

# Будь водой, друг мой. Учение Брюса Ли

**Автор:**

[Шеннон Ли](#)

Будь водой, друг мой. Учение Брюса Ли

Шеннон Ли

Биографии выдающихся людей

Брюс Ли – культовая личность, известная во всем мире своими боевыми искусствами и киноролями. Однако, мало кто знает, что Ли также был глубоким мыслителем, в раннем возрасте открывшим, что боевые искусства – это больше, чем просто упражнения, – но метафора полноценной и осознанной жизни. Шеннон Ли делится идеями, лежащими в основе его философии, показывая, как они могут стать инструментами личностного роста и самореализации. Каждая из глав книги – это один урок, расширяющий основы философии Брюса Ли – «Будь водой». Шэннон Ли рассказывает осязаемыми и доступными способами, приводя в качестве примеров собственный духовный опыт, равно как и ранее не публиковавшиеся истории из жизни ее отца. Она призывает читателя стремиться к своей сути и применять методы, описанные в книге, в повседневной жизни – будь то учеба, преодоление трудностей или, в конечном счете, поиск своего личного пути. «Будь водой, друг мой» – это вдохновляющий и мягкий призыв к действию, предложение взглянуть на нашу жизнь новыми глазами; свидетельство того, как жажда познания и решимость одного человека преодолели пространство и время, чтобы вдохновлять людей по всему миру.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Шеннон Ли

Будь водой, друг мой. Учение Брюса Ли

Shannon Lee

«Be Water, My Friend: The Teachings of Bruce Lee»

Печатается с разрешения автора и литературных агентств Aevitas Creative Management и Nova Littera SIA.

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Для оформления обложки фотоматериалы предоставлены фотобанком Getty Images

2020 by Shannon Lee©

© ООО «Издательство АСТ», 2022

\* \* \*

Шеннон Ли – дочь легендарного мастера боевых искусств, генеральный директор и совладелец Bruce Lee Companies, президент Фонда Брюса Ли. Свою миссию Шеннон видит в том, чтобы рассказывать о философии и жизни своего отца: она неоднократно выступала на TED и TEDx, ведет подкаст о Брюсе Ли и является исполнительным продюсером сериала «Воин».

Шеннон Ли раскрывает секреты философского учения ее легендарного отца, доказывая, что боевые искусства – идеальная метафора для личностного роста; нужны лишь дисциплина и ежедневная практика.

«Опустоши свой разум: будь аморфным, бесформенным, как вода».

\* \* \*

Моему отцу.

Для моей дочери.

Для вас.

Опустоши ум.

Будь бесформенным, текучим, как вода.

Помещаешь воду в чашу – она принимает форму чаши.

Помещаешь воду в чайник – она принимает форму чайника.

Помещаешь ее в бутылку – она принимает форму бутылки.

И вода может литься, а может крушить!

Будь водой, друг мой.

## Введение

Когда я была маленькой, мама говорила нам с братом никому не рассказывать, что Брюс Ли – наш отец. «Пусть с вами знакомятся как есть, без этих сведений», – говорила она. Помня ее совет, я долгие годы обходила эту тему во всех возможных разговорах. Мои подруги, конечно, все равно узнавали об этом, заехав в гости и увидев семейные фотографии на стенах. Впрочем, у большинства младшекласниц это вызывало лишь пожатие плечами, перед тем как надеть ролики или пойти кататься на велике. Но взрослея, я стала

чувствовать, будто храню тайну; стало труднее избегать разговоров, особенно после того, как я стала заниматься отцовским наследием на постоянной основе. Когда я обходила типичные для знакомств вопросы, такие как: «Чем занимаетесь?» и «Как вы к этому пришли?», – я стала чувствовать, что не просто скрываюсь, а по-настоящему вру, отвлекая внимание, и от этого было не по себе. Как-никак мне не стыдно быть дочерью Брюса Ли – для меня это честь.

Признаться, однако, быть дочерью Брюса Ли – и то, как ошеломительно люди реагируют, узнав об этом, – подчас оказывалось трудной задачей для моей собственной идентичности. Возможно, именно поэтому я чувствую, что основа отцовской философии самоактуализации (да, Брюс Ли был философом!) находит во мне такой глубокий отклик. Как можно прочесть банальные факты о происхождении своей ДНК, в то же время понимая, что это ничего не говорит о твоей собственной душе? Или что-то говорит все-таки? Прибавьте к этому мое решение провести значительную часть жизни, защищая и занимаясь продвижением наследия одного из людей, подаривших мне жизнь, человека, значащего для меня так много, и вопросы идентичности становятся довольно-таки запутанными.

– Что ты помнишь о своем отце?

Этот вопрос я слышу чаще всего, и раньше он глубоко меня беспокоил, потому что я не могла ясно на него ответить. Отец умер, когда мне только исполнилось четыре года, так что у меня, в отличие от его современников, не много своих историй или ослепительных осколков мудрости, переданных мне лично им из рук в руки. У меня нет письма, написанного им специально для меня. И как же объяснить, что, несмотря на это, я чувствую, что знаю самую суть его души? Как выразить то ощущение, что я понимаю его так, как те, кто его «знал», но, возможно, не понимал никогда?

