

AIKIDO

and the
HARMONY
OF NATURE

MITSUGI SAOTOME



SHAMBHALA

Boston & London

1993

Мицуги Саотомэ

АЙКИДО

и гармония в природе



«СОФИЯ»

ИД «Бизнес»

2002



Великий Мастер Морихэй Уэсиба

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЭВИДА ДЖОНСА

Мне хотелось бы прокомментировать труд Саотомэ Сэнсэя «Айкидо и гармония в природе» с точки зрения моей академической специальности, этнографии, то есть области антропологии, которая фокусирует свое внимание на человеческом культурном опыте. Одним из вопросов, который интересует меня как этнографа, является обнаружение тех аспектов человеческой деятельности, которые в данных культурных условиях представляются чем-то почти универсальным.

Можно сказать, что в некотором смысле тысячи повторяющихся особенностей поведения и реакций, описанных антропологами, дают картину универсального человеческого существа. Они могут говорить о самой древней природе вида и демонстрировать то понимание и те действия, которые, похоже, люди снова и снова находят уместными и правильными. Айкидо, если взять его в его самом уточненном виде, представляет собой современное выражение этой бесконечной волны явлений образов бытия, этих кодов поведения, которым миллиарды людей в течение многих тысячелетий говорят «Да!». Краткий обзор, с которым вы сейчас познакомитесь, наводит на мысль, что антропология поддерживает Саотомэ Сэнсэя в его мнении, что айкидо включает Путь, модель жизни, которая может иметь смысл для населения всего земного шара.

Одним из многих важных вкладов книги Саотомэ Сэнсэя является представление и объяснение мировоззрен-

ческих основ айкидо *Каннагара Но Мичи*, заложенных Основателем. Тем, кто изучает японские боевые искусства, в частности айкидо, будут очень интересны представления Уэсибы относительно природы вещей, так как именно на них опирается вся конструкция айкидо. От Саотомэ Сэнсэя мы узнаем, что *Каннагара* означает «Божественный поток; поток созидательной энергии, который из прошлого проникает в будущее». Он добавляет, что *Каннагара Но Мичи* — это «Путь жизни, которая борется за истину и за действительность и которая есть Бог». Саотомэ пишет:

Каннагара — это путь интуиции... Каннагара — это путь высшей свободы... Для того, кто искренне следует этому Пути, все действия являются результатом подсознательного искреннего чувства уважения и признательности за совершенство природных процессов и знания того, что все содержит в себе живую частицу Божественного Духа Ками, Создателя Вселенной. В горах есть имя Бога. В ветре есть имя Бога. В реках есть имя Бога... Представление о том, что наряду с иначальным Ками существует много *ками*, может показаться парадоксом; представление о том, что *ками* управляют горами и реками, деревьями и птицами, может оказаться непостижимым для тех, кто получил образование, опирающееся на современную науку.

Ками можно рассматривать как освоенное на опыте средство Мастера Уэсибы, помогающее понять исключительную безграничность *Каннагары* во

всех мелочах повседневной жизни. Основной принцип *ками*, заключающийся в том, что все вокруг обладает духовным сознанием, внутренней искрой, хорошо известен в антропологии. Для определения религиозных систем, согласно которым каждое растение, животное, человек, небесное тело, земная форма и сила природы обладает этим вторым я, душой или духовной сущностью, мы используем понятие анимизм. Слово *анимизм* было введено Эдвардом Б. Тэйлором, основателем антропологии, связанной с определенными культурами, и свою теорию, касающуюся происхождения и природы религий, он назвал «теорией анимизма» — его исследования показали, что анимизм является одним из древнейших представлений, которым проникнуты все религии.

Представление *Каннагары Но Мичи* о «многих *ками*/одном *Ками*» перекликается также с самой сутью тотемизма*. Самый известный и влиятельный из социологов Эмиль Дюркгейм в своей классической работе «*Элементарные формы религиозной жизни*» описывает тотемизм как исходную форму религии. Тотемическая модель в различных видах и под самыми разными названиями пронизывает все человеческое существование.

Другим важнейшим аспектом айкидо является японское понятие *ки*. Это одно из пресловутых представлений, которые трудно передать с помощью доступных западному человеку понятий. Саотомэ Сэнсэй кратко определяет *ки* как «космическую субстанцию жизни». В антропологии существует термин *аниматизм*, который используется для определения веры в не-

антропоморфическую, не имеющую причины силу, которая, как считается, существует всегда, везде и во всем. (Некоторые из известных ранних антропологов считали аниматизм даже более распространенным, чем анимизм.) *Ки* — японское название этой силы. Китайцы называют ее *ци*, индийские йоги — *праной*. У сну она называется *вакан*, у команчей — *пуха*. Каждое из них, конечно, имеет конкретный и уникальный для данной культуры смысл, но основные верования, лежащие в основе каждого из этих и множества других примеров, одни и те же.

Пытаясь связать различные аспекты айкидо с такими конкретными верованиями, как анимизм, аниматизм и тотемизм, я вовсе не хочу сказать, что айкидо — это только набор древних представлений. Значительная часть «древних представлений», может быть, и не заслуживает того, чтобы о них упомянуть. Но мне кажется, что анимизм, аниматизм и тотемизм скорее можно воспринимать как названия определенных представлений человеческого существа о самой природе существования. Если заглянуть за японское слово *ки*, *пуха* команчей или *вакан* сну, легко увидеть очень-очень человеческое понимание жизни человеческого существом. Хотя слова могут меняться и конкретная аниматистическая концепция может претерпевать определенные структурные модификации, как в древних, так и в современных образах жизни всегда где-то присутствует едва различимая «космическая субстанция». Я хочу этим сказать, что все человечество использует то, что подразумевает понятие *ки*, и, фактически, им живет.

* Вера многих примитивных народов в то, что они происходят от какого-либо животного, растения, звезды, предмета обихода и т. п. — Прим. перев.

Во время практики айкидо, в *додзэ*, или местах тренировки, ученика все время предупреждают, чтобы он двигался от «центра», чтобы при использовании конкретной техники самозащиты был «центрирован», «распространял *ки* из центра». Для определения этого центра японцы используют слово *хара*, и физически он располагается в нижней части живота. *Хара* считается точкой концентрации физической и духовной энергии, и для зрелого ученика айкидо это понятие может приобретать космический смысл. Основным смыслом понятия *хара* находит свое выражение во всем мире. В Англии о том, кто проявляет мужество, силу духа или стойкость, говорят, что у него «есть кишки»*, то есть таким образом мы связываем нижнюю часть живота с определенными добродетелями, требующими энергии. Однажды, путешествуя по штату Вайоминг, я слышал, как старый ковбой говорил подростку, который должен был впервые сесть на лошадь для участия в родео: «Единственный твой шанс — одолеть ее своим животом». У многих меланезийцев, жителей островов в юго-западной части Тихого океана, распространенным приветствием является вопрос: «Как твой пушок?» Жители Дугум Дани — гористой части Новой Гвинеи верят в то, что в центре тела находится *эдан эген*, или «семья пения», которое является источником жизненной силы человека. Китайцы описывают *Даньтянь*, или океан *ци*, и помещают его как раз под пупком. Система *чакр* индийской йоги также находит ключевую *чакру* именно в этом месте. «Центр» айкидо — это живот юного ковбоя, которым он одолевает

брыкающуюся лошадь, «семья пения» дугум дани, а также то, что подразумевает афоризм Черного Лося, шамана народов сну: «Где-то в нас есть центр мира».

