисе или в переговорной.

1. Разные характеры могут мирно сотрудничать, пока уважают друг друга, в том числе и на энергетическом уровне.
2. Никто из членов команды не должен отрекаться от своей истинной природы.
3. Если больше двух членов команды постоянно находятся в ситуации защиты или обороны, то в коллективе не сможет развиваться единый командный дух.
4. Тот, кто чувствует одиночество и несправедливое обращение, угрожает командному духу.
5. Негативная критика, жалость и цинизм понижают уровень энергии в коллективе; признание, соучастие и юмор, напротив, поднимают общий дух.
6. О гармонии в коллективе судят не по тому, что говорят отдельные его члены, а по тому, как они это делают.
7. По положительной или отрицательной энергии команды можно определить, какая эмоция является ведущей в работе: обновляющая сила или страх?
8. Намеренный слом привычных рабочих и поведенческих моделей усиливает командный дух.
9. Отсутствие боязни совершить ошибку повышает производительность труда, готовность к инновациям и таким образом успех команды.
10. Командные ритуалы усиливают ощущение сопричастности коллективу и защищенности – что весьма ценно для корпоративной идентичности.
11. Каждый член команды должен играть роль, которая позволяет ему вносить свой вклад в общее дело. Регулярный обмен ролями создает понимание между сотрудниками и повышает их гибкость.

12. «Соблазняйте» коллег и сотрудников своим видением мира, силой и энергией, не становясь при этом жертвой этого соблазнения.

13. Все члены команды (вне зависимости от должности) должны регулярно получать обратную связь друг от друга – чтобы расти над собой с учетом сторонней критики. Даже учитель учится у своих учеников.

Представьте себе команду, которая действует согласно этим 13 правилам. Работать в ней было бы не просто приятно, но и крайне эффективно, а успех сопровождал бы вас на каждом шагу. Попробуйте применить их в своем коллективе!

Принимайте на себя ответственность не только за то, что вы думаете и делаете, но и за то, о чем вы не думаете и чего не делаете. Вы живете так, как вы этого захотели.

САМООБЛАДАНИЕ

Не показывайте всё, показывайте то, что нужно.

Самообладание повышает влияние

Внутреннее и внешнее самообладание является очень мощным и эффективным инструментом коммуникации. Мы слышим что-то, но чувствуем совсем иную энергетику, и она «звучит» значительно громче слов. Поведение только подтверждает слова – или перечеркивает их. Оно как зеркало, отражающее представление о нас самих и о других людях. Тот, кто понимает свое внутреннюю позицию и знает, каков он на самом деле, не должен лицемерить перед собой и другими.

Комбинации движений кунг-фу являются полезным тренировочным инструментом не только в монастыре. К примеру, в рамках семинара быстро выясняется, у кого из участников внутреннее и внешнее поведение совпадают, а кто лицемерит: представляя внешние качества лидера, одновременно обнаруживает сомнения. Или же сотрудник требует повысить ему уровень ответственности и тут же демонстрирует незаинтересованность. То, как выполняются комплексы движений, может рассказать наблюдателю многое о внимательности, мотивации, концентрации, напряженности, увлеченности, расслабленности, уравновешенности, упорстве и готовности к развитию данного человека. Одновременно с этим также обнажаются комплексы, перфекционизм, сопротивление, индифферентность, неуступчивость, некомпетентность, невежественность, внутренняя эмиграция («отстранение от общественно-политических интересов и деятельности». – *Прим. ред.*) и т. п.

Ваше внешнее поведение определяется внутренней установкой – правильным соотношением самоуважения, самоуверенности, спокойствия и харизмы. Это состояние не возникает из ниоткуда и не исчезает в никуда, как дуновение ветра. Оно проявляется и становится все глубже и глубже по мере развития вашей личности, ваших добродетелей, по мере накопления опыта и знаний. Ваша манера держаться сродни скульптуре из камня, которую вытачивает сама природа песком и ветром.

Вы можете обмануть свой разум, но ваше тело не позволит этого. Того, кто выступает публично недостаточно убедительно, окружающие быстро выводят на чистую воду и по понятным причинам не готовы с уверенностью следовать за ним. Позитивная и уверенная манера держаться строится на добродетелях Ву Де, а не на эго, власти или строгости.

Положа руку на сердце, глубоко внутри себя вы знаете, в какие моменты вы не выкладываетесь на все сто. Глубоко внутри себя вы знаете, когда вы говорите неправду. Глубоко внутри себя вы знаете, когда вы делаете что-то, чего на самом деле не хотите. И ваше тело выражает это, хотите вы этого или нет.

Через манеру держаться проявляется и то, легко ли кто-то двигается или слишком напряжен. **Если мы двигаемся против своей природы, мы растрчиваем понапрасну силу и энергию, поскольку такое поведение не ведет нас к цели.** Почему? Если человек злится, фоном к этому чувству идут телесные реакции, приводящие к зажимам, таким как учащенное дыхание или опущенные плечи. И это происходит всегда, даже если хотелось бы скрыть свои настоящие чувства. До определенной степени вы можете натренировать себя говорить языком тела на позитивной волне. Но если вы и сами не верите в это, то и окружающие очень быстро это поймут.

Блокировки всегда связаны с сопротивлением. Его можно увидеть и почувствовать во внешнем поведении и движениях. И вы ничего не сможете с этим поделать.

Негативная манера держаться к тому же влияет на энергетический баланс Ци, так как усилие, направленное на совершение определенного действия, может быть велико, а эффект, к сожалению, часто бывает весьма скромным из-за отсутствия соответствующего поведения. И результат не может быть достигнут. Вы можете устранить негатив и этим усилить свою харизму, влияние на других и результативность, если избавитесь от блокирующих мыслей. Проще и быстрее всего это сделать посредством дыхания.

Понаблюдайте за собой: когда вы находитесь под давлением, вы инстинктивно выдыхаете. Возможно, в сложных ситуациях вам приходилось произносить что-то вроде «Фу-у-у!» или «Ух-х-х!» – это те звуки, с которыми мы выдыхаем. Но чтобы иметь возможность выдохнуть, нужно сначала хорошо вдохнуть. Но большинство людей в критические моменты этого не делает. Вместо этого они дышат поверхностно, часто и неравномерно, как будто бы не хотят лишний раз создавать ветер. Однако этим они достигают противоположного эффекта, поскольку для правильного течения Ци требуется достаточное количество кислорода.

Манера дышать отражается на всем поведении человека, поэтому легко определить, уверен он в своих силах или же ему что-то мешает. В состоянии зажатости, проявляющемся через быстрое или прерывистое дыхание, возбуждение становится значительно больше. Тело, разум и дух благодарно отзываются лишь на спокойное, глубокое и плавное дыхание и расслабленную манеру поведения.

Практическое задание. Выдыхаем дестабилизирующие мысли

- Встаньте и расслабьтесь, закройте рот, не сжимая при этом губ, дышите глубоко через нос.
- На секунду задержите воздух в легких и вспомните о навязчивых и негативных мыслях.
- Затем выдохните через почти закрытый рот. Воздух проходит через губы наружу. Если вы делаете это замедленно, получается тихий шелест, поскольку губы тормозят поток воздуха. Таким образом из легких удаляется значительно больше воздуха и создается свободное пространство.
- Как только ваши легкие освободились, глубоко вдохните. Примите в себя свежую энергию и позитивный настрой.

Человек с хорошим самообладанием может не только хорошо двигаться, он способен и хорошо стоять. Устойчивость не даст нам опрокинуться. Проверьте это, оставшись стоять на месте в течение нескольких минут. Большинство людей уже через полминуты сходят с места, поскольку их центр тяжести нестабилен. Тот, кто, напротив, стоит правильно, получает необходимый настрой и повышает свою работоспособность. Хорошее и стабильное положение повышает эффективность, так как вы знаете и используете свой энергетический центр тяжести. Мастера Шаолиня называют этот центр «даньтянь», что означает «энергетический центр тела». Этот центр, известный также как «золотой котел», находится примерно на два пальца ниже пупка и является сборным пунктом вашей энергии.

Если с помощью дыхания и мыслей вы перенаправляете концентрацию своей энергии из головы в даньтянь, возникает нечто вроде укоренения. Можно также сказать, что ваша голова перемещается в живот. В результате даже в нестабильной ситуации вы стоите на ногах как дерево.