Я пришла к осознанию, что эти ощущения – того, что есть его сущностная природа, – это мои воспоминания о нем. Мое знание отца не замутнено конфликтами, или обидами, или завистью, или конкуренцией, или даже какими-либо чрезмерно романтизированными представлениями. Я знаю его любовь, его уникальную энергию. Я это знаю, потому что так познают родителей в первые годы жизни – через чувственный опыт. У большинства детей полностью сформированная и когнитивно зрелая память появляется намного позже четырехлетнего возраста. Нам необходимо время, чтобы научиться интерпретировать и взаимодействовать с тем, что мы воспринимаем

посредством самореализации. И потому маленькими мы так часто ошибаемся: мы неправильно приписываем значение чему-либо, потому что не понимаем тонкостей происходящего в целом. У нас еще не было жизненного опыта. Но мы ощущаем сущностное качество всего, в какой-то мере куда острее, чем наши взрослые сородичи. Отец светил на меня лучом своей любви, и я ясно это помню. Я помню сущность его природы. Я помню его.

Мой отец был поистине феноменальным представителем человеческого рода во многих отношениях: умным, творческим, эрудированным, умелым, целеустремленным. Он усердно трудился, возвращая себя во всех отношениях. Как-то раз он сказал: «Можете не верить, но я трачу часы, совершенствуясь, что бы я ни делал». Он был скульптором не только своего тела, но и своего ума; он занимался самообразованием, развивал свои практики, развивал свой потенциал. Он трудился даже над такими мелочами, как красивый почерк, грамотные речь и письмо, понимание разговорного английского посредством анекдотов, основы кинорежиссуры – можно продолжать бесконечно. И в результате он оставил наследие, которое остается значимым спустя сорок семь лет после его смерти.

Но если я и научилась чему-то через практику и понимание его философии, так это тому, что не нужно быть Брюсом Ли, чтобы сделать свою жизнь полноценной. Поверьте мне. Как его дочь, я стремилась быть десятой долей от того представителя человеческого рода, которым был он, таким же образом, как и он, и это привело меня к подавляющему, парализующему, вселяющему ужас стрессу. Оно неоднократно останавливало меня на жизненном пути.

В такие моменты я делаю глубокий вдох и вспоминаю про себя: Брюс Ли не хотел бы, чтобы я была Брюсом Ли. Слава Богу. И, как вы узнаете из этой книги, Брюс Ли как раз так и хочет, чтобы вы стали лучшей из всех возможных версий самого себя. И это будет выглядеть совершенно иначе, чем Брюс Ли, потому что, скажем так, вы – это вы. И знаете что? У самого Брюса Ли многое не получалось. Он с трудом мог поменять лампочку или приготовить яичницу. Посмотрела бы я, как он собирал бы мебель из IKEA. (В моем воображении она оказывается разбитой в щепки, а ключ-шестигранник – бесцеремонно торчащим из стены, в которую он от фрустрации был с презрением запущен.) Но тем не менее его слова должны вдохновить вас приступить к процессу самоактуализации, который позволит увидеть, кем вы действительно можете быть по своей сути, – и здесь вы обнаружите, куда вас влечет ваш потенциал и как культивировать это. На поверхность выйдет нечто настолько же яркое, настолько же

окрыляющее, настолько же энергичное, как мой отец, но своеобразно ваше и в вашем собственном представлении. Более того, вы обретете концентрированное ощущение смысла жизни, которое принесет вам гораздо больше радости и душевного спокойствия.

Поэтому я и занялась этим в конечном счете. Не из-за крутых футболок (хотя футболки, конечно, крутые). А из-за того, что, как вы узнаете, я сама была глубоко тронута и исцелена этими практиками и словами. Я не посвятила бы такую огромную долю моей жизни продвижению наследия моего отца, если бы не чувствовала искренне, что оно стоит моих усилий и времени. Я хочу, чтобы вы познакомились с этой глубоко философской и вдохновляющей стороной моего отца через мой опыт и его знания. Я хочу, чтобы вы извлекли какой-нибудь лакомый кусочек, какую угодно крупицу, которая внесет что-то ценное и благое в вашу жизнь. И я надеюсь, вы почувствуете сопричастность к историям моей семьи, изложенным на этих страницах, и найдете в них что-то свое.

Итак, что дает мне право быть вашим проводником? Я должна вас откровенно предупредить, что я не исследователь, и не просветитель, и не психотерапевт, и даже не лайф-коуч. Я не компетентна ни в чем, кроме Брюса Ли. И даже эта компетентность особого рода: она не основывается на обширном знании дат, времен и событий. Моя компетентность в том, что я знала его и была им любима, в благодарности судьбе, которая подарила мне его. В том, что я проживаю его слова насколько могу, в том, что я в усердном поиске себя.

И несмотря на отсутствие научных степеней и компетентности, я все же написала эту книгу, отчасти как рецепт, отчасти как аллегорию, отчасти как откровение. Тем, кто далеко продвинулся на своем духовном пути, эта книга покажется местами простоватой. Так и задумано. Я надеюсь открыть эти идеи самой широкой публике. Но чем дальше вы будете продвигаться в чтении этой книги, тем глубже будет становиться идейный посыл. Надеюсь, вы продержитесь, и мы вместе обнаружим, куда нас приведет течение воды.