Если бы можно было сказать, что айкидо обладает какой-то определяющей формой, то это, по-видимому, был бы круг. Мастер Уэсиба утверждает:

Техника айкидо построена на круговых движениях, так как дух круга вносит гармонию и разрешает все конфликты... Круг замыкает пространство, и именно из совершенной свободы этой пустоты рождается *ки*. Из центра этого места рождения творческие жизненные процессы с помощью Духа соединяются с бесконечной, безмерной Вселенной. Дух — это Создатель, вечный источник, дающий дыхание всему... В пределах круга *ки* Вселенной руководит процессом творения, эволюции и запыты.

В книге «*Хромой Олень, Искатель видения*» старый индейский шаман говорит:

В нашем представлении индейский символ — круг, петля. Природа хочет, чтобы вещи были круглыми. У человеческих тел и тел животных нет острых углов... Стоянка, где для каждого типа** было свое место, также имела форму круга. Типы были кругом, в котором люди садились в круг, и все семьи в деревне были кругами внутри большего круга, части еще большей петли... Нация была только частью Вселенной, круглой самой по себе, состоящей из круглой Земли, круглого Солнца, круглых звезд. Луна, горизонт, радуга — круги внутри кругов, которые тоже находятся внутри кругов, и этому нет ни начала, ни конца.

* Тот же смысл (от противоположного) несет русское выражение «кишка толка» — о человеке, который не обладает всеми этими достоинствами, не в состоянии с чем-то справиться. — Прим. перев.

** Индейское название. — Прим. перев.

Для нас это прекрасное и вполне соответствующее действительности выражение гармонии жизни и природы, символическое и реальное одновременно. Наш круг бесконечен, текуч; это новая жизнь, которая возникает из смерти, — жизнь, побеждающая смерть.

В этой книге Саотомэ Сэнсэй представляет людей с духом самураев: духом мужества, служения и сострадания. Воины Лося и Воители Тегивы, индейские воинские общества Шайенна, приняли бы истинного самурая как брата, точно так же, как воины африканских народов пуэр или масаи. Саотомэ Сэнсэй говорит о смысле и важности *марубаси*, «моста жизни», техники японской школы меча, когда человеку предлагается непосредственно войти в атаку врага. Эту стратегию могут понять многие. Санапия, шаманка племени команчей, с которой я учился, когда был студентом в Оклахоме, рассказывала мне, что действия, которые дают воину команчи наибольшую силу и которые мы могли бы назвать «магией», заключаются в том, чтобы встретиться лицом к лицу непосредственно с призраком, схватиться с ним и войти в этот крайне опасный и злой образ команчи. И мы узнаем, что история собственных схваток Основателя айкидо, ярко описанных Саотомэ Сэнсэй, — это универсальная история о чутком, мужественном и решительном человеке, который встретился с множеством препятствий и трудностей и преодолел их, испытав в результате глубокое озарение, что позволило ему подробно изложить пережитое и создать свое учение. Историю Мастера Уэсибы сможет оценить представитель почти любой культуры.

Саотомэ Сэнсэй в своем повествовании сосредоточивает внимание на дальнейшем развитии представлений

Уэсибы относительно айкидо, передавая основную философию айкидо на языке научного метода и результатов исследований. При этом он с большим изяществом избегает общего для всех, кто описывает «научную основу древних верований», недостатка. Саотомэ Сэнсэй так искусно умудряется сочетать *ками*, *ки*, *Каннагару* и множество других трудных понятий с научными данными, вместо того чтобы умалять значение каждого из них, что они только взаимно обогащают друг друга. Он усиливает голос айкидо, не жертвуя его корнями. После прочтения книги Саотомэ возникает представление о зенитной ракете, которая естественным образом вписывается в картину потоков энергии во время грозы: гроза становится более материальной и живой, зенитная ракета приобретает больше структурной убедительности.

Что касается меня, то именно этот аспект представления Саотомэ Сэнсэй кажется мне особенно замечательным. Весь земной шар охвачен войной, которая часто едва заметна. Те, кто видит зенитную ракету, и те, кто видит картину потоков энергии, часто находятся в состоянии смертельной вражды. Последние считают первых тупыми примитивными людьми, некомпетентными и оторванными от жизни, тогда как первые считают последних грубыми и бесчеловечными. Как ясно следует из описания Саотомэ Сэнсэй, айкидо ищет гармонии в конфликте, не обязательно потому, что она высоко ценится цивилизованными людьми, а потому, что гармония — это неперемненное качество мироздания. Существует общая почва для врагов, которые, объединившись, обнаружат значительно более мощное единство. Труд Саотомэ Сэнсэй посылает анимистам, что наука в основном поддерживает и признает их,

а ученым он объясняет, что точка зрения анимистов несколько не противоречит науке, а только обогащает знания и может послужить их продолжением, которое наводит на новые мысли. Антропологическая философия может только приветствовать айкидо Саотомэ Сэнсэй, искусно продемонстрированное им в сфере идей.

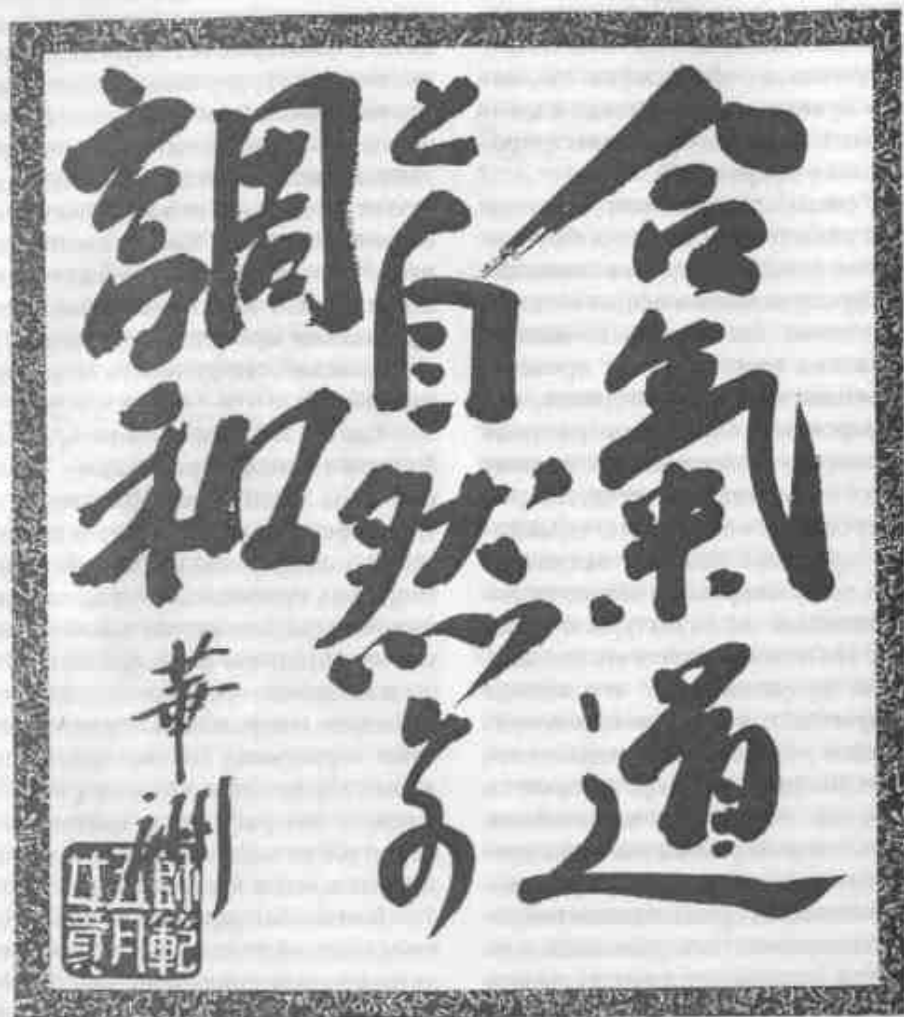
В своем предисловии Саотомэ Сэнсэй пишет: «Мне хотелось бы, чтобы в уме каждого человека возникло живое представление о наших истоках. Мне хотелось бы извлечь из вашего подсознания память о том времени, когда жизнь только зарождалась, и о той невероятной борьбе, которая всегда и повсюду сопровождала поразительную эволюцию человечества». Я, как антрополог, в том опыте, через который проходит человек, занимаясь айкидо, вижу микрокосм человеческой биологической и культурной эволюции. О Саотомэ Сэнсэе можно сказать без преувеличений: его айкидо простирается от истоков энергии, принимающей участие в космическом творении и точно так же переживаемой в айкидо, до некоторых из наиболее древних и некоторых из наиболее современных представлений и переживаний человеческого рода. Айкидо разумно рассматривать как разновидность искусства, которая стремится связать отдельного человека с глубоко сокровенным и личным опытом всего живого, насчитывающим миллиарды лет.

