

Бернхард Мьощъл

ПРИНЦИПЪТ НА ШАОЛИН
Прави това, което сам си решил

София, 2013

Преводът е направен по изданието:
BERNHARD MOESTL
DAS SHAOLIN PRINZIP
KNAUR TASCHENBUCH VERLAG

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

Copyright © 2012 by Knaur Verlag

© Жана Ценова, превод, 2013
© Издателство „Изток-Запад“, 2013

ISBN 978-619-152-254-5

БЕРНХАРД
МЬОЩЪЛ

ПРИНЦИПЪТ НА ШАОЛИН

ПРАВИ ТОВА, КОЕТО
САМ СИ РЕШИЛ

Превод от немски:
Жана Ценова



*На Александър,
който ме научи да ставам все по-добър*

СЪДЪРЖАНИЕ

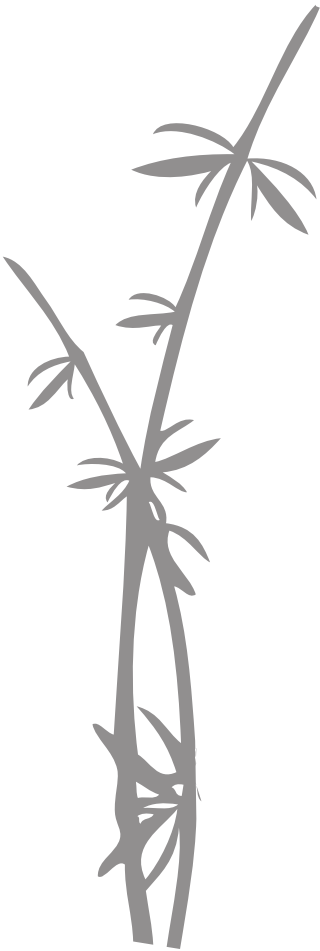
Увод.....	9
Първа глава	
Решавай съзнателно.....	17
Втора глава	
Игнорирай влиянието.....	43
Трета глава	
Научи се да се проваляш	77
Четвърта глава	
Използвай интуицията си	99
Пета глава	
Никога не гледай назад.....	125
Шеста глава	
Постигни способността да се налагаш.....	143
Седма глава	
Живей с промяната.....	169
Епилог.....	189
На кого искам да благодаря.....	191

*Една стара поговорка
гласи: „Премисляй
внимателно и решавай в
рамките на седем дихания.“*

„Хагакуре“¹



¹ „Хагакуре“ е практическо и духовно ръководство на война. Това са всъщност коментарите на самурая Ямamoto Цунетомо. Книгата е издадена на български от издателство „Изток–Запад“ (2002). (Всички бележки под линия са на преводача.)



УВОД

Когато духът ти е объркан, не можеш да вземеш ясно решение. Ако си свободен от съмнения, с бодър и възвишен дух, ти си в състояние да стигнеш до решение в рамките на седем дихания. Необходимо е да вземаш решенията си съзнателно и без колебание.

„Хагакуре“

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

Добре дошли. Хубаво е, че сте тук. Хубаво е и че желаете да пътешествате в света на Шаолин, за да размишлявате заедно с мен по темата „вземане на решения“. В края на краищата монасите от този китайски манастир разполагат както малцина други със способността да вземат верните решения в рамките на секунди – което и не е чудно, понеже там се занимават с бойното изкуство вече повече от 1500 години. Та едно-единствено погрешно решение е означавало за боеца в най-лошия случай неговата смърт. Впрочем същинската цел на монасите от Шаолин никога не е била битката. Те по-скоро са се опитвали да я избегнат чрез верните си решения. Знаем ли това, ще разберем съвсем ясно какво е важно да научим от тях.

*Защо обаче толкова често ни е трудно да вземем дори едно
всъщност дребно решение?*

Независимо дали задрасквате шест числа на тотофиша или внасяте всичките си пари в банка, която после ще фалира: и в двата случая привидно дребни решения водят до удивително големи последици. Мисля, че точно тази привидно неконтролируема сила събужда у повечето хора страха от вземането на решения. Тогава те прибегват до любимата им тактика „заравяне главата в пясъка“ и отлагат вземането на нужните решения дотогава, докато въпросът уж се изпари – позиция, която само им носи вреди, както ще видите по-нататък в книгата.

Трудно ни е обаче и затова, защото повечето от нас изобщо не са се научили да вземат решения. Учител, шеф или зловещи законодатели – почти винаги има някой друг, който или ограничава възможностите ни за избор, или напълно ни лишава от тях. Та кой го интересува, че накрая ние единствени ще носим отговорността за своите действия?

Все по-често на нас изобщо не ни се налага да вземаме решения, а разполагаме само с възможността да избираме между налични възможности. Търсачките в интернет филтрират и цензурират вместо нас, но ние охотно забравяме това. Онова, което те не намират, просто не съществува. Та то бездруго не ми беше важно, се успокояваме ние. Кой днес мисли сам, питам? Вместо да вземаме решения, ние само избираме. А това удобно поведение е само от полза на хората, които са готови да действат и да решават. Те определят вашето мислене, а по този начин и вашия живот, защото самите вие сте им дали тази власт. Клатите глава? Та разсъдете каква е разликата дали дадено нещо е разрешено, или не. Голяма е, нали така? Вие вече не притежавате свободния избор да действате така, както желаете; в крайна сметка някой друг вече е ограничил тази възможност и предварително е взел вместо вас първото решение. Защо обаче предоставяте на чужди хора нещо толкова важно?