В этой книге я приложу все усилия, чтобы передать суть отцовской философии «бытия водой» и того, как я, после многолетнего погружения в его жизнь и наследие, ее понимаю. Тем, кто не знаком с этой цитатой: он пришел к ее осмыслению применительно к практике боевых искусств. Мы по ходу повествования используем ее как метафору, которая олицетворяет максимально полную и насыщенную жизнь. Но для меня в идее подобного воде бытия важнее всего попытка воплощения в своей жизни качеств плавности и естественности.

Вода может придать себе форму любой емкости, она может быть мягкой или твердой, она всегда простым и естественным образом остается собой, находит способ продолжать двигаться, быть в потоке. А теперь представьте, могли бы вы стать таким же гибким, таким же восприимчивым, таким же естественным, таким же неудержимым? Для моего отца, как для мастера боевых искусств, это было бы вершиной ремесла. Для меня – это вершина моей способности выразить себя, быть сильной и свободной как человек.

Я по-настоящему верю – и не одна я, – что мой отец на самом деле был одним из более значимых и глубоких философов двадцатого века. Просто из-за того, что он был мастером боевых искусств и кинозвездой, его почти не знают и как-то легко списывают со счетов как интеллектуала. Мы чаще всего представляем философа академиком, пишущим книгу или выступающим с вдохновляющим и просвещающим докладом. Мы не представляем себе звезду боевика. Но из того, как мой отец прожил свою жизнь, из тех слов, что он оставил, вы узнаете, что он был кем-то гораздо большим, чем просто боец и актер.

Вас может удивить, что я не очень трясусь над материалом. У меня нет пуристского отношения ни к чему, что касается Брюса Ли, кроме его энергии. У меня нет академической точности в обращении с его словами. В примерах, которые я привожу, чтобы прояснить мысль, точные цитаты совмещены с отредактированными для более удобного восприятия. Я пользуюсь разнородной лексикой (сленг, разговорная речь, культурологические отсылки), чтобы выразить смысл настолько понятно, насколько возможно. И я буду, как правило, употреблять мужские местоимения – именно так выражался мой отец. Но, прошу вас, помните, эта книга адресована вам – кем бы вы ни были, как бы вы себя ни идентифицировали.

Главным образом я все же буду пускать «блинчики» по поверхности над той глубиной, которая содержится в этих мыслях и идеях. Этот текст касается многих концепций, послуживших основой целым книгам и совокупностям практик, и поэтому он не погружается достаточно глубоко ни в одну из этих сфер. Куда предпочтительнее относиться к нему как к введению в перспективу жизни, наполненной исследованиями и безграничными возможностями. И обо мне, как о вашем проводнике, вам следует знать, что я тоже до сих пор учусь и развиваюсь. Но, как говорил мой отец: «Благополучная жизнь – это процесс, а не состояние. Это направление, а не пункт назначения».

Перед тем как вы с головой уйдете в чтение, хочу предупредить вас о закольцованной природе материала этой книги. На каком-то этапе я буду говорить о необходимости применить силу воли, а через несколько страниц наоборот – отбросить свою волю. Вас могут запутать такие кажущиеся противоречия. Но на самом деле это не противоречия. Это просто разные реакции на постоянно меняющиеся обстоятельства. Имейте в виду, что философия моего отца, и в частности принцип «Будь водой», – это на самом деле экосистема, охватывающая существование в целом. Старайтесь держать в уме идею о природе воды (ее податливость, ее живость), а я сделаю все, чтобы быть понятной.

Важнее всего, что мы не ставим целью занять твердую позицию или запрограммировать какую-то цель. Это книга о воде, в конце концов. И сама жизнь тоже не твердая, не запрограммированная. Возьмите, к примеру, внезапно лопнувшую шину или неожиданную прибавку к зарплате. Нужно позволить жизни развернуться со всеми ее изгибами, поворотами, взлетами и падениями и в гуще этого учиться быть гибкими, сознательными, естественными и неудержимыми. Умение извлекать максимум из своего потенциала и плыть в потоке тотальности своего бытия не приходит в одночасье. И впервые вкусив успех, вы решите, что вам все понятно, и споткнетесь перед лицом какого-нибудь нового испытания, и ваши старые установки вновь явят свои уродливые лики, и от бессилия вы захотите бить кулаками в стену. И в этот момент вам вновь предстоит сделать выбор: прекратить работу или продолжать расти.

В таких случаях постарайтесь вспомнить слова моего отца: «Людам нужно расти через требующие фрустрации условия, иначе у них не будет стимула выработать свои средства и способы совладать с миром». И это правда. Если вы никогда не брались за что-то трудное или испытывающее, в первый же раз, когда что-то такое с вами случится, вы окажетесь на лопатках, не зная, что делать. Или вы захотите свернуться в клубок и забиться в угол. Так что постарайтесь относиться к фрустрации как к учителю или, осмелюсь сказать, как к другу. Постарайтесь прислушаться к тому, что она может сказать вам о вас, о ваших способностях, о ваших убеждениях, о том, в чем вам нужно немножко уступить, о том, что вы по-настоящему хотите и любите. И позвольте ей привести вас к полному пониманию себя. Я обещаю вам, что со временем ваша жизнь раскроется и вы почувствуете себя сильнее и свободнее.

