





Э Н Т О Н И    К А М М И Н С

# СОВРЕ МЕННЫЙ САМУРАЙ

**100 УРОКОВ**

ЯПОНСКИХ ВОИНОВ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ  
ДУХА И ОБРЕТЕНИЯ  
СВОЕГО ПУТИ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9  
ББК 88.5  
К18

Antony Cummins

HOW TO BE A MODERN SAMURAI

All Rights Reserved

Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2020

Text and artwork copyright © Antony Cummins 2020

Poem translations copyright © Antony Cummins 2020

First published in the UK and USA in 2020 by Watkins,

an imprint of Watkins Media Limited

[www.watkinspublishing.com](http://www.watkinspublishing.com)

**Камминс, Энтони.**

К18 Современный самурай. 100 уроков японских воинов для развития силы духа и обретения своего пути / Энтони Камминс ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2022. — 240 с. — (Японские стратегии успеха. На пути к гармонии и процветанию).

ISBN 978-5-04-164148-1

Эта книга — руководство по тому, как следовать Пути Самурая. В ней предлагаются аутентичные техники и тренировки, которыми японские самураи занимались на протяжении столетий, чтобы удерживать власть. Книга состоит из 10 ступеней, пройдя которые вы научитесь сохранять спокойствие в критических ситуациях, принимать рациональные решения и с легкостью справляться с конфликтами.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-164148-1

© Учитель М.С., перевод на русский язык, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

## ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Как научиться контролировать свой разум (см. Ступень 1)
- Как эффективно распоряжаться временем и вниманием (см. Ступень 2)
- Как взаимодействовать с миром с пользой для себя (см. Ступень 3)
- Как сделать дом своей крепостью (см. Ступень 4)
- Как создать и вести за собой армию последователей (см. Ступень 6)
- Как правильно строить и выполнять планы (см. Ступень 7)



*Эта книга посвящается  
всем ученикам самурайской школы Натори-Рю:  
прошлым, настоящим и будущим.  
Стройте свой собственный путь.*





*«Пока ты откладываешь сегодняшние цели на завтра в надежде стать совершенным, в будущем тебя ждет обычная старость».*

**Рокуродзаэмон**



# СОДЕРЖАНИЕ

Путь Самурая .....	17
Введение .....	19
В поисках пути .....	19
<b>Ступень 1. КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЙ РАЗУМ .....</b>	<b>34</b>
Урок 1. Перенастройте свое внимание .....	35
Урок 2. Стремитесь к абсолютному спокойствию, но примите тот факт, что никогда его не достигнете .....	37
Урок 3. Научитесь медитировать .....	38
Урок 4. Расслабляйтесь, чтобы укреплять ки и быть спокойным .....	42
Урок 5. Будьте готовы .....	43
Урок 6. Найдите предел вашей решимости .....	44
Урок 7. Планируйте отступление .....	44
Урок 8. Откажитесь от мимолетных модных тенденций .....	46
Урок 9. Помните, что ваш круг общения влияет на ваше сознание .....	47
Урок 10. Научитесь отделять настоящую честь от фальшивой ...	47
<b>Ступень 2. ВЕДИТЕ САМУРАЙСКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ .....</b>	<b>50</b>
Урок 11. Вставайте рано и планируйте заранее .....	56
Урок 12. Будьте внимательны к деталям .....	56
Урок 13. Посвящайте время своим целям и финансам .....	57

Урок 14. Отмечайте праздники .....	58
Урок 15. Сосредоточьтесь на своей семье — ее прошлом и настоящем .....	59
Урок 16. Проведите вечер японской поэзии .....	62
Урок 17. Создайте произведение искусства .....	63
Урок 18. Создайте продуманную цветочную композицию .....	64

### **Ступень 3. СТРАТЕГИЧЕСКИ ВЗАИМОДЕЙСТВУЙТЕ С МИРОМ .....**

**66**

Урок 19. Измените свое поведение на публике .....	68
Урок 20. Будьте избирательны в том, чем вы делитесь .....	69
Урок 21. Знайте, когда можно расслабиться и спокойно пить ...	72
Урок 22. Не спешите хвататься за меч .....	73
Урок 23. Умейте правильно реагировать .....	74
Урок 24. Не говорите все, что думаете .....	75
Урок 25. Не противоречьте людям публично .....	76

### **Ступень 4. ПОСТРОЙТЕ КРЕПОСТЬ .....**

**79**

Урок 26. Защитите свой дом .....	84
Урок 27. Следуйте Пути Оружия .....	86
Урок 28. Создайте собственную геральдику .....	90
Урок 29. Создайте Стену смерти и Книгу умерших .....	91
Урок 30. Обустройте священную зону в своем доме .....	93
Урок 31. Защитите свой дом талисманом .....	94
Урок 32. Выставляйте произведения искусства .....	96
Урок 33. Установите окно с видом на природу .....	96
Урок 34. Постройте чайный домик .....	98
Урок 35. Проведите чайную церемонию .....	101
Урок 36. Выращивайте бонсай .....	105