Автор лишь слегка касается связи айкидо с другими культурами. Каждый приведенный пример можно дополнить десятками других. Айкидо настолько гармонично сочетается с мно-

жеством ценностей, верований и поведенческих тенденций большей части человечества, что подробное сравнение заняло бы целые тома. Совершенно понятно, что Морихэй Уэсиба задел чувствительную струну человеческого духа. Его величайший вклад состоит в изобретении айкидо, тщательно разработанного метода, предназначенного для развития человека и подготовки его к встрече с Истинной. Мастер Уэсиба, японец, обладавший особым талантом, наделил айкидо и его внешнюю форму признаками культуры Основателя. Но душа айкидо, его сущность — универсальна.

Саотомэ Сэнсэй очень ярко и с большим успехом раскрывает основные темы своей книги. Доступный и в то же время полный поэзии и вдохновения язык, хорошо продуманные фотографии, оригинальные и вдохновенные рисунки, элегантная каллиграфия, удачные примеры из японской культуры и истории, четкая организация технического и научного материала, уместные рисунки, иллюстрирующие жизнь и философию Мастера Уэсибы, и острое литературное и художественное чутье автора привели к созданию значительной и прекрасной работы.

В «Айкидо и гармонии природы» Саотомэ Сэнсэй, пользуясь языком айкидо, призывает к всемирному здоровому смыслу. Айкидо — это душа Универсальной молитвы. Это красноречивое выражение основного человеческого желания, которое с самого начала истории человечества выражалось самыми разными способами, которым нет числа.



АЙКИДО

и

гармония природы

合気道
武蔵

Взятое отдельно кандзи для ай переводится как встреча или соединение; связь; сливание. Ки переводится как энергия, сила, вибрация; сущность жизни, духа. Соединенные вместе, айки, они означают — соединиться с силой; стать одним целым с силой универсальной энергии; стать одним целым с энергией жизненной силой.

Первый иероглиф, тахэ, означает то же, что и бу в слове будо. Такэмысю — это дух истинного пути воина.

Такэмысю айки — это движение истинны; защита и созидание жизни; спонтанное и творческое применение, которое позволяет динамике и структуре универсальных зако-

История Основателя

— Саотомэ, эту каменную ступеньку нужно передвинуть немного ближе к дому, потому что трудно войти внутрь.

Глядя на кусок мрамора длиной шесть футов и фут в сечении, на который указывал мой учитель, я понимал, что он слишком тяжел даже для двоих. Я отправился в кладовую для инструментов и вооружился самодельным рычагом, когда услышал саади голос Сэнсэя:

— Саотомэ, что ты делаешь?

Он нетерпеливо оттолкнул меня в сторону и схватился за один конец мраморной плиты. Слегка крикнув, он приподнял его и сдвинул на требуемые шесть дюймов. Затем он перешел к другому концу и, повторив ту же процедуру, завершил задачу. Я стоял, вытаращив глаза и раскрыв рот, и слушал, как он с отвращением бормочет:

— Вот она, нынешняя молодежь...

Мне едва перевалило за двадцать, а много часов ежедневных упорных занятий айкидо сделали мои мышцы сильными и согласованными. Но я не мог сдвинуть с места мраморную плиту, которую так легко передвинул семидесятивосьмилетний мастер айкидо.

Когда Морихэй Уэсиба достиг возраста восьмидесяти пяти лет, время и болезни стали брать свое. Он похудел, а его походка — замедлилась. Чтобы подняться по лестнице, ему требова-

лась помощь, каждое движение тела вызывало боль. Но, несмотря на болезнь, он продолжал обучать айкидо. В то мгновение, когда он становился на мат, он из старого человека, который терпит невыносимые страдания, превращался в воина, которого не может победить не только другой человек, но и сама смерть. Даже внешне он разительно менялся. Глаза сверкали, а тело вибрировало от переполнявшей его силы. Без всяких усилий он отбрасывал своих учи дэси, учеников, которые все были молодыми, сильными, опытными благодаря ежедневным тренировкам и находились в самом лучшем физическом состоянии. Не проявляя ни малейшего признака боли или дискомфорта, он смеялся над нашими решительными попытками атаковать или удержать его. Он протягивал перед собой свой деревянный меч, поощряя пятерых из нас одновременно броситься на него сбоку со всей силой, на какую мы были способны. Нам не удавалось сдвинуть его или его боксэн (деревянный меч для тренировок) ни на один дюйм. Легче было бы сдвинуть каменную стену.

Из этого времени мне больше всего запомнился один случай. Это произошло незадолго до того, как он лег в больницу. Я до сих пор вижу стоящего передо мной Основателя. Когда я повернулся к нему, приготовив свой бок-



кэн к атаке, тщедушного, хрупкого человека как не бывало. На его месте я увидел наводящую ужас гору. Его внешность вызывала благоговейный трепет, его вибрации наполнили *додзэ*. Я заглянул в его глаза и был скован мощной силой его духа. Исходящий от него свет был полон мудрости и силы веков. Мое тело не могло пошевелиться. Ладони, которыми я сжимал деревянный меч, стали влажными, лицо покрылось испариной. Сердце усиленно билось, его биение я ощущал в венах рук и ног.

— Атака! — скомандовал Сэнсэй. Я собрал всю свою волю в один *киай*, один возглас высшего усилия, ринувшись в атаку со всей скоростью и силой, на какую был способен. Передо мной промелькнуло быстрое движение — и О Сэнсэй исчез! Я нанес один совершенно правильный удар. В то же мгновение О Сэнсэй ускользнул от моего удара, и я услышал, как трижды просвистел его деревянный *боккэн*. Он стоял позади меня.

— Саотомэ, ты так медленно атакуешь.



Основатель, выполняющий технику *икко*

Но еще десять минут назад я поддерживал слабого старого человека, который с трудом преодолел два пролета лестницы, ведущей в *додзэ*.

Затем произошло неизбежное — его состояние ухудшилось. Врачи, после короткого пребывания в больнице, отправили его домой с заключением о надвигающейся смерти. В течение двух последних недель жизни О Сэнсэй, когда наступала моя очередь сидеть у его постели, я наблюдал, как клочковатая белая борода, покрывшая знакомое лицо, день ото дня становится длиннее. Когда на меня накатывали воспоминания о его почти сверхчеловеческой силе, меня охватывала печаль, какой мне никогда еще не приходилось испытывать. Хотя его тело было истощено, ум оставался острым, а глаза были ясными и спокойными, как глаза ребенка. В это время он говорил очень мало, но общение с ним производило сильное впечатление и все его мысли были заняты айкидо.