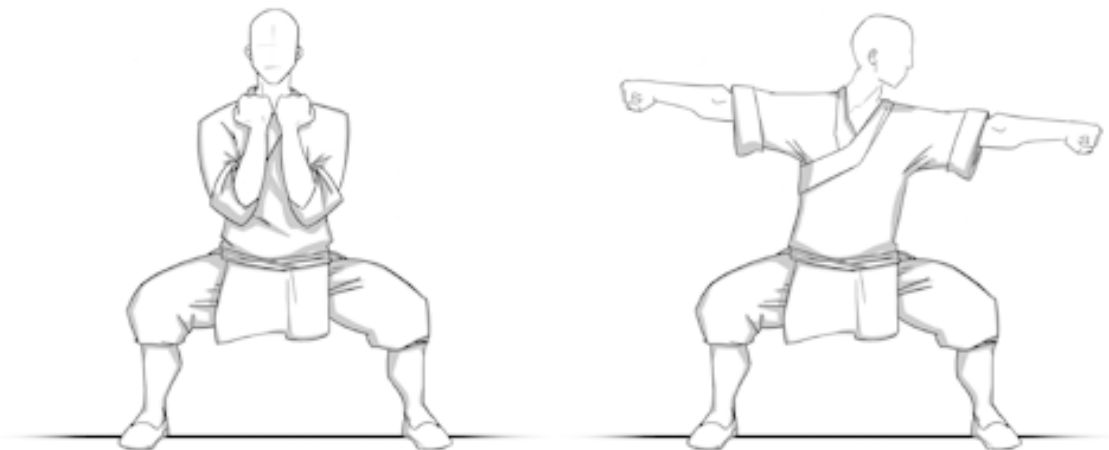
Практическое задание. Повышаем стабильность с помощью «Ма Бу»

С помощью «Ма Бу», одной из базовых поз кунг-фу, что в переводе означает «стойка всадника», вы можете улучшить свою осанку, повысить стабильность и гибкость. Это упражнение тренирует выдержку и силу воли. А людей, страдающих от стресса, оно расслабляет. Целью является достижение идеального баланса, сведение тела, разума и духа в одну точку и обретение силы в намеренном «недеянии». «Ма Бу» является стоячей медитацией, укрепляющей нас в борьбе с нашими внутренними сопротивлениями.



Поставьте ноги параллельно на расстоянии около четырех длин ступней, согните ноги в коленях и медленно опускайтесь вниз до тех пор, пока ваши бедра не будут параллельны полу (или хотя бы насколько вам это удастся). Это будет выглядеть так, как будто вы хотите сесть на стул. При этом держите спину прямо. Колени направлены вперед, но не заходят за линию носков. Руки согнуты в локтях, кулаки сжаты ладонями вверх. Оставайтесь в этом положении несколько минут, дышите глубоко.

С помощью следующей последовательности движений вы можете сгенерировать еще больше энергии:



1. На вдохе приведите руки в положение перед грудью: локти и кулаки касаются друг друга. Представьте себе цепь, которая туго обвита вокруг вашего корпуса и рук. Таким образом, создается определенное напряжение мускулатуры спины, плеч и груди.

2. Глубоко выдохните и при этом вытолкните обе руки со сжатыми кулаками одновременно в стороны. Голова поворачивается налево. Представьте себе, как вы разрываете цепь силой ваших мыслей, дыхания, вашей спины и рук.

3. Расслабленно выдохните и повторите упражнение. При этом поворачивайте голову каждый раз в другую сторону.

Напряжение порождает сопротивление

Мастера Шаолиня славятся на весь мир внутренним и внешним самообладанием. Они не только целенаправленно и упорно развивают мышечную силу, скорость реакции и растяжку, но и внутреннюю силу и гибкость. Таким образом, они готовы не только к любому вызову, но и своим самообладанием воплощают идею совершенного человека и делятся своим знанием со всем миром. Мастер Шаолиня проходит через боль, учится и растет, решая задачи, которые ставит себе сам или его учитель. Тренинг Шаолиньского монастыря означает постоянное преодоление собственного сопротивления и понимание необходимости тренировок через боль.

Через внешнее поведение проявляются и внутренние проблемы и напряжения, к примеру, подавленная раздражительность или накопившаяся злость. Тот, кто регулярно раздражается или злится, ослабляет и разрушает себя изнутри, так как определенная манера держаться всегда порождает соответствующие чувства. Духовные и физические движения, то есть перемена внутреннего и внешнего настроя, автоматически приводят к смене или улучшению чувств. Регулярно выполняйте «Восемь благородных упражнений» или «Ма Бу», и очень скоро вы заметите, как благодаря улучшению осанки изменится ваше восприятие жизни.

Люди охотнее следуют за тем, кто в разных жизненных ситуациях проявляет самообладание, поскольку тогда он излучает авторитет и добродетельность. Эффективность руководства – вопрос внутреннего самообладания. Руководитель по шаолиньской концепции всегда компетентен, уверен в себе, спокоен и внушает уважение. И вы должны излучать уверенность в том, что с вами и у вас есть чему поучиться. Такой настрой – это та питательная среда, в которой остальные люди чувствуют поддержку и востребованность, поэтому они без принуждения достигают наилучших результатов.

Практическое задание. Анализ самообладания

Улучшить самообладание можно через самопознание, которое запускает процесс сознательного и честного самоанализа и убирает блоки и зажимы. Уделите время ответам на следующие вопросы:

- Что означает для вас хорошее самообладание?
- Какие люди поражают вас своим самообладанием – как внешне, так и внутренне?
- В какие моменты вы чувствуете себя несостоятельным?
- Какое внутреннее сопротивление ослабляет вас в эти моменты?
- Что может вновь привести вас в норму?
- Каким образом вы можете улучшить свое самообладание?
- Какие три больших шага требуются для этого?
- Как бы вы хотели выглядеть в сложных ситуациях?

Практическое задание. Тренинг самообладания

Тот, кто сохраняет самообладание не только в повседневных делах, но и в сложных ситуациях, успешен и в конце концов всегда побеждает. Большинству людей известны только две возможные реакции: терпеть или убежать. Это архетипическая программа, которой можно избежать, только осознав свое настоящее внутреннее самообладание. С помощью следующих шести методов вы можете менять свое поведение и оставаться на высоте в любой ситуации.

- **Смена режима:** взгляните на кризисную ситуацию объективно, не оценивая ее. Подумайте, что бы вы охотнее сделали прямо сейчас. Сконцентрируйтесь на своем дыхании, а не на том, что вызывают в вас слова агрессора или другая проблема.

- **Смена позиции:** измените положение своего тела, к примеру, откинувшись в кресле на пару секунд, чтобы успокоиться, выиграть время и создать определенную дистанцию между вами и конфликтной ситуацией.

- **Смена аргументации:** в критические моменты вы можете расслабиться, вербально разрядив обстановку нейтральными словами, до конца аргументируйте только по делу: «Таким образом вас беспокоит...» (затем изложите суть дела своими словами). Или: «Могли бы вы привести пример?»

- **Смена сознания:** проанализируйте ситуацию честно и объективно. Если критика оправдана, прислушайтесь к ней и обсудите возможное решение. Если же нет, выясните это в деловой и дружеской манере. Ключевые вопросы звучат так: «Чего я хочу на самом деле?», «С каким воспоминанием об этом конфликте я буду жить дальше?», «Каким своим действием я мог бы гордиться?» Или можно спросить по-другому: «За что бы я уважал сам себя?»

- **Смена парадигмы:** перенесите спор со своим оппонентом за рамки совещания, в спокойную обстановку тет-а-тет.

- **Смена эмоций:** взгляните на ситуацию как на картинку и представьте себе, как вы проходите через то, что вы визуализировали с грацией и достоинством. В идеальном случае наступает облегчение, так как картинка меньше раздражает или отпугивает вас, чем сама ситуация. Если вы не почувствовали никаких изменений, «пройдите через картинку» еще раз, к примеру, с другой стороны.

«Амитофо» – правильное отношение с начала и до конца

Недостаточно сбрить волосы, надеть определенную одежду и исповедовать аскетизм, чтобы стать мастером Шаолиня. Гораздо важнее искренность и честность перед самим собой и другими. Тот, кто нечестен с самим собой, самим собой и не является, а потому не может действовать от чистого сердца.

