


ВНУТРЕННЯЯ

СИЛА



ЧЕМПИОНА

ПУТЬ
К ЛУЧШЕЙ
ВЕРСИИ СЕБЯ
В ЖИЗНИ И СПОРТЕ

ДЖИМ МЕРФИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

ПРЕДИСЛОВИЕ

6

01

02

ПРЕДПОСЫЛКИ

10

МАСЛОУ
И «МАЗЕРАТИ»

26

ТАМ, ГДЕ ЖИВУТ
ЧУДОВИЩА

42

ВВЕДЕНИЕ

18

03

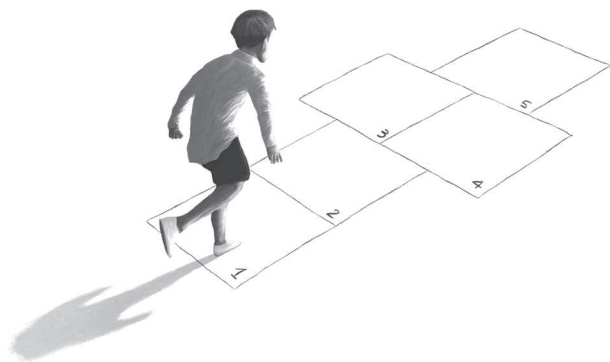
ВАШИ САМЫЕ ГРОЗ-
НЫЕ ПРОТИВНИКИ

56

04

СМЕЛОСТЬ
И СЕРДОСТЬ

66



05

КОДЕКС
САМУРАЯ

92

06

ИЗМЕНИТЕ СВОЕ
СОСТОЯНИЕ,
ИЗМЕНИТЕ СВОЮ
ЖИЗНЬ

116

07

ЗЕМЛЯ
ПЛОСКАЯ

140

08

КРИСТАЛЬНАЯ
ИСТИННАЯ
КРАСОТА

156

09

НЕУДЕРЖИМЫЕ

180

10

ГЕРОЙ И МАЗИЛА

200

11

МАСЛОУ, МАЙКЛ
ДЖОРДАН
И «МОРСКИЕ КОТИКИ»

228



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

242

ОБ АВТОРЕ

248

**ВНУТРЕННЯЯ СИЛА
ЧЕМПИОНА**

252

БЛАГОДАРНОСТИ

258

ГЛОССАРИЙ

262

ПРЕДИСЛОВИЕ



Кояме Бунпачиро предстояло принять непростое решение. Готов ли он к смерти? Готов ли он пожертвовать комфортом и удовольствиями и посвятить себя самоотверженному пути воина? Будет ли он соблюдать кодекс?

Быть самураем в феодальной Японии означало заслужить почет и уважение, воплощенные в пожизненном обучении моральному лидерству, долгу и благородству. Жизнь Бунпачиро, как и любого другого самурая, состояла из ежедневных тренировок, отработок боевых приемов и техник владения мечом, а также занятий каллиграфией, поэзией, искусством и чайной церемонией.

Кодекс самурая требовал полной самоотдачи. Нужно было поставить родину и своего господина превыше себя, вплоть до того, что представить, что ты уже мертв. Это означало: каждый день просыпаться и быть готовым к смерти.

Бунпачиро выбрал самурайский образ жизни и то приятное смерти, которое ему сопутствовало. Но в 1867 году, когда на японский престол взошел император-реформатор Муцухито, привычный уклад его жизни резко изменился. Целая эпоха, два с половиной века правления самураев, закончилась на глазах Бунпачиро. И от обладания невероятной властью он перешел к ощущению полного бессилия. Его привилегированный статус и все, ради чего он жертвовал собой, исчезли. Сердце самурая было разбито, воля сломлена. Потеряв смысл жизни, он стал прикладываться к бутылке.