За два дня до смерти он поднял свое хрупкое тело и сел, потом окинул взглядом собравшихся вокруг него учеников и сказал:

— Вы не должны беспокоиться об этом старом человеке. Любая физическая жизнь имеет свои границы. Следуя природе, физическое существование должно меняться, но дух никогда не умирает. Скоро я войду в духовный мир, но пока я хочу защитить этот мир. Теперь это будет вашей задачей. — Он погрузился в глубокую медитацию, потом продолжал: — Все мои ученики должны помнить, что я не создавал айкидо. Айки — это мудрость Бога; айкидо — Путь созданных им законов.

О Сэнсэй поднял глаза и дал знать, что он хочет пройти в ванную.

— Мне очень жаль, но после долгого лежания в постели ноги этого старого человека стали совсем слабыми, — сказал он.

Я быстро подхватил его под руку, мой близкий друг Есио Куронва поддержал его с другой стороны. Медленно мы пересекли холл, крепко держа учителя, чтобы он не упал и не ушибся. Внезапно О Сэнсэй выпрямился, в глазах его появился гордый блеск.

— Я не нуждаюсь ни в чьей помощи. — Мощным движением тела он освободил свои руки. Ослабленный умирающий человек отбросил двух опытных инструкторов.

Наши тела летели, пока не ударились о стены, каждый со своей стороны. Шаг за шагом Морихэй Уэсиба сам проделал свой путь. С каждым шагом его жизнь вспыхивала, как вспыхивает огонь свечи перед тем, как совсем исчезнуть. Спокойный и умиротворенный перед лицом приближающейся смерти, он соразмерял реальность каждого момента, когда делал шаг. Существовал только этот момент; каждый вздох был бесконечностью. Сколько воспоминаний содержал каждый шаг? Его глаза сняли, его вид внушал почтение. Это был его последний вызов.



Основатель, держащий белый щит, отражает атаку боксера Мицуги Маэды, который делает движение ирими

Подробное описание истории айкидо и его Основателя заняло бы много томов. Его невозможно втиснуть в ограниченный объем этой книги. Но я уверен, что даже краткая история очень поможет читателю в понимании этого искусства.

Своим рождением айкидо обладало полной событиями жизни Морихэя Уэсибы. Оно выкристаллизовалось в результате его интенсивных духовных занятий и явилось творческим выражением его упорного и непрерывающегося поиска истины. Это живое свидетельство того, как благодаря ренност-

ному служению и почитательности, поднимающим жизнь человека на более высокие уровни сознания, дарящие великое вдохновение, которое заставляет человека встать выше себялюбия, эгоистичные агрессивные инстинкты преобразуются в любовь и уважение к человечеству и к обществу — в универсальную божественную любовь, которую О Сэнсэй назвал «любвью Камю», Бога.

侍

Самурай

Всю свою жизнь Основатель прожил как истинный самурай в духе старинной японской традиции. Он олицетворял состояние единства с космическими силами, что на протяжении всей истории Японии служило духовным идеалом боевых искусств. Его имя вписано золотыми буквами в историю будо, Пути война, как имя одного из тех, кто довел свой идеал до его полнейшего завершения и работал на благо человечества и всего земного шара.

Морихэй Уэсиба пришел в этот мир 14 декабря 1883 года в районе Мотомати японского города Танабе, в префектуре Вакаяма. Он был четвертым ребенком Юроку и Юки Уэсиба. Это был хрупкий и чувствительный мальчик, детство его было омрачено болезнями. Он часто грезил наяву, представляя себя участником волшебных историй о великом буддийском учителе Кобо Дайми из соседней области Кумано. В семь лет он начал изучать основы китайских классиков в частной школе буддийской секты Сингов. Он очень глубоко для мальчика своих лет изучал

предмет и проявил небывалый интерес к медитациям, заклинаниям и молитвам этой эзотерической секты. Озабоченный слишком ментальными увлечениями юного Морихэя, его отец, сильный и решительный человек, стал поощрять мальчика к дисциплине и укреплению тела с помощью борьбы сумо и плавания.

Затем молодой Уэсиба получил прекрасное образование в начальной школе в Танабе. Он развил утонченный дух, а его тело стало здоровым и сильным. Когда он учился в средней школе (для учащихся от тринадцати до семнадцати лет), он брал частные уроки по использованию *абакэ**. Не прошло и года, как он так преуспел в этом, что стал помощником преподавателя школы *абакэ*.

Весной 1901 года Уэсиба переехал в Токио и основал компанию Уэсиба, магазин канцелярских товаров, достаточно большой, чтобы в нем работали несколько продавцов. Тем временем в нем проснулся настойчивый интерес к будо, и, находясь в Токио, он брал уроки *корю дзюцу* (борьбе без применения оружия) в Школе Киго и *кэндзюцу* (фехтование на мечях) в Школе Синкаге. Но в его жизнь опять вошла болезнь, и, поручив бизнес своим служащим, он вернулся домой в Танабе на поправку. После выздоровления Уэсиба женился на Хацу Итокава, с которой был знаком с детства. Глубокое чувство социальной ответственности, внушенное его отцом, усилилось в предвкушении ответственности за свою семью. Будучи убежденным, что перемены возможны только в результате активных действий, Уэсиба стал принимать

* Разделенная на палочки доски, по которой передвигались камешки или кости; использовались в качестве счетов. — Прим. перев.

участие во многих социальных реформах.

Когда был утвержден новый закон о рыбной ловле, благоприятствующий крупным коммерческим рыболовецким флотилиям, на мелких рыбаков округа, где жил Уэсиба, обрушились непомерные трудности. Решив бороться против этого закона, он присоединился к кампании за его пересмотр и принял участие в демонстрации протеста в небольшой рыбацкой деревне в Изо. С его помощью проблема была решена, и он приобрел известность.

В возрасте двадцати лет Уэсиба добровольно вступил в армию и служил в Осаке, в тридцать седьмом полку четвертой дивизии. Его честность и трудолюбие, наряду с его необыкновенным мастерством, быстро привлекли внимание начальства. В нем быстро определили лучшего в полку мастера штыкового боя, причем он использовал свою технику настолько быстро и четко, что даже самые внимательные судьи не могли обнаружить, как получалось, что любой противник мгновенно спасался бегством.

Во время русско-японской войны рассказы возвращавшихся с поля битвы товарищей Уэсибы о его небывалом мужестве превратили его в живую легенду, и среди военных его уважительно называли «Солдатом Камии». Признавая его талант и его способности стать в будущем генералом, начальство настаивало, чтобы он отправился в школу для офицеров, но, в связи с ситуацией дома, Уэсиба после четырех лет службы вынужден был уйти из армии. Он привез с собой сертификат школы штыкового боя Ягю, полученный в результате занятий, которым он посвятил свое свободное время, а также восхищение и уважение всех, кто с ним служил. Вернувшись в Танабе, он отда-

ет свои умения и энергию работе на благо общества. Благодаря своей честности и преданности он быстро приобрел популярность среди населения.

В 1912 году японское правительство объявило о начале Хоккайдского Проекта, поощряя людей селиться на этом самом северном, необжитом острове. Для благосостояния нации необходимо было дополнительное жизненное пространство и новые земли для фермерских хозяйств, к тому же русские проявляли интерес к стратегическому положению этого острова. Судьба опять бросала Уэсибе вызов — его ждала полная опасностей перспектива новой жизни и служения Японии. В возрасте двадцати девяти лет он собирает восемьдесят человек из пятидесяти четырех местных хозяйств, и они все вместе отправляются на Хоккайдо, в деревню Сиратаки округа Мовбэцу.