По этой причине мастера Шаолиня приветствуют друг друга особым жестом уважения. Они складывают руки перед грудью как будто бы для молитвы или держат правую руку вертикально перед грудью. При этом они произносят китайское слово «Amitufo» (произносится как «амитофо»), от санскритского понятия «Амитабха», обозначающего, что все последующее будет происходить от сердца. Кроме того, «амитофо» может означать «спасибо», «извините», «отлично сделано» и многое другое. Это слово должно напоминать приветствующему и приветствуемому о добродетелях Ву Де и о важности каждого мгновения.

Существует и третья форма «амитофо»: при этом правый кулак ударяет о левую ладонь, располагающуюся вертикально перед грудью.



Правый кулак символизирует агрессивную сторону боевых искусств, а левая ладонь – добродетели и дисциплину, которые держат под контролем агрессивную сторону борьбы.

Такой способ приветствия выражает высшую степень взаимного уважения. Партнеры вместе отрабатывают потенциально агрессивный стиль борьбы, но при этом они настроены на самодисциплину, уважение и самообладание. Кунг-фу учит нас, как контролировать и подавлять насилие с помощью добродетелей (Ву Де) и дисциплины. Возможно, в этом кроется причина, почему эти жесты распространены не только в монастыре Шаолинь, но и по всему Китаю.

Приветствуете ли вы своих сотрудников и коллег улыбкой, добрым словом и рукопожатием, когда приходите утром на работу? Или бормочете себе под нос быстрое «привет» или «доброе утро» всем разом, чтобы никто не заговорил с Вами лично, прежде чем вы скроетесь в своем кабинете?

Почему амитофо так важно для бизнеса? Когда вы приветствуете других людей, вы всегда приветствуете и себя самого. Уважая других людей, вы выражаете уважение и к самому себе. Улыбаясь другим людям, вы улыбаетесь и самому себе. А это лучшее начало дня. Чем чаще вы будете применять этот подход на практике, тем спокойнее и легче вы будете справляться с работой.

Если вы внимательно относитесь к другим людям, вы можете интуитивно воспринимать и определять энергию, которая в данный момент требуется вашему визави. В Библии тоже говорится, что благословен дающий, а не берущий. Тот, кто помогает другим, одновременно упорядочивает самого себя. Исследования мозга подтверждают: когда мы заботимся о благополучии других людей, наш мозг награждает нас гормонами счастья, которые сходны с гормонами, получаемыми нами от секса, хорошей еды или наркотиков. Вывод: если вы по-доброму отно-

ситесь к другим людям, то и вам становится лучше, и не только потому, что гормоны счастья подавляют гормон стресса кортизол. В результате длительного исследования Калифорнийского университета в 2011 году было доказано, что люди, бескорыстно помогающие другим, значительно продлевают срок собственной жизни вне зависимости от их социального статуса или образования.

Практическое задание. «Амитофо» на рабочем месте

- Начинайте и заканчивайте свой день в коллективе с дружеского приветствия и какой-нибудь любезности.
- Не говорите о других плохо, всегда лояльно отзывайтесь об отсутствующих.
- общайтесь со всеми своими сотрудниками и коллегами на равных, но с учетом индивидуальных особенностей каждого.
- Создайте на рабочем месте объединяющие команду ритуалы, к примеру, отмечайте общие успехи.
- Будьте великодушны к себе и остальным – прежде всего когда есть проблемы.
- Критикуйте всегда доброжелательно и конструктивно вместо того, чтобы замалчивать проблемы. Ведь ваш визави в любом случае почувствует вашу негативную энергию.
- Формулируйте свои ожидания открыто, ясно, доброжелательно.
- Извиняйтесь, если допустили ошибку.

Правильный настрой помогает вам также правильным образом доводить до конца дела. К примеру, если вы переложили задачу или ведение проекта на своего сотрудника или коллегу и больше не отслеживаете его работу, вы лишаете себя важного аспекта – чувства освобождения при завершении дела. Если же вы сопровождаете дело до конца, вы не только сохраняете о нем полное представление, но и можете извлечь выгоду из подобного подхода. Настоящее завершение дела снимает нагрузку, в то время как недоделанность ее создает.

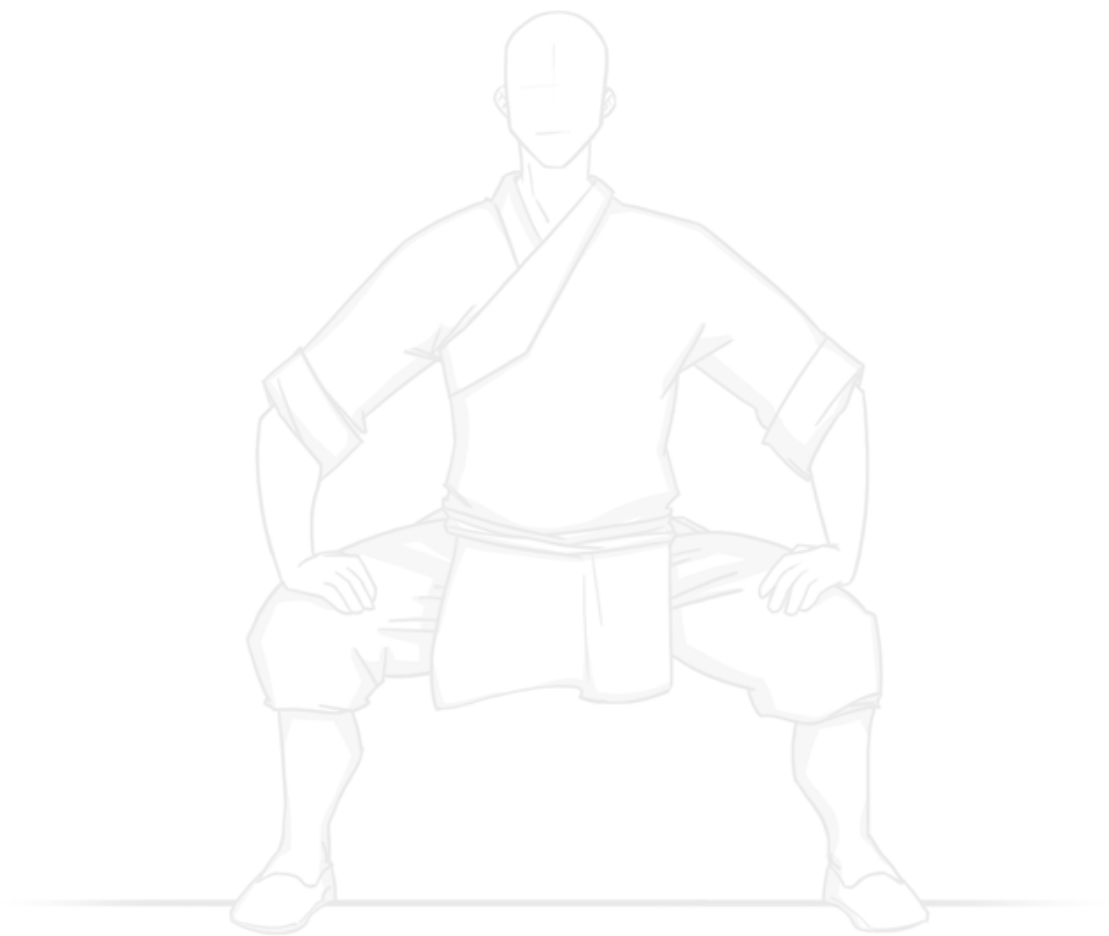
Подавленность того, кто постоянно носит с собой кучу недоделанных дел, неизменно приводит к стрессу, в конце концов он будет просто раздавлен этой внутренней и внешней нагрузкой.

Практическое задание. Вопрос разгрузки

С сегодняшнего дня ежедневно проверяйте свой образ действий с помощью следующего вопроса:

Что бы я хотел сегодня довести до конца?

Подобный вопрос, честно задаваемый каждый день, приносит большое облегчение. Вскоре вы увидите, как быстро будет уходить нагрузка и как основательно изменится к лучшему ваше представление о балансе между работой и личной жизнью.