Если бы только Бунпачиро знал то, что узнал я! В каждой человеческой душе есть силы, чтобы обрести счастье, радость и уверенность, и развитие этого потенциала — самое важное, что вы можете сделать. Ваше сердце — то место, где угасают или же расцветают все ваши надежды и мечты, страхи и тревоги. Это источник душевной стойкости и внутренней силы. И если ваше сердце захвачено чем-то преходящим, временным, тем, что вы не можете контролировать, ваша жизнь будет непредсказуемой.

Основой самооценки Бунпачиро была его роль самурая, и, как только он потерял ее, он потерял все.

Прочитав эту книгу и заглянув в свое сердце, вы поймете, что ваша главная мечта — вовсе не иметь на счету миллионы долларов или дом с видом на океан. Ваша настоящая мечта — то состояние, которое, как вам кажется, дадут вам эти вещи. Возможно, с ними вы станете счастливее, потому что вместе с ними вы представляете, как вас осыпают комплиментами по поводу ваших достижений или как вы приглашаете друзей в свой роскошный особняк рядом с видом на море. А может, и не станете. Просто деньги и материальные блага — не то, что вам на самом деле нужно.

Если вы покопаетесь в себе, не ограничиваясь простым желанием добиться успеха, то, как мне кажется, обнаружите свои настоящую, а не навязанные стремления: почувствовать настоящую энергию, силу, наполниться целями и смыслом — абсолютной полнотой жизни. Для большинства из нас (возможно, это неосознанно) жизнь — один долгий поиск этой полноты. Мы хотим от нее насыщенных впечатлений, значимого опыта и глубоких отношений — мы хотим жизни, в которой не надо постоянно сжиматься от страха. Мы хотим дышать полной грудью, учиться и расти, подпитывая то бесстрашие, что вдохновляет и окружающих.

Такая жизнь доступна каждому из нас, но вместо этого мы увлекаемся погоней за символами успеха, не вникая в суть вещей, сбиваемся с пути в суете, теряя из виду то, к чему действительно надо стремиться. Вместо того чтобы напрямую шагать к искренности и личностному росту, мы гонимся за иллюзиями и обрекаем себя за это на пустоту.

Для прямого движения к цели нужно развивать новое мышление и новые навыки, которые помогут обрести внутреннюю силу, покой и уверенность, не зависящие от обстоятельств (или деталей ваших жизненных ситуаций).

Возможно, вам придется переориентироваться и по-новому определить для себя понятие успеха, отдав предпочтение чему-то более незыблемому и мощному, чем ваши чувства или статус, разрешив себе не беспокоиться о том, как вас оценивают окружающие.

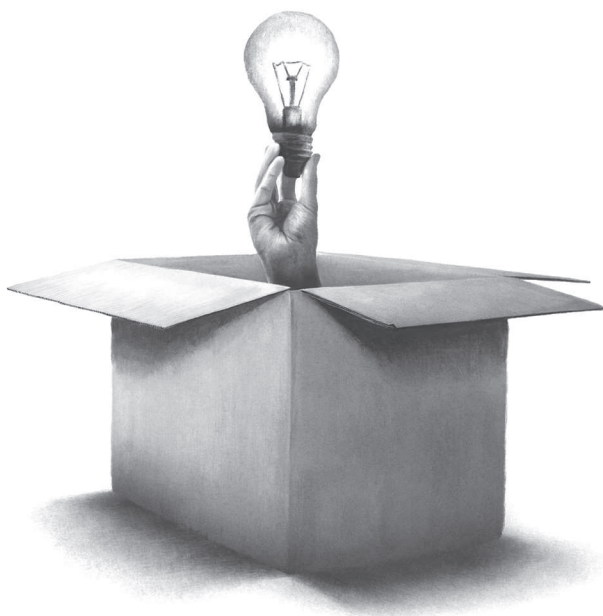
Вы можете добиваться выдающихся результатов в условиях экстремального давления и жить с чувством глубокого удовлетворения, радости и уверенности. На самом деле вы поймете, что такая ментальная переориентация — самый эффективный и мощный способ.