Промерзшая земля была суровой и негостеприимной, она не желала поддаваться усилиям новых поселенцев. На них обрушивались штормы и обильные снегопады, делая невозможными работы по благоустройству территории. Они пытались расчистить землю для земледелия, но ледяные дожди загоняли их назад в сооруженные наспех укрытия. Продвижение вперед было медленным, а цена, которую им приходилось платить своим временем и страданиями, высокой. Первые два года принесли бедные урожаи и множество трудностей. Люди падали духом, но Уэсиба поддерживал их своим оптимизмом и неустанным тяжелым трудом в колонии, решительно выискивая все новые средства из любого возможного источника.

Через два года земля принесла долгожданный урожай, и люди начали верить, что здесь можно поселиться навсегда. Все, за что бы они ни брались, —



выращивание мяты для получения мятного масла, рубка, распиловка и продажа леса, разведение лошадей и молочного скота — все основывалось на планах Уэсибы и оказывалось важным фактором в развитии Сиратаки. В деревне началась новая жизнь. Люди стали называть Уэсибу «Властителем Сиратаки» и, когда у них возникали проблемы, шли к нему за советом и поддержкой. Он был членом поселко-

вого совета и содействовал разработке полезных ископаемых. В 1915 году он встретился с Сокаку Такэдой, мастером *дайто-рю-дзюцу*, который случайно оказался в их краях. На Уэсибу произвела большое впечатление техника Такэды, и он продолжил свой поиск в будо изученном *дайто-рю*.

В ноябре тридцатилетний Уэсиба получил известие, что его отец находится в критическом состоянии.

Покинув Хоккайдо, он оставляет все свои владения Мастеру Такэде в благодарность за все, чему тот его научил. Но по дороге в Танабэ его внимание было привлечено рассказами о человеке по имени Ванисабуро Дэгучи из новой секты Синто, известной как *Омото-кэ*. Дэгучи был мастером духовной практики, которая носила название *чин кон кисин*, Путь общения с Божественным Духом Ками с помощью сконцентрированной медитации. Надеясь на чудо, Уэсиба заехал в Аябэ, близ Киото, чтобы попросить вознести молитвы за то, чтобы его отец поправился.

Вернувшись в Танабэ, он узнает о кончине отца. Глубоко опечаленный, он все больше и больше времени стал проводить в молитвах и медитации. Вскоре мысли Уэсибы вернулись к доброте Дэгучи и его революционному подходу к традиционным духовным учениям. Он перевозит свою семью в Аябэ и принимает участие в религиозной жизни *Омото-кэ*. Дэгучи любил и уважал Уэсибу и наделил его большой властью и ответственностью. Дэгучи говорил ему: «Ты должен сделать будо своей жизнью. Ты обладаешь силой сдвигать горы. Так делай это!»

Следуя его совету, Основатель открыл школу боевых искусств — «Школу Уэсибы». Он учил главным образом тех, кто имел какое-то отношение к *Омото-кэ*, но его слава мастера боевых искусств очень быстро распространилась среди остальных. Он очистил и обработал участок земли рядом с основным залом *Омото-кэ*, вел независимую жизнь фермера и воплощал в жизнь свою идею о непреходящем единстве будо и фермерства. Ключевым моментом в его поисках истинного духа будо стало изучение *котадама*, духовных функций, которые выполняют звуковые колебания, и постепенно он приходит к

объединению духа, разума и тела. В 1923 году Основатель официально называет свое искусство Айки Будзюцу. *Айки Будзюцу* — это буквально вливание духа в классические движения боевых искусств. *Дзюцу* — это техника, в отличие от которой *до* означает путь или метод.

Котодама

Айки Будзюцу

В следующем году он сопровождал Дэгучи в его поездке в Маньчжурию, где они искали место, которое можно было бы использовать для создания духовного центра для «всемирного объединения людей пяти рас и цветов кожи». В основу такого объединения было положено представление *Омото-кэ* о том, что все учения развились из одного духовного источника. Но пути экзистенциально ждало множество напряженных встреч с вооруженными бандитами и профессиональными солдатами. К тому времени Основатель достиг такого уровня духовного развития, что, когда в него стреляли, он ощущал агрессию в виде маленькой точки света, которая появилась непосредственно перед вылетом пули. Он так описывает свои ощущения: «Прежде чем противник нажимал спусковой крючок, его намерение убить приобретало форму шарика духовного света и легло ко мне. Если я ускользал от этого шарика света, никакая пуля не могла меня настичь».

В 1925 году, вернувшись в Японию, Основатель вновь занялся искусством фехтования на мечах. Он работал день и ночь, используя свои собственные уникальные методы физической тренировки и духовного очищения, и по мере достижения более высоких уровней в своей практике искусства боя он развил почти сверхчеловеческие способности. В кульминационный период особенно интенсивной тренировки, в процессе медитативно-очистительной практики, он пришел к тому, что искал всю свою жизнь. В тот момент, когда дух Вселенной окутал его тело мерцающим золотым светом, он постиг сущность *ки* (универсальной жизненной силы). Он глубоко осознал процессы Вселенной и теперь знал, что источником будо является дух, который защищает все вокруг. «Будо — это не поражение противника за счет своей силы, — говорил он, — и это не инструмент, который приведет мир к разрушению с помощью оружия. Следовать истинному будо — значит принять дух Вселенной, поддерживать мир на Земле и правильно создавать, защищать и развивать все, что существует в природе».

Он посвятил себя дальнейшему изучению и утверждению этого нового Пути будо, и слава об удивительном искусстве Морихэя Уэсибы быстро распространилась по всей Японии среди приверженцев истинного будо. Он ездил по стране, обучая айкидо. Люди всех профессий обращались к нему за советом.

В 1930 году, благодаря поддержке многих сторонников, ему удалось расширить временные тренировочные помещения, включив площадь с матами размером более 1400 квадратных футов. Этот тренировочный зал был назван *Додзэ кобукан* и находился он в районе Вакамацу в Синдзюку (Токю).

(*Додзэ* — это место, где изучается Путь; *кобукан* говорит о поиске истины с помощью выхода за пределы обычного человеческого сознания.) В этот же год *додзэ* посетил основатель Кодокан дзюдо, Дзигоро Кано. Познакомившись с высшим искусством Мастера Уэсибы, он сказал: «Это мой идеал в будо», и прислал для обучения двух своих учеников. В Школу Уэсибы стали приходить многие молодые дзюдоисты. Одним из них был Кэндзи Томики, руководитель клуба дзюдо университета в Васэде. Потом Томики создал новую ветвь айкидо, стиль *айки-дзюцу*, который включал соревнования. Тогда же учеником Основателя стал Годзо Сиода, в настоящее время глава-основатель Йосинкан Айкидо.

Обычному человеку нелегко было попасть в *додзэ*. Учеником мог стать только тот, кто имел рекомендации двух заслуживающих доверия поручителей. Практика была настолько напряженной и безжалостной, что *додзэ* заслужило название «Адского *додзэ*». Школу Уэсибы посещали многие известные люди, военные, члены правительства, крупные бизнесмены, представители министерства образования, художники. Благодаря этим контактам Основатель обучал полицейских чинов и тех, кто был связан с императорским двором. В 1932 году Мастер Уэсиба был полностью занят обучением и демонстрацией своего искусства. Фидиалы *додзэ* были созданы в других районах Токю, а также в Осаке и Киото. Айкидо быстро распространилось по всей стране.