Следите за тем, какие привычки вы приобретаете. Одни из них могут способствовать вашему росту, а другие мешают, забирая драгоценную энергию или даже заставляя вас страдать.

ИСКУССТВО ОТПУСКАТЬ Не держите при себе всё, оставьте только то, что нужно.

Чем вы должны пожертвовать ради своего успеха?

Одному искусному ремесленнику в Древнем Китае было поручено изготовить шкаф для спальни императора в его дворце. Ремесленник, который был монахом, ответил императору, что в течение последующих пяти дней он будет не в состоянии работать. Шпионы императора видели, что все это время монах сидел и ничего не делал. Потом, когда пять дней истекли, монах встал. За три дня он изготовил самый удивительный шкаф, который когда-либо видел человек. Император был очень доволен работой, но ему было настолько любопытно, что позвал монаха к себе и спросил его, чем он занимался в течение пяти дней перед началом своей работы.

Монах ответил: «Весь первый день я потратил на то, чтобы прогнать все мысли о возможной неудаче, свои опасения, думы о наказании, если моя работа не понравится императору. Весь второй день я потратил на то, чтобы прогнать мысли о своем несоответствии уровню задачи и о том, что моих навыков не хватит для изготовления шкафа, достойного императора. Весь третий день я провел за тем, чтобы прогнать надежду и желание славы, блеска и наград, которые ожидают меня, если императору понравится мой шкаф.

Весь четвертый день я потратил на то, чтобы прогнать гордыню, которая могла бы появиться, если бы я сделал свою работу успешно и заслужил похвалу императора. И, наконец, весь пятый день я потратил на то, чтобы составить в своей голове четкое представление о шкафе, с уверенностью, что император хочет получить его именно таким, каким вы сейчас его видите».

Если хочешь достичь успеха, совершенно необходимо все время проверять самого себя. Импульсом могут послужить следующие вопросы:

- Притупились ли ваши ощущения после стольких лет в профессии?
- Страдаете ли вы от негативной атмосферы в коллективе?
- Можете ли вы идентифицировать себя с философией вашей компании?
- Чувствуете ли вы усталость от необходимости выкладываться на 150 процентов из-за того, что другие люди принимают неверные решения?
- Сами ли вы принимаете решение взять на себя нагрузку 150 процентов на длительный срок?
- Разочарованы ли вы в ком-нибудь из ваших коллег или вашем начальнике и утратили ли вы доверие к ним?
- Считаете ли вы себя лучше всех тех, с кем вы вместе работаете?
- Считаете ли вы, что вас недостаточно ценят?
- Бойтесь ли вы произвола своего работодателя или потери работы?
- «Простаивает» ли ваш потенциал из-за того, что вы не считаете возможным для себя доказывать свои способности?

- Мешает ли неуверенность в себе развитию вашей креативности и работоспособности?
- Испытываете ли вы скуку, занимаясь своим делом? Или относитесь к своей работе как искусный мастер?

Мастера Шаолиня видят в привязанности одну из причин любого страдания. В поиске безопасности и счастья многие люди склонны к тому, чтобы привязываться ко всем возможным вещам или обстоятельствам вне зависимости от того, благоприятно они на них действуют или нет:

- Ожидания по отношению к себе самим и другим людям, такие как, например, признание со стороны руководителя или понимание со стороны сотрудников.
- Страх или беспокойство за других или свое существование.
- Ложные представления о себе самих, к примеру, «у успешного предпринимателя нет времени на утренние приветствия своих сотрудников», или «успешный руководитель должен всегда оставлять последнее слово за собой», или «успешный руководитель должен до начала 14-часового рабочего дня в 6 часов утра выходить на часовую пробежку».
- Разочарования, гнев или ярость в отношении поведения своих близких.
- Правила, которым мы считаем необходимым слепо следовать.
- Материальные и эмоциональные привязанности, которые скорее призваны впечатлять других, нежели доставлять радость нам самим.
- Воспоминания о временах, более приятных или успешных, чем наше настоящее.

Нездоровое отношение к подобным внутренним и внешним привязанностям, то есть желание любой ценой оставить при себе то, что нас так держит, является причиной длительного стресса и страданий.

Тот, кто хочет правильно распределять усилия, должен в обязательном порядке научиться отпускать, иначе вы будете постоянно выбиваться из сил. Перегрузка и мучения вам гарантированы.

Чтобы мы правильно поняли друг друга: речь идет не о том, чтобы отказаться от всего, что для вас важно, а о том, чтобы сознательно и мудро выбрать, что из этого держит вас без всякой необходимости. Поскольку вы подвергаете себя риску страдания, вам необходимо точно понять, зачем вам это нужно. Любовь и удовлетворение, которые вы находите в своих детях, оправдывают все возможные привязанности, сопряженные с этим. Стремление к материальным благам или постоянное беспокойство или страх потерять их, вероятно, не всегда стоят ваших страданий.

Практическое задание. Искусство отпускать за пять дней

Поступайте как ремесленник из легенды. Уделите себе пять дней времени, чтобы обдумать самые большие стрессовые факторы в вашей жизни. Что мешает вам правильно распределять свои усилия и проявлять себя с лучшей стороны? Что вас держит? Найдите причину и отпустите то, что вам мешает. Сам процесс мы рассмотрим позднее.

День	Какое поведение, люди, вещи или привычки вас раздражают?	Что вы хотели бы отпустить, чтобы уменьшить стресс или избавиться от него совсем?
1		
2		
3		
4		
5		

Тот, кто хочет отпустить, должен прежде всего хорошенько подумать, от чего он отказывается. Иначе жизнь «после» ничем не будет отличаться от жизни «до». **Сравните свои желания и то, от чего вы должны будете отказаться для их достижения.** Что под этим подразумевается? Некоторые люди отпускают, потому что хотят достичь чего-то в их глазах более ценного, и только через некоторое время осознают, что отказались не от того либо не того достигли.

Если вы увольняетесь с работы ради лучшего заработка, вы должны быть уверены, что новые задачи способствуют вашей самореализации в той же мере, что и предыдущая работа. Чего вы желаете больше – новых задач или денег? Если вы ждете самореализации, то деньги, вероятно, не сделают вас счастливее. Если вы хотите больше денег, то, возможно, вам придется заплатить за это двойную цену в виде повышенного расхода энергии, так как поначалу не всё на новой работе будет у вас получаться.

На что затрачивается больше энергии: удерживать или отпустить? И от чего вы отказываетесь, отпуская: от денег, престижа, имиджа, разочарований и иллюзий, комфорта, стабильности, покоя, любви?

Отпустить не означает, как уже было сказано, расстаться с любимыми вещами или амбициозными планами. Напротив! Вы можете покупать и наслаждаться прекрасными вещами или стремиться к своим целям – до тех пор, пока вы уверены, что все это обогащает вашу жизнь, а возможная потеря не станет фатальной для вашего благополучия и не отнимет у вас радость жизни.

Желание удержать что-либо любыми способами всегда указывает на некий изъян. Это означает, что мы страстно жаждем чего-то вовне, чего не позволяем себе внутри. Эта форма самоотрицания приводит к бессмысленной погоне за вещами, приносящими лишь кратковре-

менное ощущение счастья. **Обладание – это иллюзия, состоящая в том, что мы следуем обманчивым желаниям, пытаясь убежать от неуверенности и страхов.**

Практическое задание. Делаем инвентаризацию

Тот, кто хочет отпустить, должен избавиться от ограничивающих поведенческих и мыслительных шаблонов. Эти привычные шаблоны можно вычислить и привести в порядок за шесть шагов:

1. Взгляните на то, что вас держит, по существу. При этом не стоит упрекать себя: все хорошо, если признать сам предмет как он есть, а не как то, что вам хотелось или не хотелось бы иметь. Ясность сильнее заблуждения, она помогает разглядеть святость в мирском обличье.

2. Переосмыслите ваши усилия: сколько энергии вы тратите на то, чтобы удержать то, что создает стресс? Сколько энергии вы смогли бы сохранить, если бы отпустили? Почему, несмотря на потери энергии, вы все еще держите это?

3. Сформулируйте ваше желание: что изменится к лучшему, если вы отпустите его? Важно: сначала попробуйте отпустить что-то небольшое, чтобы понять, как вы будете реагировать. К примеру, отпустите убеждение в том, что хотите всегда все делать правильно.