В нашем пути воды мы также обсудим энергичную концентрацию и радость. Мы поговорим о том, как принимать поражение и меняющиеся обстоятельства. Мы

коснемся культивации веры в себя и веры в этот процесс. Мы обговорим, как быть активно осознанным в своей жизни, как быть сконцентрированным и обрести спокойствие ума.

Это хоть и увлекательная, но все же работа. Будут допущены ошибки. Возникнут преграды. Но мы ориентируемся на долгосрочную перспективу. Мы в этой практике на всю жизнь. Жизнь, в конце концов, должна быть прожита в полном объеме. Мы хотим подойти к ней с чувством полного участия и вовлечения. Мы хотим искать то, что привлекает нас, то, что воспитает наш оптимизм, пока мы будем практиковать это на протяжении всей жизни. Мы можем смириться с тем, что это потребует усилий, что будут провалы, и будем надеяться, что мы сможем принять их, что, преодолевая неудачи, мы сможем учиться, и расти, и становиться все лучше. Мы научимся принимать надлежащее положение относительно нашей практики становления наилучшей версией себя, одновременно расслабленным и готовым. И, что самое важное, будем держать в уме: мы не пытаемся быть Брюсом Ли. Мы пытаемся быть всецело собой.

И, кстати, вы уже начали. Мы худо-бедно практиковали это всю нашу жизнь. Сами того, быть может, не осознавая, мы все пытались жить наилучшим образом. Конечно же! Эта книга предлагает лишь еще одну точку зрения на то, как это можно делать. То, что вы были достаточно заинтригованы, чтобы взять эту книгу и узнать, как она, возможно, в вас отзовется, уже говорит о том, что вы заинтересованы сделать следующий шаг на пути обдумывания для себя чего-то большего. Итак, давайте попробуем плыть вместе с течением и получать от этого удовольствие. Давайте пойдем на этот грандиозный эксперимент.

В конце концов, все это должно быть поиском того, что вы любите, что заряжает вас энергией, того, о чем вы мечтаете, и о том, кем на самом деле является ваше самое сущностное «я». Так что приготовьтесь и попытайтесь по мере нашего продвижения сохранить подход, выраженный следующими словами моего отца:

Не будь напряжен, но будь готов; не думай, но не предавайся грезам; не имей установки, но будь гибок. Это – бытие. Будь всецело и тихо живым, осознающим, бдительным; готовым ко всему, что бы ни случилось...

## Глава первая:

### Путь воды

Резво ли льется вода, медленно ли льется – ее намерение неуклонно, ее предназначение непременно.

Боевые искусства были настоящей любовью отца. В тринадцать лет он начал заниматься вин-чуном и тренировался каждый день без исключения до конца своей жизни, то есть до тридцати двух лет. Он говорил о своей страсти к боевым искусствам: «Все, что я узнал, я узнал из практики боевых искусств». Он обладал необычайно острым и проникновенным умом, и я часто думаю, как же блестяще сложилась судьба, что такой ум был приложен к такой физической и боевой практике.

Оказывается, боевые искусства отличная метафора жизни. Немногие практики отличаются такими же высокими и личными ставками, как бои. Владение боевыми искусствами – это практика сохранения целостности и умелого ответа в самых отчаянных обстоятельствах: под угрозой физического насилия. Овладев мастерством боя, вы не только встречаете его с умением и самообладанием, но и становитесь художником движения, мощно выражающим себя в настоящем времени с абсолютной свободой и уверенностью. Когда на кону стоит ваша личная безопасность или сама жизнь, сохранять бдительность, подвижность и умелость – огромное достижение самообладания.

В каждом аспекте своей жизни Брюс Ли руководствовался философией движения. Он всегда был устремлен к тому, что я называю «настоящим». Настоящий бой. Настоящая жизнь. Проверенные улицами идеи. Повсеместная практичность. Он не разменивался на заработанные очки или нанесение легких прикосновений в стиле соревнований высокого уровня того времени. Он считал бой, который направлен лишь на получение очков и который перегружен правилами, «плаванием на суше».

Это не значит, что он провоцировал на уличную драку всех и каждого, хотя он в своей жизни участвовал в нескольких настоящих пригласительных матчах. Что он делал, так это тренировался до изнеможения. К тому времени в разных видах единоборств существовала защита. Но Брюс Ли был одним из первых, кто,

соединив несколько отдельных частей амуниции, создал настоящее снаряжение для полноконтрастного боя. Он сделал митенки для фокусировки из бейсбольных перчаток, выровняв их и уплотнив набивкой. Он видоизменил нагрудник бейсбольного кетчера, боксерское снаряжение, а также перчатки с фалангами для кэмпо. Такое снаряжение для спарринга эволюционировало и стало общераспространенным в наше время, но в 60-е его применение было неслыханным в китайском кунг-фу (или, как говорил мой отец на родном ему кантонском наречии: «гунфу»).

Благодаря усердным физическим тренировкам и опыту боя мой отец постоянно имел возможность переводить принцип из ума в тело – из идеи в действие. По большей части (а может быть, и все время) его философские воззрения начинались как подход, приводящий к успеху в боевых искусствах. Затем в конечном счете он приходил к заключению, что эти универсальные принципы, которые он применял к боевым искусствам, были широки, глубоки и неподражаемо применимы к искусству быть человеком.