Йошитака Кояма, сын Бунпачиро, наблюдал за тем, как его отец, некогда великий воин, опустился и стал пьяницей. Кояма понимал, насколько его отец был зависим от статуса и вещей, которые он не мог контролировать. Йошитака начал размышлять

и о себе, о том, чего он действительно хочет и что для него важнее всего. Юноша понял, что это вовсе не власть или статус, а полнота жизни. В результате Йошитака изменил жизненный подход: вместо стремления к власти над другими он стал стремиться расширить возможности других. Благодаря этому сдвигу он нашел себя, обрел чувство глубокого удовлетворения, радости и уверенности в себе и прожил необыкновенную жизнь.

Эта книга написана его правнуком.

ПРЕДПОСЫЛКИ



Качество вашей жизни зависит от трех факторов:

1. Ваш внутренний мир: мысли и чувства, убеждения и желания.
2. Ваша система координат (образ мышления), с которой вы смотрите на мир.
3. Ваши взаимоотношения с другими.

То, что вы думаете и чувствуете, — результат предпосылок и установки, которые сформировались у вас в голове (и подсознании, о котором мы поговорим позже). Эти предпосылки и установки создают определенный образ мышления, который влияет на то, как вы относитесь к себе, к другим и к вашей жизни.

Уровень вашей личной эффективности также основан на трех факторах:

1. Ваша вера в то, кто вы есть и что для вас возможно.
2. Ваша способность сосредоточиться и быть в моменте: всем сердцем, головой и телом (примечание автора: сердце и дух будут использоваться как синонимы).
3. Ваша способность позволить себе вовлекаться в игру и быть непосредственным, словно ребенок, с любопытством изучая возможности и радуясь вызовам, которые могут возникнуть.

Три фактора, определяющие качество вашей жизни, и три фактора, определяющие уровень вашей эффективности, прочно взаимосвязаны.

Я начал писать первую версию этой книги в 2004 году после переезда в пустыню Соноран в Аризоне, куда отправился, чтобы жить отшельником. Я избавился от телевизора, продал больше половины своего имущества, а на заставке моего ноутбука светилось высказывание Уинстона Черчилля:

«Те, кому уготована великая судьба, должны сначала пережить одиночество в пустыне».

И, буквально следуя словам Черчилля, я отправился в пустыню, чтобы жить осознанно, в одиночестве. Еще мою душу взволновала книга Генри Дэвида Торо, который поселился в хижине в лесу. Как и он....

«Я ушел в лес потому, что хотел жить разумно, иметь дело лишь с важнейшими фактами жизни и попробовать чему-то от нее научиться, чтобы не оказалось перед смертью, что я вовсе не жил. Я не хотел жить подделками вместо жизни — она слишком драгоценна для этого; не хотел я и самоотречения, если в нем не будет крайней необходимости. Я хотел погрузиться в самую суть жизни и добраться до ее сердцевины, хотел жить со спартанской простотой, изгнав из жизни все, что не является настоящей жизнью, сделать в ней широкий прокос, чисто снять с нее стружку, загнать жизнь в угол и свести ее к простейшим ее формам».

В итоге я провел пять лет, занимаясь исследованиями, проведением интервью и работой над книгой, и два с половиной года из них — в пустыне. Я был одержим желанием узнать, как лучшие люди в мире в условиях сильнейшего стресса не теряют уверенности и самообладания. Главный вопрос, который меня мучил и который я задавал спортивным психологам по всей Северной Америке, звучал так: как олимпийские атлеты могут тренироваться четыре года подряд для соревнований, что могут длиться меньше минуты, сохраняя спокойствие и уверенность под таким моральным и психологическим давлением?

Погрузившись в исследования, я понял, что помочь спортсменам завоевать золотую медаль чемпионата мира или Олимпийских игр будет бессмысленно, если это не улучшит качество их жизни — именно их внутренней жизни. Поэтому я начал изучать две основные концепции:

1. Как проявлять необыкновенное самообладание и психическую стойкость в условиях экстремального стресса.
2. Как прожить лучшую из возможных жизней — с чувством глубокого удовлетворения, радости и уверенности.