4. Внимательно проверьте, ради чего вы предпринимаете усилия: почему вы держитесь за что-то? Что дает вам тот объект, за который вы держитесь? Что вы не можете себе позволить, потому что ваша голова занята другим?

5. Задавайте вопросы и проверяйте себя до тех пор, пока тема не будет полностью раскрыта со всеми своими позитивными и негативными аспектами.

6. Пожалуйста, имейте в виду, что всем людям свойственно за что-то держаться. Важно только знать, за что и почему вы держитесь.

Меняем класс ощущений

Два шаолиньских монаха шли к монастырю мимо реки. У берега стояла прекрасная женщина, лицо которой выражало страх. Река в этом месте была глубокой, а ей нужно было перейти на другую сторону. С надеждой она посмотрела на монахов. Один из них подошел к ней и предложил перенести ее на другую сторону. Она согласилась, он поднял ее и перенес в целостности и сохранности через поток. На другой стороне реки он опустил женщину на землю, поклонился и отправился со своим спутником домой. Через несколько часов второй монах не выдержал и сказал: «Ведь ты знаешь, что мы не имеем права ни говорить с женщинами, ни трогать их. Зачем же ты это сделал?»

Первый монах спокойно выслушал эту критику и ответил: «Я оставил женщину на другом берегу реки несколько часов назад. А ты все еще несешь ее».

Второй монах несколько часов нес образ женщины в своей голове, потому что мысль о нарушении запрета не отпускала его. Так же, как он, многие люди постоянно носят с собой обременительные образы и мысли, осложняющие их жизнь как в профессиональной, так и в личной сфере, будучи не в силах расстаться с ними.

Как вы поступаете, если, к примеру, столкнулись с новой тяжелой задачей или сложной проблемой? Склонны ли вы приковать себя к позорному столбу от неуверенности в своих силах или страха, не предприняв еще ровным счетом ничего? Или вы воображаете себя победителем, не сделав ни единого шага? Как вы ведете себя в конфликтных ситуациях? Сразу ли вы начинаете сопротивление? Или обвиняете во всем своего визави? В обоих случаях вам одинаково комфортно расставлять ставшие привычными негативные образы в галерее своего сознания.

Наш мозг обрабатывает и сохраняет все события – хорошие и плохие – через образы и проецирует на них наши чувства и ощущения. К сожалению, большинство людей этого не осознает. Они не знают, что их мозг автоматически думает о близких и привычных вещах и сохраняет их образы определенным способом. При этом мозгу все равно, что мы чувствуем. Главное – привычка! Поэтому образы в нашей голове не соответствуют реальности, а только нашей интерпретации ее. На основании нашего опыта мы выискиваем события, кажущиеся нам знакомыми, – поэтому вновь и вновь переживаем одни и те же ситуации. Хорошо, если при этом мы испытываем положительные ощущения. Плохо, если это мешает нам в жизни и в работе, лишая нас гибкости.

Однако от этих шаблонов в голове можно избавиться, если стать начальником над своими мыслями и научиться ими управлять. Расстаньтесь с мешающими вам образами и создайте новые. Если вы хотите достичь результатов, отличных от тех, к которым вы привыкли, или чувствовать себя лучше, имеет смысл поменять «состав команды» в вашей голове.

Практическое задание. Завязываем с этим. Учимся отпускать

Неприятное воспоминание давит на вас и мешает проявить себя на 100 процентов? Попробуйте заняться мыслительным кунг-фу и победите давящие на вас образы в своей голове. Это упражнение можно использовать для устранения любых ментальных перегрузок, если вам удаётся визуализировать проблему.

1. Устройтесь в каком-нибудь тихом месте, закройте глаза и вспомните человека, который, к примеру, разозлил или обидел вас. Его образ всплывает перед вашим внутренним взором – и его сопровождает какое-то чувство. Чем

ближе, подвижнее и отчетливее будет образ, чем ярче цвета, тем интенсивнее будет это чувство. Прекрасно, когда положительные образы наполняют нас радостью. Ужасно, когда негативные образы в прямом смысле слова стоят у нас на пути.

2. Встаньте, ноги на ширине плеч. Поднимите колено и с силой ударьте ногой образ в вашем представлении – оттолкните его от себя как минимум на четыре метра. Пусть с каждым сантиметром, отдаляясь от вас, образ уменьшается и бледнеет. Если образ вернется из-за того, что вызывает в вас сильные эмоции, просто ударьте его еще несколько раз с большей силой.

3. Что вы чувствуете теперь, когда думаете об этом человеке или о ситуации? Удар меняет эмоциональное воздействие образа в ваших воспоминаниях. Теперь вы начальник своим мыслям и чувствам.

Когда вы встретитесь с тем человеком в следующий раз, то вспомните о позитивном эффекте Шаолиня. Ваши неприятные ощущения притупятся, и вы почувствуете себя более свободно.

Проживать, а не оценивать

Большинство людей устроено так, что в своих мыслях они постоянно дают оценки. Таким образом, они создают шаблоны, которые ограничивают их внутреннюю и внешнюю свободу, а также мешают расширению опыта. За привычку «не отпускать» приходится платить: удержание утомительно, оно провоцирует напряжение на физическом уровне. К тому же такая привычка сокращает гибкость ума и в конце концов уменьшает производительность. Прежде чем полететь, птица должна отпустить ветку, на которой сидит. Бессмысленно хлопать крыльями, если лапками цепляешься за ветку. Видимыми и осязаемыми признаками подобной привязанности являются зависть, болезненное честолюбие, состязательность, агрессия, беспокойство, разочарование, стресс, неуверенность в завтрашнем дне и другие подобные явления.

Признаете ли вы поток образов и сорных мыслей в своей голове? Узнаете ли вы шаблоны, стоящие за ними? Где главным образом витают ваши мысли – в более счастливом прошлом или в менее радостном будущем? Значит, в вашей голове всегда автоматически крутится один и тот же фильм. В результате с вами не происходит ничего нового. Вы лишаете себя драгоценных возможностей для развития и раздаете своему окружению заранее заготовленные ярлыки, не присматриваясь и не прислушиваясь повнимательнее.

У невнимательного человека притупляются все чувства, как плохие, так и хорошие, соответственно, становится меньше и возможностей для развития. Он все более походит на машину, которая блокирует сама себя, не в силах сопротивляться нагрузке. Если необходимо снизить нагрузку, напряжение следует уменьшить и перераспределить.

Быть внимательным означает осознавать текущий момент и собственное душевное состояние – как разумом, так и на эмоциональном уровне. Речь идет о том, чтобы осмысленно делать все, что мы делаем. Только так можно разглядеть пропасть между тем, что мы думаем, и тем, что мы испытываем или проживаем. Важно помнить: вы не должны во что бы то ни стало прекратить оценивать и делать выводы. Главное – давать себе в этом отчет. Не порицайте себя за оценку событий, поскольку и это тоже в свою очередь создает напряжение.

Хорошая новость: тот, кто отпускает, освобождается от внешнего и внутреннего давления и находит путь к самореализации на рабочем месте и в личной жизни. Плохая новость: удерживать проще, чем отпускать.

Мастера Шаолиня освобождаются от такого давления, так как имеют открытое, безоговорочное и необремененное сознание. Это состояние они называют «beginner's mind», что переводится как «сознание новичка».

Вероятно, сейчас вы подумали «Да, но я не хочу быть новичком», поскольку этот термин ассоциируется у вас с любительством, дилетантством, ученичеством или неопытностью. Это абсолютно естественная реакция, ведь наш аналитический ум натренирован по формуле «да, но», чтобы заранее просчитывать все риски и потенциальные проблемы. Такая постоянная готовность к анализу имеет свои преимущества, но очень мешает, если речь идет о беспрепятственном проникновении нового в наше сознание.

И именно для этого необходимо иногда включать «режим новичка»: если ваша голова не обременена мыслями, вы внимательнее смотрите на мир и готовы ко всему. «Новичок» прежде всего во всем видит возможности получения нового опыта. Он обладает харизмой, поскольку открыт, любопытен, не имеет предрассудков, искренен и следует велениям своего сердца. Тот, кто считает себя экспертом, наоборот, склонен к тому, чтобы видеть в любом проекте прежде всего ограничивающие моменты, так как он сразу же думает о подводных камнях и результатах, еще не начав работу. Все это создает негативный настрой и ведет к напряженности.