В 1942 году, когда война набирала силу, Уэсиба был сильно обеспокоен несоответствием между его представлениями о мировом сотрудничестве и действительным положением вещей. Вместе со своей женой Хану он отпра-

вился в городок Ивама в префектуре Ибараки и еще раз занялся расчисткой земли для ее возделывания. Здесь он построил *додзэ* на открытом воздухе и Храм *айки*, который должен был служить духовным убежищем. Основатель рассказывал, что в то время он сказал: «Среди военных появляется все больше и больше людей, безответственных и неразборчивых в применении своей силы. Они забывают о том, как важно помогать людям, облегчать их страдания. Скопище глупцов, они ходят с напыщенным видом, демонстрируя свою жестокость, свою ограниченность и бессмысленное уничтожение жизни. Какой идиотизм идти против природы, против Воли Kami!»

«Путь будо заключается в том, чтобы влить новую жизнь в изначальную универсальную жизненную силу, которая дает рождение всему. Для истинного будо важны гармония, любовь и общительность, но тех, кто сегодня стоит у власти, интересует только игра с оружием. Они искажают будо, представляя его как орудие борьбы за власть, жестокости и разрушения, и для этой цели они хотят использовать меня. Я устал от их глупости. Я не собираюсь позволять им превратить меня в свое орудие. Я не вижу другого пути, как уйти от мира».

Основатель строго придерживался своих убеждений и учил всех, кто хотел слушать: «Путь будо в поиске союза будо с занятием сельским хозяйством. Важно действительно осуществить на практике создание жизненной силы с помощью *Такэмусю айки*».

Во время и после Второй мировой войны Основатель носил всего себя сельскому хозяйству и поискам совершенства в соответствии с идеалами *Такэмусю айки*. В его сердце постоянно жила вера, что путь будо — это путь

сострадания, что задача истинного самурая — обеспечить мир и защиту жизни на Земле. Исполненный печали за страдания и разрушения, которые принесла война, он много часов проводил в молитвах. Мастер Уэсиба достиг уровня духовного осознания, который был доступен очень немногим, но, несмотря на это, он продолжал свои поиски силы, которую несет истина. Не имея фактически никаких доходов, он жил в крайней бедности, продолжая тренировать тело и дух и обрабатывать землю.

В 1948 году Япония после хаоса, рожденного войной, опять встала на ноги. До этого времени Генеральный штаб американской оккупационной армии запрещал любое обучение будо. Но поскольку айкидо делало упор на мир и поиски истины, оно продолжало играть активную роль в обществе. *Додзэ* вместо *Кобукан додзэ* было названо по имени Основателя *Айкикаи* и его возглавил сын Основателя Киссэмару Уэсиба. Опять возобновилась его активная работа, и учение айкидо стало быстро распространяться среди населения. Основатель, которого теперь уважительно называли О Сэнсэй (Великий Учитель), продолжал жить в Иваме, руководя жизнью будо и занимаясь земледелием и продолжая в то же время постоянно тренироваться и молиться за мир во всем мире. Время от времени он по приглашению своих учеников приезжал в Токио, где читал лекции о принципах айкидо и обучал его техникам.

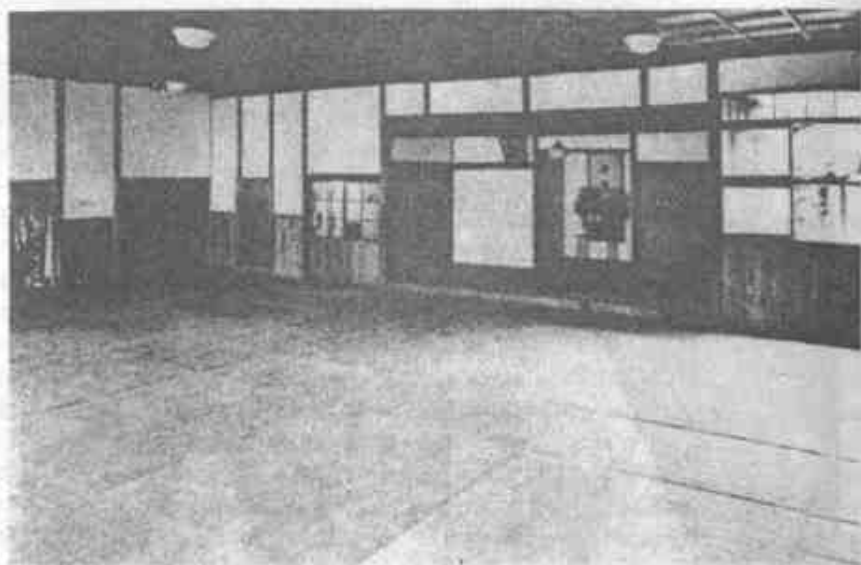
В 1959 году, когда публичное признание айкидо приобрело силу, слава об О Сэнсэе распространилась по всей Японии и за ее пределами. Число людей, приходящих в *додзэ* за наставлениями, значительно возросло, и некоторые из ведущих учеников начали при-



нимать активное участие в распространении его учения за границей. Все, кто даже на короткое время соприкасался с О Сэнсэем, чувствовали, как его благородство и сила духа очищают их сердца, а сияющая чистота его сострадания и заботы заставляла нас всех испытывать глубокий стыд за ту эгоистичную агрессивность, которую мы обнаруживали в себе.

В то время Япония устремилась к экономическому и материальному благополучию, но находилось и множест-

во людей, избравших путь бедности, чтобы донести до общественности практику айкидо О Сэнсэя, живую молитву за гармонию, мир и любовь, не имевшую себе равных на протяжении всей истории будо. Среди них Кисабуро Осава, Синэнобу Окумара, Хироси Тада и Сашитару Арикава, каждый из которых теперь назывался *сиханом* — старшим инструктором айкидо. Они самоотверженно трудились за сценой основного *додзэ* в Токио, помогая Киссэмару Уэсибе. Особо следует отметить Сэйто



Старое додзэ Хомбу

Ямагуси, который отказался от многообещающей карьеры и жил в бедности, чтобы помочь распространению айкидо, *сихана* Морихиро Сайто, важной функцией которого была забота об О Сэнсэе в Иваме, и Коичи Тохэй, который первый начал обучать айкидо в Соединенных Штатах. Многие *сиханы* потратили массу времени и усилий на то, чтобы открыть филиалы *додзэ* по всей Японии. Многие известные, богатые и влиятельные люди внесли большой вклад в развитие айкидо благодаря своему высокому общественному положению. Их помощь неоценима. Но мы не должны также забывать усилий тех безымянных тружеников, чья преданность помогла распространению света айкидо. Тысячи и тысячи практикующих, увлеченных учением О Сэнсэя, сделали все возможное для обеспечения и поддержки широкого распространения айкидо. О Сэнсэя никогда не делал различия между своими учениками и с каждым из нас был искренним до конца.

26 апреля 1969 года Великий Мастер Морихэй Уэсиба завершил свой земной путь. В этот же день японское правительство наградило его орденом Священного Сокровища, самой высокой наградой из множества других, одержанных им за основание и развитие айкидо.

Все те годы, что я общался с О Сэнсэем в качестве его ученика, меня всегда поражала его порядочность и то глубокое уважение, с каким он относился к людям. Почтительность и понимание О Сэнсэя исходили из непосредственного восприятия существования Бога и огромной и непостижимой Вселенной. Эти качества не ограничиваются принадлежностью к конкретной религии или конкретной нации. О Сэнсэя проявлял духовную ясность, которая значительно превосходила наше обычное понимание мира. Мы испытывали настоящее счастье от того, что нам выпала возможность учиться у столь просветленного человека.



