

ДЕСЯТЬ УРОКОВ, ИЗВЛЕЧЕННЫХ ИЗ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА БАМБУКОМ

.....

Знаменитый мастер айкидо Уэсиба подчеркивал, как важны уроки из учений о сосне, бамбуке и цветке сливы. Сосна, бамбук и слива ассоциируются с зимой, потому что в это время они цветут. По этой причине они широко известны как “Три друга зимы”. Сосна и цветы сливы придают аромат холодному воздуху и ценятся как источники сенсорного усиления в неблагоприятных условиях. Этот душевный подъем еще больше подчеркивается вечнозелеными качествами сосны и бамбука, которые вместе с ранним цветением сливы, пока на земле еще лежит снег, олицетворяют упорство, цельность и скромность.

На обложке книги изображен бамбук, символизирующий восстановление, рост и жизнестойкость. В Японии символика бамбука имеет глубокие корни, в ней заложено множество практических жизненных уроков. Эти десять уроков (www.youtube.com/watch?v=9g8T8MsFIp0) кратко описаны ниже.

1. *Помните: то, что на вид слабое, в действительности заключает в себе великую силу.* Бамбук переносит холодные зимы и жаркое лето, и иногда эти деревья — единственное, что остается стоять после тайфуна. Подобно бамбуку, стойте прямо, верьте в свои силы и знайте, что вы настолько сильны, насколько вам нужно быть. Помните, что сила заключается в доброте, сострадании и взаимодействии.
2. *Можно гнуться, но не ломаться.* Бамбук тверже стали или дуба и в то же время мягко колыхается на ветру. Его корни крепки, но раскачиваются вместе с ветром, никогда не борясь с ним. Со временем ураган утихает, а бамбук остается высоким и сильным. Это один из секретов успеха в решении сложных жизненных проблем.
3. *Будьте устойчивыми, но в то же время гибкими.* Бамбук примечателен своей гибкостью, отчасти ставшей возможной благодаря сложной структуре корней, которая делает почву вокруг бамбукового леса очень устойчивой. Задача для многих из нас состоит в том, что-

бы оставаться мобильными и гибкими людьми, прилагая при этом усилия, чтобы укорениться в сообществе прямо за нашей дверью.

4. *Замедлите напряженный ум.* Сейчас доступно больше информации, чем когда-либо прежде, и большинство из нас живет в быстром темпе. Жизнь может казаться довольно беспокойной, временами хаотичной. Поэтому важно найти время, чтобы замедлиться и успокоить ум, увидеть все более ясно. Даосская поговорка гласит: “В проточной воде свое изображение не увидишь. Оно появится только в стоячей воде”.
5. *Будьте всегда начеку.* В отличие от других пород дерева, которые требуют большой обработки и отделки, бамбук в этом практически не нуждается. Мастер айкидо Кенсё Фуруя утверждал, что воин, подобно бамбуку, всегда готов действовать [Furuya, 1996]. Благодаря обучению и практике мы можем сделать все возможное, чтобы быть готовыми к любой ситуации.
6. *Найдите мудрость в пустоте.* Нельзя наполнить чашу, которая уже полна. Бамбук напоминает нам о том, что люди часто слишком заняты своими выводами и самими собой; у нас нет места ни для чего другого. Чтобы получать знания и мудрость, нужно быть открытыми всему новому и непохожему. Очистив разум от предрассудков, гордости и страха, вы становитесь открытыми для новых возможностей.
7. *Улыбайтесь, смейтесь и играйте.* Бамбук ассоциируется со смехом из-за звука, который издают его листья в ветреный день. Бамбук связывают с весельем, поскольку он использовался в традиционном японском изготовлении воздушных змеев и кукол. Эти элементы играют важную роль в психическом и физическом здоровье человека.
8. *Посвятите себя росту и обновлению.* Бамбук — одно из самых быстрорастущих растений в мире. Вас не волнует, насколько быстро или медленно вы растете, важно только то, что вы двигаетесь вперед. Прилагая постоянные усилия, вы всегда растете. Не расстраивайтесь из-за того, что кажется отсутствием роста или улучшений. Не сдаваться — значит расти; просто не всегда это сразу заметно.

9. *Выражайте полезность через простоту.* Полезность бамбука — в его простоте. Часто люди усложняют простое, чтобы произвести впечатление, и не в состоянии упростить сложное из страха, что другие узнают то, что знают они. Мы могли бы проявить больше креативности и найти решения попроще даже для самых сложных проблем, которые в конечном итоге будут наиболее успешными.
10. *Освободите силу, чтобы отступить назад.* Суть бамбука — семь раз упасть и восемь подняться. Бамбук восстанавливается после невзгод. Зимой сильный снегопад сгибает бамбук до тех пор, пока снег не становится слишком тяжелым и не начинает осыпаться, а бамбук снова выпрямляется, как бы говоря: “Меня не победить”. *Будьте подобны бамбуку!*