Но давайте начнем сначала.

Мальчик, мастер кунг-фу и лодка

Отец начал изучать вин-чун в Гонконге в возрасте тринадцати лет. Его сифу (или учителем) был человек по имени Ип Ман (также Йип Ман). Ип Ман был очень умелым учителем, который не только муштровал физические техники, но и вшивал в свои уроки даосскую философию и принципы инь и ян. Он часто иллюстрировал свои учения природными аллегориями, такими как сравнение дуба и бамбука, чтобы донести смысл (дуб рано или поздно сломается от сильного ветра, в то время как бамбук выстоит, потому что он может двигаться с ветром).

Мой отец был преданным учеником и все схватывал на лету. Он тренировался во внеурочное время при любой возможности и стал звездным воспитанником. Но он также был и подростком – подростком с детской кличкой Mou Si Ting, что переводится как «Непоседа», – и чьей кличкой и сценическим псевдонимом в дальнейшем стал Сиу Лунг, или «Маленький дракон». Рожденный в час дракона и в год дракона, молодой Брюс Ли был всецело огнем, истинное воплощение «Ян». И Ип Ман все время пытался научить этого пылкого подростка важности мягкости, плавности и податливости, а не только лишь силы и хитрости.

Нужно отдать должное моему отцу: он прислушивался и пытался, но его пыл (и темперамент) все равно брали верх; «К тому же, – думал он, – не лучше ли выигрывать любым удобным способом? Какое вообще отношение мягкость имеет к победе?»

Однажды Ип Ман пытался научить юного Брюса расслабляться и успокаивать свой ум, забыть о себе и вместо этого следовать за движениями оппонента. По сути, он пытался привести его к практике непривязанности – интуитивному ответу оппоненту, вместо увязывания в своей собственной стратегии, одержанно рассчитывая удары и движения. Когда отец мешал сам себе, явно попав в ловушку собственной смущенности и воинственности, и пот капал с его нахмуренного лба, Ип Ман вмешивался снова и снова и говорил ему беречь силы, двигаться по естественной линии событий. «Никогда не утверждайся против природы», – говорил он ему. «Никогда не вставай во фронтальную оппозицию к какой-либо проблеме, а контролируй ее, двигаясь вместе с ней». Наконец он остановил юного Брюса и сказал: «Не тренируйся на этой неделе. Пойди домой и подумай о том, что я сказал».

Не тренируйся на этой неделе?! Это все равно что сказать моему отцу неделю не дышать. Изгнанный с занятий Брюс продолжал заниматься самостоятельно, размышлял и в одиноком созерцании никак не мог понять, что имел в виду его учитель. Раздосадованный и преисполненный неизрасходованной энергией, он решил поплавать на лодке в гонконгской гавани, чтобы как-то провести свое новообретенное и крайне презираемое свободное время.

Вскоре он перестал грести и просто лег в лодке, отдавшись волнам. Покачиваясь на воде, он стал прокручивать в уме увещевания учителя и все потраченное на тренировки время. Что же он делал не так? Почему не мог понять слов своего наставника? Они не имели никакого смысла! Его фрустрация дошла до предела. В ярости он свесился и несколько раз ударил Южно-Китайское море изо всех сил.

Вдруг его осенила мысль. Он остановился и посмотрел на свою намокшую руку. Позже мой отец писал об этом в своем эссе:

Не показала ли мне только что эта вода основной принцип гунфу? Я ударил ее, а она не претерпела страданий. Вновь я ударил ее со всей силы – но она осталась

невредимой! Затем я попытался ухватить ее рукой, но это оказалось невозможным. Эта вода, самая мягкая субстанция в мире, которая может быть заключена в малейший сосуд, только казалась слабой. На самом деле она может пробивать самые твердые субстанции на свете. Вот как! Я захотел уподобиться природе воды.

Второе откровение случилось в следующее мгновение, когда он смотрел на пролетающую над головой птицу и отражение, которое она отбросила на воду:

Не следует ли моим мыслям и эмоциям перед лицом противника пролетать, подобно отражению птицы, летящей над водой? Именно это имел в виду профессор Ип, говоря о том, в ком чувство не привязано или не зажато. Следовательно, чтобы обладать собой, я должен сперва принять себя, не противореча, а сливаясь со своей природой.

И так начались долгие и близкие отношения моего отца с водой – стихией мягкой, но крепкой, естественной, но направляемой, непривязанной, но сильной и сверх всего существенно важной для жизни.

Опыт в боевых искусствах не требуется

Сейчас вы, вероятно, думаете: «Я не занимаюсь боевыми искусствами; какое отношение эта книга имеет ко мне и какое мне дело до шестидесятилетней давности озарений семнадцатилетнего?» Не волнуйтесь. Хотя мы будем время от времени касаться боевых искусств, мы используем их как метафору, чтобы проиллюстрировать концепции, широко применимые в человеческой жизни. Иногда, мне кажется, проще усвоить абстрактную идею через заземленный физический пример. Какое нам дело до того, чтобы быть как вода? Философские идеи моего отца вкупе с тем, как он прожил свою жизнь, вдохновили людей по всему миру, включая меня, изменить свою жизнь к лучшему. А он свою жизнь жил, беря пример с воды.