Та всички ние съвсем очевидно притежаваме невероятно ценната способност да вземаме добри и верни решения и без чужда помощ. В противен случай ние, хората, нямаше да сме се оцелили чак до днес в една толкова враждебна околна среда.

Фактът, че разполагаме с дадена способност, обаче не означава и че я използваме.

Вашата радост от вземането на решения – също като много други – иска да бъде упражнявана и тренирана. Най-напред обаче би трябвало да разберете в какво се състои в действителност същността на вземането на решение. Първо осъзнайте процесите, които се разиграват в главата ви при всяко вземане на решение. Познати ли са ви всички етапи? Най-често те са до такава степен автоматизирани, че вие изобщо не ги и забелязвате. Кое обаче е годно за основа на едно добро решение? Кога и къде някой се опитва да ви „подхвърли“ дадено решение? Важно и разумно е да си зададете този въпрос. Ала и за това е необходимо да вземете напълно съзнателно решение.

Но и решението самичко, колкото и старателно да е претеглено и колкото изключително внимателно да е взето, още не води до никаква промяна. При всяко решение от вас се изисква и готовността да поемете по предназначения от него път. През XIV век японският майстор в стрелбата с лък Йошида Кенко описва как един човек се учил да стреля. Въпросният човек застанал с две стрели пред мишената. Ала неговият учител го укорил: „Начинаещите не бива никога да разполагат с две стрели наведнъж; в такъв случай те разчитат на втората и боравят безгрижно с първата. По-добре е да са убедени, че цялото решение зависи от едната стрела, която са насочили в момента.“ С други думи:

И тъкмо това желая да ви накарам да осъзнаете.

Непрекъснато ме питат: нима всеки човек не е неповторима индивидуалност, нима изобщо е възможно от един човек да си правим изводи за друг? Позволено ли ни е да общаваме? Естествено, че всеки човек е отделно същество. Ала в своите решения той е до голяма степен предсказуем. В противен случай нямаше да съществува рекламата, нямаше да ги има предварително програмираните бестселъри, а и диктатурите. Не е ли по-скоро вярно, че всеки от нас най-често си въобразява, че може да решава сам? Кой си прави труда да потърси основанията за дадено решение?

Ето ви един съвсем прост пример: искате да занесете на скъп свой приятел бутилка вино и виждате при търговеца три бутилки с цени съответно 13, 19 и 28 евро. Коя ще решите да вземете? Ако случайно избраното от вас вино е в средния ценови сегмент, тогава вече знаете защо във всяко по-добро заведение винаги има няколко ордьовъра, които са по-скъпи от повечето основни ястия. На хората им е приятно да знаят, че могат да избират свободно. Но който има избор, се и мъчи. И точно това е темата на моята книга: бих искал да ви покажа път, по който да вземате добри решения, без да се мъчите.

СТРОЕЖ НА КНИГАТА

Настоящата книга е разделена на седем самостоятелни глави, всяка от които символизира едно от седемте дихания, в рамките на които е необходимо да стигнете до решението, както смятат самураите. Пътят на самураите, изложен в кодекса на



Човек взема своето решение в рамките на няколко мига.

Нима не ни е необходимо повече време? Не. Ако у вас възникнат временни съображения, претеглете ги. Но не допускайте те да ви блокират в момента на решението. Приключете този процес в рамките на седем дихания. Признавам: напълно съзнателно формулирах заглавията на главите така, че да звучат като лозунги.

Недейте обаче да схващате заглавията като правила, а по-скоро като подтик сами да стигнете до своето напълно лично решение.

В хода на изложението ще ви карам да спирате за момент, за да отговорите на някои въпроси, и едва след това да продължите по-нататък. Моля ви да го правите на съответните места. Те носят един или друг ефект на изненада и освен това ви дават възможността да получите реалистично отражение на своето поведение при вземането на решения. Ето защо отговаряйте честно на въпросите и изпълнявайте упражненията, дадени в края на всяка глава. Бихте могли също така да запишете отговорите си в малък бележник. По този начин по-късно ще можете да видите как разглеждането на темата „решения“ променя вашия подход и начин на мислене.

Конкретни примери ще ви помогнат да разберете най-важните въпроси. Може би ще забележите, че понякога съзнателно избирам наистина драматични случаи, но за мен е важно да ви покажа целия радиус на действие на едно решение. Всичко се е случило точно така, както съм го описал, и би могло да се повтори и през следващия час.

Който иска да взема добри решения, трябва да е готов да вземе предвид всички възможни последствия и при това не бива да пропуска от вниманието си и онези, които не му се нравят.

Тук е необходимо да обърна вниманието ви върху едно важно обстоятелство: вие би трябвало да оформите живота си сами, съобразно със своите собствени представи. Ала вие не сте сами на тоя свят. И всяко решение ще има последствия и вероятно дори ще изисква от вас да вземате и други решения. И който вземе дадено решение, носи и отговорността за него. Ето защо използвайте внимателно инструментите, които ще ви дам в ръцете.

„Пътят към целта – пише Данте Алигиери – започва в деня, когато поемеш пълна отговорност за своите дела.“ С радост ще ви подготвя за него. Седем дихания ще трае нашето пътуване. То ще ви отведе на уж познати места, където – може би с учудване – ще откриете много нови неща. Радвам се на времето, което ще прекараме заедно. Прочее, да поемем по пътя.

*Случайност е дума без
смисъл.
Нищо не може да
съществува без причина.*

Волтер