Сугино, Тиба, Саотома, Досю и О Сэнсэй

Однажды в Иваме, во время моего ученичества, О Сэнсэй, закончив свои ежедневные молитвы в Храме *айки*, сказал мягко и задумчиво:

— Саотома, люди часто говорят, что я создал айкидо благодаря изучению многих других боевых искусств,

Но путь *такэмусю айки*, о котором я думаю, был другим. Оно возникло по приказу Ками, которому я только следовал и передавал другим. Я не создавал айкидо. *Айки* — это Путь Ками. Он должен быть частью законов Вселенной. История айкидо начинается с мо-

мента возникновения Вселенной. Ты думаешь, человеческое существо способно создать эти законы? Проницательности человеческого интеллекта недостаточно, чтобы понять все это.

— Если мы забываем благодарить Kami, наша жизнь становится бесполезной. Если мы забываем о процессах и функциях Вселенной, мы становимся несчастными.

Когда ученики айкидо пытаются представить себе О Сэнсэя, они часто наделяют его жизнь таинственными силами сверхъестественного. Однако, оглядываясь на жизнь О Сэнсэя, я считаю, что они не правы. Конечно, его боевая техника была чудом. Но это чудо духовно просветленного человека, сильное и высоко тренированное тело которого является проявлением справедливости и защиты Kami, чудо возможностей человеческого тела и духа, проницательности и координации. Его духовное просветление не снизошло на него чудесным образом. Он заработал его своей преданностью истине, служением обществу и безграничным мужеством на протяжении всей своей жизни. Превратности судьбы и постоянная не-



легкая практика помогали его совершенствоваться. Это была духовная позиция благочестивого реалиста. Предполагать что-то другое — значит не уважать те принципы, которым он учил, потому что айкидо — это реальность. Его жизненная функция в этом мире — служить орудием развития и совершенствования общества. Это философия действия.

Пять принципов айкидо, сформулированные Основателем

1. Айкидо — это путь, который вечно объединяет все пути Вселенной; это Универсальный Разум, который содержит все и все объединяет.
2. Айкидо — это истина, которой учит Вселенная и которая должна применяться к нашим жизням на Земле.
3. Айкидо — это принцип и путь, который объединяет человечество с Универсальным Сознанием.
4. Айкидо придет к своему завершению, когда каждый, кто следовал своему истинному пути, станет одним целым со Вселенной.
5. Айкидо — это путь силы и сострадания, который ведет к бесконечному совершенству и вечно растущей славе Бога.



Каннагара Но Мичи

Развитие и совершенствование традиций — это культурный процесс, осуществляемый духом людей, которые образуют нацию. Изобразительное искусство, музыка, язык и особенно наши отношения с Богом развиваются на основании нашего опыта и потребностей, нашего базового сознания. Традиции и теология, в свою очередь, из поколения в поколение используются для формирования духа нации.

Поскольку в мире существуют люди с самыми разными этническими предпосылками, понятию «Бог» было дано множество названий. Религиозный подход, основной фактор, определяющий образ жизни и социальные установки в каждой области, был основной силой, которая контролировала моральные стандарты общества и влияла на наше отношение к себе, миру и Вселенной. Когда самые разные люди земного шара надеются на мир, свободу и счастье, они делают это каждый на свой манер. Христиане надеются на христианский мир; для последователей Магомета это означает мир мусульман; буддисты молятся за буддийский мир и счастье; индусы считают, что торжество истины — это индуизм. Все это представления о мире на Земле, но исходят они из разных контекстов и каждое из них создает другой образ. Бог многолик.

Когда я говорю о Пути Каннагара, в мои намерения не входит критиковать другие религиозные представления. Айкидо — это истина, а истина не знает ни религиозных, ни культурных границ. Но человек, который разработал этот конкретный Путь выяснения истины, был японцем, сформировавшимся на традициях религии синто. Его искусством был меч, его творческим путем — будо. Его просветление выразилось в мощном и выразительном применении универсальной истины. Понимание основных социальных установок и традиций, которые повлияли на его жизнь, и духовных рамок, в которых он работал, поможет глубже понять его искусство.

Когда западный человек говорит о японской культуре, он чаще всего упоминает влияние дзэн, одного из видов буддизма. Конечно, духовный вклад дзэн в японскую культуру очевиден. Это такие вещи, как будо, чайная церемония и создание садовых ландшафтов. Но в развитие японского сознания основной вклад был внесен отнюдь не одной, а четырьмя религиозными философиями: синтоизмом, конфуцианством, буддизмом и даосизмом. Однако есть один важный момент, которого часто не замечают. Это гибкость японского народа, которая вырабатывалась в течение длительного времени, которой пропитан подлинный Путь Канна-

Каннагара Но Мичи: Каннагара — это Божественный поток, течение созидательной энергии, который из прошлого проникает в будущее. Каннагара Но Мичи, из которого развился синтоизм, — это не религия или философия. У него нет ни основателя, ни рукописей. Это путь жизни, приводящий к истине и реальности, которая есть Бог.



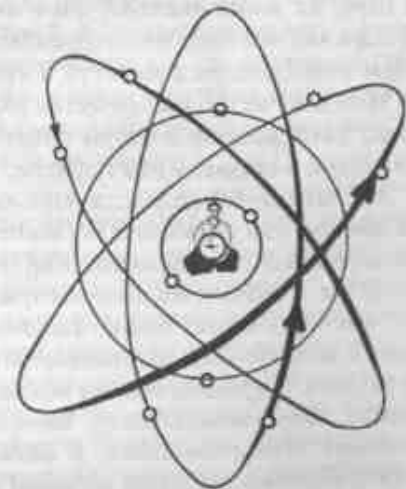
гары и которая позволяет приспособивать и совершенствовать философии и представления других культур, превращая их в истинно японские.

Благодаря такой гибкости японский народ отличается большой веротерпимостью. Множество людей совершают ежегодные паломничества на вершину Фудзи, но не все следуют одной и той же тропе. У Фудзиямы много склонов, и каждый человек взбирается на нее по разным причинам и обладая разными возможностями. Нельзя спорить о том, какой путь правильный, потому что вершина есть вершина, и все пути ведут к одной и той же окончательной реальности. Кто станет отрицать, что Иисус говорил о Божьем духе? Кто может сказать, что учение Будды — это не учение Бога? И что не Бог направляет горячие молитвы Магомета? Все великие религиозные учения указывают путь на вершину, к окончательной реальности, которой является Универсальное Сознание. Важен не путь, а следование великому духу, великому учителю, а также искренность и приверженность пути, по которому вы идете.

Духовные философии изучаются не с помощью интеллекта, они включаются в образ жизни человека и естественным образом применяются в повседневной жизни. Говорят, что в Японии человек рождается синтоистом, венчается в христианской церкви, а когда он умирает, его относят в буддийский храм. Конечно, это обобщение, но оно выражает основное отношение к духовным убеждениям и деятельности человека — к ним относятся как к тому, что питает разум и дух. Здоровье и жизненную энергию нельзя обеспечить, питаясь каким-то одним продуктом; следовательно, человек в течение своей жизни должен узнать много различных духовных дисциплин.

И все же в основе всего лежит представление о Вселенной и о жизни, которое дает древний Путь Каннагары, и именно оно является жизненно важной частью фундамента культуры. Внедренное глубоко в подсознание народа, оно оказывает незаметное влияние и питает традиционную японскую культуру, как текущая по жилам кровь питает тело.