По своей сути вода течет. Она находит обходной (или даже сквозной) путь через препятствия. Мой отец называл это «безграничностью». Вода находится в своих обстоятельствах и окрестностях и потому готова двигаться в любом

направлении, которое позволит ей пройти. Эта открытость и податливость означает, что она постоянно находится в состоянии готовности, но готовности естественной, потому что она просто всецело является собой. Быть водой, таким образом, значит реализовать самого целого, естественного и актуализированного себя, жить, насколько это возможно, в [отрывном] потоке жизни и прокладывать свой собственный путь вперед.

Поверьте, на этих страницах есть что-то для каждого: будь вы спортсмен, домохозяйка, студент, музыкант, бухгалтер, предприниматель, полицейский или какую бы человеческую форму вы ни приняли. Помните, однако, что в то же время не все в этой книге может подойти вам. Не стоит принимать на веру что-то, просто потому что кто-то сказал, что это правда. Что истинно для одного, может быть ложным для другого – или путь к общей правде может оказаться совсем разным для разных людей. Нет какого-то общего совета или инструментария, который подошел бы всем и каждому. Я не смогу решить за вас, что подойдет вам, – только вы сами сможете узнать, попробовав что-то, о чем будет идти речь. Я поделюсь своими семейными историями, мыслями, опытом и идеями. Все остальное – ваше дело. И если вы не найдете здесь ничего полезного – не сдавайтесь. На свете уйма источников. Продолжайте искать, и вы обретете то, что ищете.

Итак, давайте сделаем метафорический поклон? Каждый урок боевых искусств начинается с поклона. Это не про прислуживание. Это выражение намерений. Я здесь. Я явился. Я внимателен и готов участвовать.

Спасибо, что вы здесь. А теперь начнем с основ воды.

## Безграничность

Почему быть как вода – такой важный для моего отца принцип? Ведь основной постулат Брюса Ли, сформулированный с целью представления его творчества и жизни, был, собственно, следующим:

Не придерживаться пути, как [избранный] путь; не иметь ограничений, как [принятое] ограничение.

Разве не превосходное описание природы воды? Для любого, кто имел дело с водой, бывает непостижимо, как она могла просочиться и оказаться там, где оказалась. Иногда приходится ломать целую стену или потолок, чтобы выяснить, откуда она течет и как достигает цели.

Совсем недавно у меня был именно такой случай с ужасной протечкой в моем офисе. Мы были уверены, что течет крыша, но вода не просто капала через дыру прямо наверху. Она набегала из разных мест и сочилась из стены на верхнем этаже. Наш арендодатель направлял ремонтников трижды, но, не установив точки входа, как ни пытаюсь, они так и не добрались до корня проблемы. Так что мы продолжали ставить ведра и брезент, надеясь, что все наверху останется в относительной безопасности.

А потом вновь пошел дождь, и на этот раз ливнем. И как вода проникала в стену на верхнем этаже, так она и продвигалась своим путем вниз через стену, на потолок и побежала вдоль перекрытия. Когда мы приехали на следующий день, вода капала с потолочных балок по всей ширине второго этажа – дождь буквально шел в четырех стенах.

Как бы это ни было тягостно для нас, почему же это так восхитительно со стороны воды? Вода была неудержима. Она устремилась найти путь или даже несколько путей. Она продвигалась, пока не сталкивалась с препятствием, и затем, если необходимо, меняла курс и продолжала течение. «Не придерживаться пути» было ее путем. Иными словами, она шла каждым возможным направлением. И она пробегала без ограничений. Хоть мы и залатали крышу, дождевая вода до сих пор неудержимо находит свой путь, правда, на этот раз с внешней стороны здания, а не внутри. К счастью.

Это и есть основной путь воды. Она неостановима. И хотя слово «вода» никак не отражено в основном постулате моего отца, приведенном выше, эта фраза превосходно представляет одну из исключительных ее основ, и я хотела для начала посидеть с ней: вода неудержима. Она будет веками вырезать в горах каньоны. И когда я говорю, что хочу, чтобы мы «посидели» с ней, я использую этот термин потому, что не хочу, чтобы мы только лишь подумали об этом. Ведь жизнь – не только умственный эксперимент. Когда я говорю «посидеть с», я имею в виду побыть с ней: рассмотреть, заметить, прожить, почувствовать и впустить в себя.

Давайте подумаем о воде как о чем-то неостановимом, сродни тому, как многие люди думают о неостановимости Брюса Ли. Вне зависимости от того, знаете ли вы что-то о нем или нет, вы, вероятно, все же видите образ героического, умелого и крутого парня, пропирающего через врагов, – будь то в реальной жизни или только в кино.

Так как стать неостановимым, как вода?

Будьте осознаны

Для моего отца быть в «состоянии потока» означало отчасти присутствовать в настоящем – выбрать сознательную, целенаправленную, намеренную жизнь. «Присутствовать» – значит больше, чем занимать физическое пространство. Это не о том, чтобы появиться на занятиях, а о том, чтобы в них активно участвовать. Слушаете ли вы, задаете ли вопросы, делаете ли заметки, вступаете ли в беседу? Или вы находитесь там физически, но полусонные, в телефоне, в капюшоне и в наушниках? Присутствовать [в настоящем] – важнейшая составляющая бытия, подобного воде. Почему же?