В пустыне на меня снизошло удивительное озарение. Я понял, что стремление к выдающимся результатам и стремление к максимально возможной жизни — это один и тот же путь.

Это осознание изменило мою жизнь.

Жаль только, что я не понял это раньше, когда выступал за «Чикаго Кабс». Я мог бы играть в бейсбол с гораздо большей страстью и уверенностью. Я играл не в ту игру, но я тогда не знал об этом.

Большинство из нас всю жизнь играют не в ту игру. Мы зачехлены на маленьких победах, мимолетном счастье и поверхностных достижениях, хотя мы созданы для гораздо большего. Мы играем в короткую игру с нулевой суммой, в которой есть победитель и проигравший, начало и конец, тогда как на самом деле она — бесконечна. Жизнь должна быть увлекательным путешествием, в котором мы взаимодействуем с другими, вместе растем, открываем для себя новые и удивительные вещи, а во все не изнурительной погоней — постоянным сравнением себя с другими, конкуренцией, стремлением «соответствовать» или быть успешным. Мы слишком низко ставим планку, собираем лишь низко висящие плоды с ободранного куста, в то время как впереди — богатые фруктовые рощи.

А в какую игру играете вы?

Лучшая из возможных жизней — абсолютная полнота жизни — это та, что наполнена необыкновенным опытом, глубокими, значимыми отношениями и, самое главное, любовью, радостью и покоем. Эти три «ресурса» приводят к урожаю, что умножается на гораздо большее: мир становится терпением, терпение — добротой, затем благостью, верностью, мягкостью и в конце концов самообладанием.

Какие бы мечты у вас ни были, я верю, что в конечном итоге вы действительно хотите быть наполненными любовью, радостью и миром, а также другими мощными ресурсами, которые они несут с собой. Это необыкновенная жизнь, и она доступна каждому из нас, но цена ее высока. Чтобы развивать свой внутренний мир, нужны четкое намерение и самоотверженность, а также готовность снять броню.

Развивать свой внутренний мир значит убедить свое сердце: то, что вам по душе больше всего, и есть самое важное и значимое. Это убеждение станет почвой, на которой вырастут и расцветут вера, сосредоточенность и свобода — три столпа для достижения выдающихся результатов. Такая установка позволит вам направлять свои мысли и создавать ментальные паттерны вокруг необыкновенных возможностей и того, что вас больше всего волнует и вдохновляет, — того, ради чего вы родились. Вместо того чтобы быть охваченным беспокойством, стрессом или тревогой.

У большинства из нас все наоборот: мы стараемся быть успешными, чтобы быть счастливыми. Однако, если сосредоточиться на развитии внутреннего мира, можно получить гораздо большее: обрести радость и покой, Цель и силу, что позволит добиться максимальных результатов. Но если вам хочется добиться выдающихся результатов в долгосрочной перспективе и прожить удивительную жизнь, нужно усвоить правильный порядок действий: на первом месте — душа и только потом результаты. Сначала внутренний мир, потом — внешний.

Кроме того, богатый внешний мир все равно ничего не стоит без значимого внутреннего, согласны?

Путь к лучшей из возможных жизней начинается с настройки оптики, через которую мы видим мир.

«У каждого из нас свое видение реальности; каждый смотрит на жизнь с определенной системой координат. У каждого есть глубоко укоренившиеся представления о природе реальности. Мы можем не говорить об этих предпосылках, но они есть. Они выражаются в том, как мы относимся к людям, как проводим время и тратим деньги. Грубо говоря, каждый из нас носит свои “очки”. Их сформировали наши близкие, наши детские переживания, прочитанные книги, накопленный опыт, увиденные фильмы. Эти представления о реальности определяют нашу жизнь».