В «режиме новичка» вы переходите от слов к действию. Вы чувствуете себя свободными и живыми, потому что не имеете никаких предубеждений и активно болеете за дело, которым заняты, поэтому и результаты даются вам легко и просто.

Практическое задание. Просто начните

Будьте вашего «внутреннего новичка» каждое утро и в тех ситуациях, когда вы склонны реагировать по формуле «да, но», используя следующий вопрос:

Что нового я сегодня могу открыть для себя?

Этот же вопрос вы можете задавать своим коллегам и сотрудникам, чтобы открыть для команды новые перспективы и пути решения.

Если вы чувствуете, что топчетесь на месте, если думаете, что вас отодвинули на второй план, или вы потеряли ощущение принадлежности к общему делу, то сознание новичка укажет выход из тупика.

Любой процесс управления изменениями нуждается в таком подходе. Новичок использует всю поступающую информацию и сигналы, в то время как сомневающийся оценивает их. Оба подхода правомочны, но каждый в свое время. Открытому и инициативному подходу, характерному для сознания новичка, свойственна свежая и перспективная энергия, способная увлечь за собой других, в том числе и сомневающихся.

Практическое задание. Решаем проблемы в «режиме новичка»

Запишите в таблицу пять проблем, которые занимают вас настолько, что вы не можете о них забыть. Затем спросите своего «внутреннего новичка», что бы он сделал на вашем месте.

Застарелые проблемы	Иновационные решения новичка

Поддерживать в сознании «режим новичка» не так легко, так как наш разум – наш начальник – все время обращается к тому, что он знает и к чему привык. Чем опытнее вы в вашей профессии, тем чаще стоит практиковать отказ от заготовленных мыслительных шаблонов и становиться на позицию новичка. **Сознание новичка стремится не достигать, а**

переживать определенный опыт. Если вы откажетесь от своего экспертного статуса, жизнь станет легче и свободнее, особенно в сложных ситуациях.

Осознанно или нет, вы принимаете решения обо всём. Используйте свое намеренное «недеяние» или невмешательство как инструмент достижения успеха для своих целей. И отпустите всё несущественное, излишнее и обременительное.

НЕВОЗМУТИМОСТЬ

Не раздражайтесь, даже по самому важному поводу.

«Пусть так и будет» – конец хлопотам

Один мастер считался среди соседей человеком праведным. По соседству с ним жила прекрасная девушка, чьи родители владели продуктовой лавкой. Вдруг родители обнаружили, что их дочь беременна, и очень разозлились.

Девушка не хотела признаваться, кто отец ребенка, однако после долгих попыток родственников дознаться назвала имя мастера. Разсерженные родители пошли к нему и призвали его к ответу.

«Пусть так и будет», – было все, что он сказал.

Новорожденного принесли к мастеру. Он потерял свое доброе имя, но это его не беспокоило, как мог, он стал заботиться о ребенке. Соседи помогли ему: давали молоко и все, что требовалось малышу.

Через год молодая мать не вытерпела и рассказала своим родителям правду о том, что настоящим отцом был молодой человек с рыбного рынка. Мать и отец вновь пошли к мастеру и стали просить прощения; они рассказали перед ним в извинениях и просили вернуть им ребенка. Мастер согласился.

Отдавая ребенка, он произнес одну-единственную фразу: «Пусть так и будет!»

А вы бы приняли младенца? Большинство людей вряд ли бы это сделали. Вероятно, мастер руководствовался добродетелями, в частности, глубоким духовным сочувствием, воспитываемым десятилетиями. Он действовал не только из соображений разума, но и от всего сердца. Сочувствуя девушке и ее ребенку, он взял на себя эту задачу. Но он знал также, что ребенку лучше всего расти со своими настоящими родителями, поэтому в конце концов он отдал его, как бы болезненно это ни было для него самого.

Невозмутимость делает нас независимыми. Если вы остаетесь невозмутимы в самом щекотливом положении, на всех сопричастных это действует магически, ведь подобное бесстрашие свидетельствует об истинном мастерстве.

Не существует руководства о том, как стать спокойнее. Одним сознанием добиться этого не получится. Настоящая невозмутимость появляется тогда, когда освоено искусство отпустить. «Пусть так и будет» выражает связанное с этим облегчение.

Мастер занят тем, что он делает, потому что это приносит ему удовлетворение, а не потому, что он получает за это награду или хочет оправдать чужие ожидания. Не потому, что он ценит стабильность, а потому, что хочет что-то изменить. Он хочет стать наилучшей версией самого себя – и отдает этому все силы. Он сам является мерилем своих действий и невозмутимо делает то, что требует от него ситуация. Хладнокровно он находит решения проблем, которых у него практически нет.

Выражение «делать все, что можешь» применимо и к качествам руководителя: тот, кто постоянно переоценивает или недооценивает самого себя и своих сотрудников, сеет страх, стресс или скуку и этим разрушает пространство для творчества, инноваций и будущего успеха.

Подобное поведение наносит вред компании в среднесрочной и долгосрочной перспективе. И наоборот: если же руководитель «делает всё, что может», его деятельность перестает быть сизифовым трудом, то есть более не нужно каждый день снова и снова истощать свой потенциал. В «режиме новичка» он открыт, свободен от предрассудков, любопытен и готов учиться и развиваться. Начинаящий видит множество возможностей, на которые эксперт закрывает глаза. Но все это работает, только если преследовать свои, а не чужие цели. Девиз звучит так: «Будьте самим собой, а не тем, кем вы обязаны или считаете, что должны стать».

Из-за тщеславия, зависти, завышенных ожиданий, агрессии или потребительского стресса руководители часто не могут реализовать свой потенциал в полной мере. Пытаясь прыгнуть выше головы, они хоть и работоспособны, но недовольны своими результатами. Руководитель, следующий концепции Шаолиня, сознательно принимает решения и обязуется прикладывать все усилия, чтобы пусть понемногу, но с каждым днем всё больше приближаться к цели! И главный плюс в том, что эти усилия всегда будут правильными!

А какой выбор сделаете вы? Соответствовать собственным ожиданиям или чужим? Или стать наилучшей версией самого себя? Наилучшая версия в данном случае означает **прикладывать все усилия, не жертвуя собой.**

Практическое задание. Ключевой вопрос

С сегодняшнего дня завершайте каждый свой день честным ответом на следующий вопрос:

Что я сделал сегодня, чтобы стать лучше?

Об искусстве невмешательства

Невозмутимость обладает энергией, которая особо хорошо чувствуется, если находишься рядом с человеком, излучающим глубокий внутренний покой и уверенность. Вы как будто находитесь в силовом поле, которое не хочется покидать. Вы самопроизвольно чувствуете себя сильнее, воодушевленное и спокойнее. Время, проведенное рядом с невозмутимым человеком, пролетает незаметно, и оно бесценно благодаря его обаянию, искренности, внутренней гармонии и внимательности. К такому человеку хочется прислушиваться, поскольку каждое его слово имеет вес и ценность. За таким человеком охотно следуют, поскольку он всегда достигает цели без видимого малейшего напряжения или борьбы. Как добиться такой завидной невозмутимости?

Для этого существует простая и весьма действенная формула: Ву-вэй, что означает «действие через недеяние» или же «невмешательство». Ву-вэй – это концепция, заимствованная из даосизма. Она является частью культуры Шаолиня и сочетает в себе элементы буддизма, даосизма и конфуцианства, будучи прообразом чань-буддизма, предшественника дзен-буддизма.

«Недеяние» не означает «ничего не делать», а только допускать, чтобы события происходили естественным образом. Такой подход имеет решающее значение: вы действуете не потому, что ощущаете необходимость все время что-то делать, а делаете или допускаете что-либо спонтанно, исходя из требований момента. Такая почти незаметная смена подхода способствует заметным переменам.

Благородный муж свободен от намерений.

Лао-цзы, Тао Те Кинг

Ву-вэй нельзя заучить, как урок, или заставить себя и других следовать ему. Вы можете лишь жить в соответствии с Ву-вэй, поняв и приняв эту концепцию, в соответствии с которой импульсивное действие не всегда является верным. С таким отношением вам удастся сфокусироваться на том, что важно на данный момент.