Что ж, если бы дождевая вода из приведенного выше примера не была ежесекундно в активном взаимодействии с окружающей средой, то она не пробралась бы в мой офис. Такова природа воды. Мы, с другой стороны, вольны выбирать, остановиться ли нам перед первым препятствием или продолжать движение, в отличие от воды, которая всегда выбирает второй вариант, если на то есть возможность. И помните, даже с виду спокойные воды подпитываются глубокими бурлящими родниками или постоянными дождями и талой водой, иначе они сохнут и в конце концов испаряются. Значит, если мы хотим осуществить наш человеческий потенциал, тогда мы не можем позволить себе быть беспечными и остановимыми – мы должны находить путь вперед и наполняться вновь и вновь. И чтобы найти свой путь, нужно быть внимательными. Нужно осознавать происходящее вокруг.

Одна из моих любимых цитат отца звучит следующим образом: «Чтобы расти, чтобы делать открытия, нам необходима вовлеченность». С ней я проживаю каждый день – иногда она приносит благо, иногда фрустрацию. Вы можете подумать: «Разве не каждый вовлечен в собственную жизнь?» По правде говоря (хотя да, мы вовлечены в том смысле, что живы, то есть дышим и что-то делаем), многие из нас не используют полностью свое сознание, самосознание и, наконец,

свой потенциал. Мы не направляем самостоятельно течение своих жизней и тратим свое внимание и силы на работу в той среде и отношениях, в которых оказываемся. Для многих из нас жизнь случается с нами. Мы попадаем в ловушку неосознанных закономерностей жизни и забываем о том, что в действительности есть множество возможностей выбора, множество подходов к полной вовлеченности в создание наших жизней. Иными словами, мы стремимся быть полностью живыми, а не всего лишь существовать. И чтобы достичь этого, мы должны быть внимательны.

Это не значит, что мы все время должны быть «заведены», все время под контролем, все время «в ударе». Это может быть изнурительно. И такая жизнь невозможна для большинства из нас двадцать четыре часа в сутки, потому что, как известно, жизнь не всегда поддается контролю. Испытания приходят к нам из ниоткуда. Нас увольняют. Мы заболеваем. Мы теряем близких. Или мы иногда устаем и отключаемся. Но подход культивации «водной практики» Брюса Ли – это способ повысить нашу сознательность, приобрести и заточить инструменты, с которыми мы бы могли справляться с жизнью и ее сюрпризами настолько умело, сознательно и грациозно, насколько возможно, – при этом обретая свой идеальный путь.

А присутствие и осознанность играют в этом большую роль. Если мой ум загрязнен разного рода негативом или я срываюсь на людей, исходя из чисто эмоциональных откликов, тогда я не отвечаю – я реагирую. Если я не осознаю свое самочувствие или свои мысли, то как я могу изменить свои плохие привычки и обрести счастье и личную удовлетворенность? Я должна уметь наблюдать за собой, чтобы увидеть, что мне нужно изменить к лучшему. Если я внимательна, то тогда я вижу, что происходит вокруг и внутри меня, и только тогда я обретаю свободу выбирать, каким образом я хочу принимать участие. Вы не можете выбрать ответное действие, если вы даже не видите, что есть из чего выбирать.

Представьте на мгновение, как обстояли бы дела, если бы у вас была способность и умение выбирать ответную реакцию на каждую ситуацию в каждый момент времени, вместо того чтобы оказываться подвластным импульсивной реакции. Что, если бы вы не терялись в порыве чувств или не отключались бы, пораженные параличом перед лицом испытания? Представьте, каково было бы полностью присутствовать в каждом опыте и не теряться в нем. Каково было бы встречать каждую ситуацию совершенным ответом, точно отражающим, кто вы есть, не взваливая ее на себя, не сконфузившись ей. Это

было бы чувством силы, не так ли? И я понимаю, что, какой бы потрясающей ни казалась эта воображаемая сильная жизнь, она также кажется нереалистичной на данный момент. Это нормально. По ходу дела мы будем говорить об этом реалистично и человечно, потому что нам не суждено быть совершенными. Именно так: нам не суждено быть совершенными.

Быть как вода – значит не стремиться к совершенству. Совершенство – строгий учитель. Быть как вода – значит не контролировать все на свете. Контроль – узкое ярмо. Пока что рассмотрим совершенство и контроль следующим образом.

Совершенство содержится в постоянном и не идеальном протекании жизни, ведь каждое несовершенство создает для меня возможность чему-то научиться, из которой я могу вырасти, уроки которой могу применить на практике. Применяя на практике то, что вызывает у меня трудности – практика принятия, практика терпения, практика любви, практика усовершенствования, – я обретаю уверенность, пока умение, которое я практикую, не станет чем-то обыденным. К совершенству, как мы его себе обычно представляем, следует относиться скорее как к ориентиру, на который мы направляем внимание, чем как к итоговому результату, которого достигаем. Примириться с таким подходом – значит стать способным видеть недостатки жизни как совершенные средства обучения, как возможности личного роста и самоулучшения, а не меру успеха.