Доктор **Даррелл Джонсон**,

доктор философии, преподаватель Риджент-колледжа

Самые талантливые артисты, спортсмены, правители в любую эпоху воспринимали обстоятельства своей жизни удивительно похожим образом. У них была ментальная линза, через которую они смотрели на мир, — похожая на те, что у других, но при этом сильно отличающаяся.

Эта книга поможет понять, как эти удивительные люди тренировали свой ум (и настроили сердце), чтобы постоянно учиться и расти, и как вы можете сделать то же самое.

Для того чтобы добиться максимальной эффективности и ощущения полноты жизни, мы должны сперва изучить, кто мы, как мы устроены и что нами движет. За пять лет моих неустанных исследований (после получения степени магистра) я пришел к выводу, что один и тот же элемент является главным как для выдающихся результатов, так и для яркой жизни: сердце. Понимание того, что именно сердце — главный пламенный мотор, стало поворотным пунктом в моих исследованиях.

Сердце — это вместилище наших надежд и стремлений, веры и предположений. Именно оно излучает добро или зло, любовь или страх. Это источник наших самых глубоких мотиваций и величайшей силы. Если вы хотите развить в себе способность не терять уверенность в себе и самообладание даже в тяжелых ситуациях и при стрессе, а, напротив, испытывать чувство глубокого удовлетворения и радости, вам необходимо подвергнуть ревизии предпосылки и убеждения в вашем сердце, чтобы проверить, действительно ли они верны.

Каждый из нас на протяжении всей жизни транслирует свою историю, основанную на предпосылках и установках, что укорре-

нились в сердце. Но если одни из них дают силу и правдивы сами по себе, то другие — нет. Есть и установки, которые позволяют нам видеть возможности и красоту там, где другие не могут.

Когда ваша жизнь посвящена Истине, она с каждым днем светлеет, подобно безоблачному небу, а взгляду открываются невероятные пейзажи. В этом трансформирующем путешествии под знаменем Внутреннего Совершенства мы направимся к тому, что вам кажется самым важным и незыблемым.

Однако сначала надо сбросить балласт — избавиться от предубеждений, которые, возможно, не давали вам взлететь, хотя вы об этом не знали. Жизнь с неограниченными возможностями реальна только тогда, когда предположения, которыми мы руководствуемся, также свободны от ограничений.

Вот несколько устаревших представлений, которые стоит отбросить (и причины, почему это стоит сделать):

— Я — это мои мысли.

- ◆ Иногда в нашем сознании мелькают ужасные или постыдные мысли, которые не соответствуют действительности и не имеют ничего общего с тем, кем мы являемся на самом деле.

— Чем большего я достиг, тем я лучше.

- ◆ Возможно, вы выросли в культуре или семье, где вам это внушали, но на самом деле ваша самооценка не должна зависеть от ваших достижений.

— Успех и таланты даются с рождения.

- ◆ Какими бы способностями и талантами вы ни обладали от рождения, их можно улучшить — и больше, чем можно себе представить: в основном благодаря упорному труду, методичной тренировке определенных навыков (о которой я расскажу), а также способности направлять и контролировать свои желания.

Вот десять новых воодушевляющих установок, лежащих в основе образа мыслей, который вы выработаете, прочитав эту книгу:

1. Любые обстоятельства и люди, с которыми вы сталкиваетесь, даются вам для урока и помощи — все работает вам во благо.

- ◆ Вы рождены для славы (бесконечного, неотъемлемого признания).

- ◆ Жизнь дана вам для того, чтобы вы развивали волю и готовились к этому признанию.

2. Ваша жизнь — это отражение ваших убеждений.

- ◆ Основа для выдающихся достижений, радости и уверенности в себе — и главный навык, которому нужно научиться, — это умение верить.

- ◆ Вера — пульт управления вашей жизнью, климат-контроль, поддерживающий комфортную температуру жизни. Чтобы последовательно и значимо улучшать свою эффективность (и качество жизни), надо изменить свои установки и убеждения относительно себя и своих возможностей.