Тот, кто практикует Ву-вэй в повседневной жизни, находит способ действовать безо всяких усилий и, соответственно, без стрессов. «Без усилий» не означает полной свободы от напряжения; это – освобождение от страданий, борьбы и печали, поскольку все эти побочные эффекты неминуемо появляются, как только мы начинаем действовать импульсивно или в состоянии аффекта.

Практикующий Ву-вэй никогда не скажет на своем смертном одре: «За всю свою жизнь я так измучил себя стараниями». Так как напряжение и успехи становятся само собой разумеющейся частью жизни, то они не воспринимаются как мучение. Действия практикующего Ву-вэй становятся такими же естественными, как дыхание, питание, утоление жажды, сон, одевание.

Со стороны может казаться, что ученик в Шаолине трудится в поте лица и растрчивает всю свою энергию на тренировках. Однако как бы он ни потел, какие бы испытания ни проходил, как бы ни напрягался – все это он делает без гневных мыслей и без внутренней борьбы, так как он практикует Ву-вэй и невозмутимо делает то, что должен.

Ву-вэй является своего рода созерцательной пассивностью, внутри которой мы готовимся к тому, чтобы действовать произвольно и правильно. В идеале Ву-вэй – настоящее мастерство, в котором нет места ни нерешительности, ни принятию решений. И тем не менее результат всегда совершенен и достигнут без борьбы.

Таким образом, Ву-вэй в бизнесе не подразумевает, что нужно равнодушно или лениво расслабиться. Напротив – вы включены в дело всеми десятью камнями (см. упражнение «Десять камней») и внимательно, спокойно и естественно решаете, что является правильным на данный момент. Независимо от того, делаете вы что-то или нет, действуйте спонтанно, то

есть независимо от личных импульсов, но в своих интересах. «Недеяние» – это непреднамеренное интуитивное действие или допущение действия, свободное от предрассудков, оценок и внутреннего сопротивления.

Ву-вэй подпитывается сопереживанием к слабостям – как к собственным, так и к слабостям других людей, но только не жалостью, так как жалость возвышает того, кто ее испытывает, и ослабляет того, кто страдает. Сопереживание, напротив, есть результат здорового самосознания и не вырастает из недостатков или комплексов.

Состояние Ву-вэй в даосизме часто сравнивается с водой, мягкой и податливой и в то же время способной с легкостью точить большие камни. У воды нет определенной формы, но она может принять любую.

«Don't push the river, it flows by itself» («Не толкайте реку, она течет сама по себе») – этими словами психиатр Фритц Перлз передал всю сущность легкого и текучего состояния Ву-вэй. Зачем вмешиваться в поток жизни, если он течет сам по себе?

Состояние Ву-вэй можно сравнить с чувством пробуждения. На несколько секунд мир становится совершенным. В это время вы еще свободны от тяжелых мыслей и не начали свою привычную деятельность. Ни прошлое, ни будущее не имеют для вас никакого значения. В этот миг вы близки к самому себе как никогда.

Практическое задание. Расслабляемся

С помощью двух приведенных ниже способов вы можете отключить режим автопилота, включающийся в неприятных ситуациях, когда вы намерены действовать импульсивно и резко.

1. Неотложная помощь: в ситуациях, которые создают стресс или раздражают вас, следует прежде всего расслабиться мысленно или буквально и ничего не предпринимать. Выдохните негативную энергию и наберите свежего воздуха. Когда вы немного успокоились, спросите себя:

Что может произойти хорошего, если я ничего не буду делать или не буду вмешиваться?

Вы действительно все еще хотите действовать? Или же Ву-вэй, то есть внутренний диалог и внутреннее наблюдение за происходящим, – это лучшее решение?

2. Реакция хозяина: в критических ситуациях прежде всего расслабьтесь мысленно или буквально и ничего не предпринимайте. Используйте эту паузу, чтобы сознательно отделить себя от вашей проблемы, перестав себя с ней идентифицировать. Вы и проблема – не одно и то же! Вы – хозяин и вам решать, что с этим делать! С осознанием этого вы можете отделить неприятное событие от своей импульсивной реакции и понять, какое чувство стоит за импульсом. Вы поймете, как действует на вас замечание коллеги, сделанное в пылу дискуссии, – раздражает, провоцирует, разочаровывает, смущает, ранит или компрометирует. С этого расстояния вам удастся вскрыть мотивацию, стоящую за вашими импульсами. Хотите ли вы победить любой ценой? Сделать ответный выстрел? Или отомстить? Посочувствовать самому себе? Или вы хотели бы из уважения к себе и своему визави прийти к конструктивному разрешению конфликта?

Таким образом, правильная оценка событий во время взятой паузы позволяет увидеть путь к вашим истинным целям. Даже на критические ситуации можно смотреть с сочувствием, если уметь увидеть своего

противника в его беспомощности. Вы понимаете, что нужно бороться «за», а не «против». Так можно поступать во всех ситуациях. Это и называется мастерством Ву-вэй.

Принцип подражания

Мы, взрослые, часто думаем, что больше ничему не можем научиться у других. При этом жить – значит учиться. Лучше всего учиться у того, кто обладает более продуманной стратегией, чем вы; у того, кто быстрее достигает цели, чем вы, или проще решает проблемы. Самое простое – брать пример с того, кого мы видим, слышим и чувствуем.

Мастер всегда спокоен и рассуждает о себе и других с благожелательно-критической точки зрения. Он хочет способствовать тому, чтобы мир стал более добрым, благополучным и радостным. И он продолжает непрерывно учиться.

Не смотрите на всех подряд, смотрите на правильных людей. Учитесь у лучших и перенимайте их способности. Мастера Шаолиня делают именно так: они наблюдают за своим наставником, спрашивают его и повторяют за ним то, что ему лучше всего удастся. И они непрерывно, терпеливо и упорно работают над тем, чтобы достичь своего максимума. Это и есть кунг-фу.

Кто может стать вашим наставником, если речь идет о том, чтобы усовершенствовать вашу личность?

Практическое задание. Учимся у мастера

Следующее упражнение поможет вам научиться думать, чувствовать и действовать как великий мастер. Оно основано на том, что, изучая другого человека, а также перенимая его манеру поведения, мы учимся и можем совершенствоваться – точно так же, как дети повторяют все, что видят в своих родителях. У вас есть выбор, выбирайте для подражания лучших из лучших. Кто в вашем окружении держится как великий мастер? Кто на высоком уровне владеет тем, в чем вы желали бы достичь такого же мастерства? Выберите себе пример для подражания и учитесь, вам предстоит сделать четыре шага.

1. Что вам нравится в вашей модели: что делает этот человек? Где он это делает? Как он это делает? Что он при этом думает? Что он говорит? Кем он себя окружает? Почему он это делает? Иными словами, в чем состоит разница с тем, что делаете вы в подобной ситуации? Очень внимательно понаблюдайте за этим человеком, когда он работает, а лучше всего задавайте ему вопросы.

2. Что вы должны отпустить или изменить, чтобы ваша личность приобрела качества вашей модели? Страхи? Лень? Неловкость? Тревоги? Предвззсудки? Перфекционизм? Привычки? Уточните все мотивы вашей деятельности до настоящего времени.

3. Что вы получите вместе с приобретаемыми качествами? Независимость? Уверенность в себе? Силу духа? Успех? Организованность? Признание? Вес? Удовлетворенность? Представьте себе, что вы тот самый человек, и действуйте так, как действовал бы он. вам это нравится?

4. Интегрируйте перенятые у вашей модели качества в свою личность и ежедневно упражняйтесь в их применении. Вы увидите, насколько проще будут решаться сложные задачи. Хорошим помощником вам станет дисциплина, потому что вы знаете, что оно того стоит! Вы можете учиться у всех и каждого.

Что отличает неординарных людей от большинства? Что делает их настолько особенными? Это способность действовать в соответствии со своими добродетелями и убеждениями независимо от общественных ожиданий или ограничивающих мыслей и правил.

Все великие философы, изобретатели, ученые, новаторы, лидеры, то есть люди, изменившие мир, тем или иным способом следовали этой мантре из добродетелей и убеждений. Только так они смогли завоевать умы и сердца людей. Только так можно вдохновить и мотивировать людей как на малых и больших предприятиях, так и в любых других ситуациях, когда люди взаимодействуют.