Что касается контроля. Согласно астрологической книге Гэри Голдшнайдера и Джуст Элфферс «Тайный язык дней рождения», каждому дню в году соответствует имя или титул. Я родилась в «День Сплошного Контроля». Боженьки мои! Не думаю, что большинство знакомых характеризуют меня как классического контрол-фрика[1 - Контрол-фрик – неофициальный термин в психологии, описывающий человека с манией контролировать все вокруг. – Прим. ред.] (надеюсь, по крайней мере). Мне кажется, со мной произошло достаточно, чтобы я стала более склонной поднять белый флаг и попытаться выжать максимум из ситуации, вместо того чтобы пытаться подчинить все своей воле. Впрочем, здесь нужно сохранить равновесие. И, может быть, оно заключается в том, насколько я могу контролировать ситуацию, «не контролируя» ее. Где я увижу открывающийся в свете испытаний путь? Сколько воли я могу вложить в движение к своим целям и в то же время сколько места нужно освободить для того, что на самом деле происходит посреди жизненного пути?

Недавно я участвовала в большом проекте, в который по-настоящему верила, но он пошел не по плану. Более того, он как будто проваливался с треском. Из-за этого я стала пытаться его контролировать, лезть из кожи вон, чтобы поставить на места нужных людей, чтобы произошли необходимые изменения, чтобы все шло ровно по курсу, – в то время как у нас стремительно заканчивались деньги и варианты действия. Я была влюблена в этот проект. Я хотела продолжать, но карта не шла. И я решила в последний момент перестать сопротивляться тому, что очевидно происходит. Пришлось запачкаться. Были инвесторы и их ожидания. Пришлось уволить людей и закрыться. Но я решила присутствовать в происходящем и перестать сопротивляться. Я передала будущее проекта Вселенной и сказала: «Укажи мне путь». И, как вода, я стала следовать по возникшему новому течению, вместо того чтобы пытаться построить тысячу дамб и силой направить поток.

Да, один этап проекта подошел к концу, но из него выросли новые идеи (лучшие идеи!) и новые потенциальные партнеры и возможности. И, что важнее всего, уступив и последовав за естественным ходом дел, я не сдалась и не приняла поражения. Я нашла новый подход, снизила уровень стресса и тревоги, приобретая при этом больше сил. И хотя я до сих пор не знаю, будет ли этот проект иметь успех, я остаюсь способной присутствовать при нем, появляться, вкладывать свои силы, где это требуется, и позволяю всему остальному разворачиваться естественным образом. Различие в том, что я больше не пытаюсь ни контролировать судьбу этого сложного предприятия, ни довести его до совершенства. Я участвую, нахожусь в сотворчестве, но больше не форсирую.

Мой отец говорил: «Вот природный инстинкт. Вот контроль. Вам предстоит гармонично совместить их». И вот я постоянно стараюсь задавать себе вопрос: «Сколько “контроля” я могу осуществить в пределах своего совершенно несовершенного “Я”, чтобы быть в полном присутствии и отдавать отчет перед лицом трудностей так, чтобы реализовать новый подход к существованию для себя и для всего, что я создаю?» Иногда не все удается, и из рефлексии над этим я выношу большой урок о том, что можно было бы сделать иначе. Но весь рост и учеба, сиюминутные или задним числом, могут случиться, только если я полностью присутствую и осознаю мой внутренний и внешний опыт.

Будьте пластичными

Когда человек живет – он мягок и пластичен; когда он мертв – он становится твердым. Пластичность – жизнь; твердость – смерть. Это касается и тела, и ума, и духа. Будь пластичен.

Один из простейших и самых легких для понимания уроков воды – это ее пластичность. Киньте камень в поток – поток адаптируется, чтобы освободить себе место. Это один из уроков, усвоенных отцом в подростковом возрасте, когда он осознал воду как метафору кунг-фу. Когда он попытался ухватить воду, она убежала сквозь его пальцы. Когда он попытался ударить воду, она ушла с пути его кулака и не претерпела страданий. После этого мой отец часто говорил о том, как важны мягкость и пластичность в жизни и боевых искусствах.

Он также часто вспоминал урок об урагане, бамбуке и могучем дубе, переданный его сифу. Твердость дуба неизбежно приводит к его гибели, так же как и косный ум или нравы могут мешать вам учиться и расти и, таким образом, со временем привести к стрессу и неудовлетворенности. Если вы не можете быть пластичными в мышлении, в ответных реакциях на ситуации, то вы ограничиваете свои возможности успеха, роста и радости. Так как же нам сохранить пластичность, отзывчивость и целостность? Мы уже знаем, что один из главных ингредиентов – это присутствие в настоящем и осознание происходящего, чтобы иметь возможность

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

Контрол-фрик – неофициальный термин в психологии, описывающий человека с манией контролировать все вокруг. – Прим. ред.

----

Купить: [https://tellnovel.me/ru/li\\_shennon/bud-vodoy-drug-moy-uchenie-bryusa-li](https://tellnovel.me/ru/li_shennon/bud-vodoy-drug-moy-uchenie-bryusa-li)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)