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Ступень 5. СЛЕДУЙТЕ ПУТИ</b> .....	<b>107</b>
Урок 37. Постоянно практикуйтесь в вашем искусстве .....	108
Урок 38. Присоединитесь к школе или создайте ее .....	109
Урок 39. Создайте библиотеку для обучения .....	112
Урок 40. Изучайте военный эпос .....	113
Урок 41. Устройте себе книжную полку для блокнотов .....	114
Урок 42. Дистиллируйте свои знания .....	114
Урок 43. Обучитесь первой помощи .....	120
Урок 44. Станьте заметной личностью .....	120
<b>Ступень 6. СОЗДАЙТЕ АРМИЮ</b> .....	<b>122</b>
Урок 45. Найдите свое место, затем тренируйтесь .....	124
Урок 46. Воспитайте собственную армию .....	125
Урок 47. Установите идентичность вашей команды .....	126
Урок 48. Не переусердствуйте, поощряя своих лидеров .....	126
Урок 49. Цените верность превыше всего .....	127
Урок 50. Относитесь ко всем своим войскам с уважением .....	128
Урок 51. Сплотите свои войска .....	129
Урок 52. Работайте с инфлюэнсерами (влиятельными пользователями) .....	130
Урок 53. Оцените, что именно нужно держать в секрете .....	131
Урок 54. Оцените свои созидательные и разрушительные отношения .....	132
Урок 55. Оставьте наследие .....	134
<b>Ступень 7. ПОСТИГАЙТЕ ПУТЬ ВОЙНЫ</b> .....	<b>137</b>
Урок 56. Стройте планы, у которых есть начало, середина и конец .....	138

Урок 57. Проясните свою цель .....	139
Урок 58. Помните, что постоянный прогресс лучше, чем быстрый рост .....	141
Урок 59. Будьте гибким .....	142
Урок 60. Делегируйте полномочия в соответствии с навыками .....	143
Урок 61. Знайте, когда нужно изменить подход, а когда — удерживать позицию .....	143
Урок 62. Если вы находитесь в слабой позиции, переходите в наступление .....	145
Урок 63. Если проигрываете, стойте .....	146
Урок 64. Проигрывайте намеренно .....	147
Урок 65. Вырубайте мертвый лес .....	147
Урок 66. Никогда не недооценивайте людей .....	148
Урок 67. Никогда не увлекайтесь победой .....	148
<b>Ступень 8. ПРИМИТЕ ПУТЬ НИНДЗЯ .....</b>	<b>151</b>
Урок 68. Развивайте сеть шпионов .....	155
Урок 69. Стройте психологические портреты противников и союзников .....	157
Урок 70. Узнайте, как заставить кого-то разгласить тайну .....	159
Урок 71. Запомните, что ниндзя должен выглядеть честным .....	160
Урок 72. Создайте ложное прикрытие .....	161
Урок 73. Не будьте сплетником .....	162
Урок 74. Узнайте, чего люди хотят на самом деле .....	163
<b>Ступень 9. ИЗУЧАЙТЕ САМУРАЙСКУЮ МАГИЮ .....</b>	<b>167</b>
Урок 75. Создайте тайный свиток .....	169

## СОДЕРЖАНИЕ

Урок 76. Переплетите книгу в японском стиле .....	170
Урок 77. Проявляйте уважение к своим магическим учениям .....	171
Урок 78. Обеспечьте себе божественную защиту .....	172
Урок 79. Исполните ритуал Кудзи-кири .....	174
Урок 80. Выполните защитный ритуал дзюдзи — Десятый знак .....	178
Урок 81. Создайте личный талисман .....	182
Урок 82. Как изгнать злого духа за четыре шага .....	184
<b>Ступень 10. СТУПАЙТЕ ДУХОВНЫМ ПУТЕМ .....</b>	<b>186</b>
Урок 83. Читайте «Аналекты» Конфуция и другие конфуцианские тексты .....	191
Урок 84. Совершенствуйте свои главные добродетели .....	191
Урок 85. Стремитесь стать высшим человеческим существом .....	194
Урок 86. Приобщайтесь к простоте Дао .....	196
Урок 87. Практикуйте концепцию Муй .....	196
Урок 88. Постройте буддийский алтарь .....	200
Урок 89. Помолитесь перед буцуданом .....	201
Урок 90. Постройте синтоистский алтарь .....	203
Урок 91. Помолитесь у алтаря камидана .....	205
Урок 92. Постройте синтоистское святилище .....	205
Урок 93. Помолитесь в святилище .....	206
Урок 94. Объедините четыре духовных пути .....	208
Урок 95. Не форсируйте свои мечты .....	211
Урок 96. Имейте правильные намерения .....	212
Урок 97. Стремитесь к комфорту и гармонии, а не к чрезмерному богатству .....	215