Оскар Уайльд однажды сказал: «Мечтатель – это тот, кто при лунном свете может найти свой путь и видит рассвет раньше других людей». **Вперед идет не тот, кто следует заблуждениям, а тот, кого ведут его добродетели и убеждения.** Наградой служит то, что он достигает рассвета – просветления – первым и открывает дорогу, по которой, вероятно, последуют и другие.

Настоящий лидер требовательный и вместе с тем заботливый, харизматичный и невзыскательный, мечтательный и одновременно сильный, ответственный за свои слова и поступки, так же как и за свои энергию и дух.

Все возможно, если честен перед собой. У того, кто понял, что он сам есть и проблема и решение, то есть понял самого себя, все получается само собой. Ступайте на путь изменения к лучшему и продвигайтесь с каждым днем, пусть понемногу, в этом направлении. «Дорогу осилит идущий». И куда бы ни вел ваш путь, идите по нему с открытым сердцем!

РУКОВОДСТВО – ЭТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ.

Внимательность приводит к правильным решениям.

Баланс ведет к здоровью.

Дисциплина повышает способность учиться.

Ясность дает нам силы для осуществления своих намерений.

Самообладание создает харизму.

Способность отпускать ненужное приводит к высоким результатам.

Невозмутимость помогает достижению цели.

Ом-преображение

За свою жизнь я побывала во всех уголках света, однажды даже обогнула земной шар. При этом я без отдыха исследовала одну страну за другой, посещала одну достопримечательность за другой. Всякий раз, когда какое-нибудь воспоминание оседало в моей памяти глубже других, речь шла о тех моментах, когда я действительно погружалась с головой в чужую культуру: к примеру, когда жила некоторое время в индонезийской семье или же когда отправилась на лодочную экскурсию в четыре часа утра и наблюдала за индуистами, принимавшими телесное и духовное очищение на берегу реки Ганг.

Я всегда думала, что кратчайший путь к себе лежит вокруг света. Теперь, когда я стала старше, я замечаю, что не обязательно пускаться в странствия, чтобы пережить и узнать что-то. Кратчайший путь к себе – это путь вовнутрь, на этом пути ты узнаешь, кто ты есть, и позволяешь себе быть самим собой.

В конце концов, речь всегда идет только об управлении и руководстве, а не о проставлении галочек в списке достопримечательностей или проектов. Это управление самим собой, позволяющее нам понять, что пятизвездочный отель после трудного дня производит не большее впечатление, чем ночь, проведенная на жестких нарах в монастыре Шаолинь. Каждое место имеет свои плюсы и минусы. Только ваше внутреннее «Я» принимает решение, что именно двигает вас вперед и доставляет вам радость.

С помощью этой книги я предприняла еще одно длительное путешествие – на этот раз совершенно сознательно. Стратегия Шаолиня с ее семью навыками – это квинтэссенция опыта моей работы с философией Шаолиня в контексте бизнеса, квинтэссенция тех мер, которые сделают вашу работу и жизнь легче и радостнее. С самого первого дня.

После 20 лет сопровождения процессов изменения на разных предприятиях в качестве коуча я убедилась в том, что прибыль важна для фирмы, чтобы держаться на плаву. Однако в долгосрочной перспективе существование компании зависит от того, дает ли она своим сотрудникам возможность раскрыться. Качество работы измеряется не только финансовыми показателями, то есть материальным успехом.

Вашу эффективность значительно повышает внутренний успех: легкость, радость, любопытство, открытость, искренность... Это эффект стратегии Шаолиня! Он останавливает ненужную борьбу и создает равновесие на всех уровнях жизни.

«Ом» преобразует! Слог «Ом» во многих восточных культурах является символом абсолюта и гармонии. Этот звук аккумулирует и передает сущность мудрости. Ожидания преобразования без проговаривания слога «Ом» усиливают напряжение, порождают страх и агрессивную энергию. Если вы отправитесь в описанное в этой книге путешествие внутрь себя и будете пестовать в себе все семь навыков, то станете лучшим из тех, кем можете быть. Тогда священный слог «Ом» поможет вам добиться лучших финансовых результатов.

Ваша Клаудиа Маурер

Лакомимся персиками

Чань, праформу дзена, основу философии Шаолиня, нельзя ни объяснить, ни постичь через чье-либо объяснение. Все, что может быть четко объяснено – это не Чань.

Точно так же, как с персиками. Чтобы понять их суть, их нужно попробовать на вкус. Не важно, пытались вам это объяснить или нет. Какое бы объяснение ни было дано, если вы сами не попробуете персик, вы никогда не поймете, какой он на вкус.

Чтобы понять подлинную суть философии Чань, без которой в свою очередь нельзя постичь философию монастыря Шаолинь, нужно испытать ее на практике. Вы должны попробовать, размышлять об этом, практиковать, культивировать... Вы должны найти свои собственные «персики», затем исследовать по-своему и наслаждаться ими.

Все, что может сделать наставник, – это указать на путь Чань. Он может только открыть перед вами дверь. Перешагнуть порог каждый человек должен самостоятельно. И так же самостоятельно пуститься в это путешествие.

Мы в Шаолине говорим, что любой пересказанный опыт является отчасти ошибочным вследствие самого пересказа.

Слушатель или читатель получает таким образом не сам опыт, а только слова, описывающие этот опыт. В философии Чань речь идет не о том, чтобы заставить человека задуматься, а о том, чтобы сделать его внимательным к тому, что действительно и реально происходит вокруг и внутри него. Это намного проще, чем многие думают, в конце концов, нужно только быть внимательным и бдительным.

Умиротворенность уже заложена во всех нас. От вас требуется только сделать выбор и решиться. Пусть маленькими шагами, но идите вперед. Только вы сами можете это сделать. И куда бы ни вел ваш путь, идите по нему с открытым сердцем.

Когда облака раздвигаются, становятся видны горы.

Амитофо. Ши Синг Ми

Благодарности

Я, Клаудиа Маурер, благодарю Ши Синг Ми, который сразу понял, как перенести философию Шаолиня в мир бизнеса и долгие годы работает со мной над этим. Это сотрудничество принесло и для меня лично большую пользу.

Я хотела бы поблагодарить своих друзей и партнеров, которые читали рукопись в процессе ее написания и смело ее критиковали. Моя особая благодарность Эдмунду Кеферштейну, Мартине Шмидт-Тангер, Юлии Шёнбом, Керстин Пус и Маркусу Вальху.

Моим родителям, которые, к сожалению, наблюдали за происходящим с небес, но наверняка очень гордились бы мной.

Моему мужу Матиасу, который всегда неустанно поддерживал меня и во время этого проекта проявил ко мне невероятное терпение и любовь. Я горжусь моим сыном Масео, он проявил большое терпение и очень выиграл от того, что во время написания главы «Искусство отпускать» я интенсивно практиковала этот навык.

Я, Ши Синг Ми, благодарен Клаудии за ее прекрасные идеи и почти что бесконечный энтузиазм, без которого эта книга и многие другие проекты просто бы не осуществились.

Кроме того, я благодарю от всего сердца моего отца Миро за то, что он был моим первым и самым главным учителем. Мою мать Терезу за ее преисполненную любви поддержку. Моего учителя Ши Дэ Яна за его наставления. Ши Синг Чанга и моих братьев по монастырю Шаолинь за их верную дружбу. Моих учеников за их поддержку и преданность. И прежде всего Летицию, которая идет со мной по пути Шаолинь большую часть времени.

Вместе мы хотели бы от всего сердца поблагодарить издательство Ariston, название которого говорит само за себя – в переводе с древнегреческого оно означает «наилучший». Клаус Фрике, Беттина Трауб и доктор Диана Циллигес оказали большую поддержку этому изданию и подарили нам незабываемо прекрасный отзыв.

Не в последнюю очередь мы хотели бы поблагодарить вас, наши дорогие читательницы и читатели. За то, что вы заинтересовались нашей темой и готовы интегрировать мудрость Шаолиня в наше современное сознание. Мы очень надеемся, что хотя бы какая-то часть из сказанного станет бесценным помощником на вашем пути.

Амитофо!