Каннагара — путь интуиции. У него нет писанных законов, нет жестких доктрин, определяющих, что хорошо и что плохо. Единственные законы — это те, которые управляют естественными явлениями и способствуют гармонии. Каннагара — путь высшей свободы, потому что действия, которые могут находиться в гармонии с природой, всегда спонтанны. Для истинного последователя Пути все действия являются результатом подсознательного искреннего уважения к совершенству происходящих в природе процессов и знания того, что все вокруг содержит в себе живую часть Божественного Духа Ками, Создателя и Источника Вселенной. У гор имя Бога. У ветра имя Бога.



Урек имя Бога. Деревья, травы, животные, все, что есть в природе, — это сознание Создателя и проявление Его безграничной любви.

Представление о том, что наряду с исходным Камн существует множество камн, может показаться парадоксальным, а представление о том, что камн руководят работой гор и рек, земли и небес, деревьев и птиц, может оказаться непонятным для тех, кто воспитан на современной науке. Но если заметить камн законами физики, законами, которые управляют естественными явлениями, становится ясно, что во Вселенной все тесно связано между собой и что камн — законы — существуют не изолированно. Эйнштейн когда-то говорил о существовании во Вселенной великой Воли, управляющей законами физики, которую современная наука не в состоянии измерить. Он имел в виду существование Универсального Сознания. Современная наука опять и опять подтверждает интуитивную мудрость восточной философии. Вся материя во Вселенной состоит из одного и того же материала, одной и той же обязательной энергии. Будь то человеческое тело или гора, их масса является физическим выражением энергии, создаваемой танцем колеблющихся молекул и атомов. И хотя качество и количество различны, Универсальный Разум присущ всем вещам и создает в них порядок.

Законы Вселенной действуют с начала времен, они управляли Вселенной миллиарды лет до возникновения человечества. А значит, мы должны признать, что наука может только анализировать и использовать эти универсальные законы. С древних времен человек ощущал таинственную силу, которая руководит этими законами, и назвал эту силу «Богом». О Сэнсэй называет ее таинственной функцией *ки*. Он учит,

что айкидо — это Путь гармонии с законами природы. Айкидо — это любовь и защита всего, что существует. Такое учение развилось естественным образом из представления о единой исходной созидательной энергии, общей для всего сущего.

Роза медленно раскрывает свои тайны в теплых лучах летнего солнца. Где среди ветвей куста, который стоял всю зиму голым, прятались все эти цветы? Откуда эта форма и цвет? И почему воздух вокруг них так сладок? О Сэнсэй смотрел на вещи другими глазами. Когда он смотрел на розу, ему открывались ответы на все эти вопросы, потому что он видел не только то, что сверху, он видел сущность. С большой ясностью и проникновением он видел любовь Бога, которая произвела этот цветок. Ту самую любовь, ту самую созидательную сущность, которая пронизывает все мироздание.

Мы говорим о любви абстрактно, но любовь — это не абстрактное предположение. Если бы хоть на минуту исчезла любовь, исчезла бы жизнь, не стало бы ни воздуха, ни воды, ни пищи. Любовь — это реальность. Мы живем и функционируем на этой Земле как выражение любви Бога; это не абстрактная сентиментальная любовь, но любовь живая и требовательная, как все мироздание. Бог — это не логика или философия, Бог — это любовь.

Сущность любви — гармония и единство. Универсальная любовь не может быть эгоистичной. Универсальная любовь — это справедливость. У нее нет никаких предубеждений, она охватывает все мироздание в равной степени. Любовь не ждет. Она пропихивает и наполняет все предметы, и динамические противоположности становятся единым целым и вместе развиваются. Нервы Бога наполняют пустоту.

Его чувствительное осознание воздействует на невидимый мир, откуда берут начало все действия и все явления. Невидимый мир вибраций, пустота между звездами и вакуум под орбитой электронов заряжается Его вибрациями. Это духовный мир, и Его дыхание создает из энергии этого мира видимую материю.

Гармония элементарных частиц основана на любви. Все богатство и разнообразие форм дают Вселенной законы электромагнетизма, которые лежат в основе всего мироздания. Это законы динамической активности, потому что в глубине любой материи скрыт совершенный ритм универсальных вибраций. Полярные противоположности *Инь* и *Ян*, электрон и протон, центробежная и центростремительная силы — это всего лишь два представления одной и той же реальности. В рамках этого ритма, когда сочетается огонь и вода — когда объединятся противоположности, — создаются бесконечные творческие возможности. Творец и творение разделены, они составляют одно целое, и мы не отделены от совершенного ритма, который является выражением Святой Мудрости.

Единство — это сила Бога, которая разрешает все конфликты. Процесс объединения противоположностей носит название *мусуби*, воссоединения двух ликов Бога. Центростремительные силы, *Ян*, сливаются с центробежными, *Инь*, создавая совершенное равновесие галактик. *Мусуби* — это движение, потому что без движения не может быть никакого объединения. Его символ — спираль, энергии которой вечно возвращается, чтобы быть использованной вновь и вновь, процесс, у которого нет ни начала, ни конца. Это непрерывность и это изменение, пример двойственности, идущей единства, и

единства, идущего своей крайней противоположности.



Мусуби

Наше рациональное суждение заставляет нас видеть в крайних противоположностях отделенность, дихотомию, в которой противоположности противостоят друг другу. Прежде чем вы сможете пережить непосредственность истины, необходимо понять иллюзорность такой двойственности. Каждая из крайностей счастья и печали, любви и ненависти, нравственности и безнравственности имеет смысл только в сравнении с другой, каждое из этих понятий действительно только в связи с наблюдателем. Не узнав горя, мы не узнаем радости. Создавая прекрасное, мы осознаем отсутствие прекрасного. В удовольствии присутствует боль. Мы не можем узнать одно независимо от другого. Видеть единство всех вещей — значит осознавать противоположности, но это исключает суждение, и тогда противоположности оказываются просто динамическим единством изменения.

Все в жизни, вся деятельность — это процесс, *мусуби*. Будучи циклом становления, оно представляет собой процесс динамического движения между полярными противоположностями универсального закона, и единственное, что является постоянным во Вселенной, — это изменение. Ничто не остается точно таким же в течение дня, часа и даже секунды. Ночь превращается в день, зимние снега рождают весной

цветы. Мы рождаемся и умираем. Рождение и смерть, увядание и возрождение, жизненный цикл — все это изменение. Изменение — это жизнь, и способность меняться — важнейший элемент роста. Свобода, основанная на осознании и принятии этой истины — ведь ничто не остается неизменным, — служит источником силы и настоящих творческих возможностей.

Говорить о гармонии, единстве, принципах *мусуби* относительно просто. Совсем другое дело — применять эти принципы в наших повседневных конфликтах. Для этого необходимы искреннее доверие и глубокое понимание самих основ жизни и природы. Логика может очень убедительно доказать, что в процессе *мусуби* кроется истина, но в тот момент, когда что-то, что имеет для нас значение, зависит от исхода ситуации, мы перестаем доверять этой логике. Прекрасные мысли и обтекаемые фразы быстро забываются под давлением действительности. В философии теория истины выражается словами, но истина айкидо состоит в действии, это теория, доказанная на практике. Физически применяя *мусуби*, мы развиваем более глубокое понимание не в разуме, а в сердце. С помощью *кэйко* и опыта мы учимся доверять его силе. Понятие *кэйко* означает практику или тренировку, но более глубокий смысл *кэйко* — это размышление и усовершенствование, возвращение к истоку и открытие реальности. Только изучая прошлое и оценивая его опыт, мы можем понять настоящее и очистить свой дух.

Не испытывай конфликта, мы не можем узнать гармонию. Если не давать ему оценки, конфликт не хорош и не плох. Это всего лишь противоположность гармонии и ступенька на пути к творчеству. Мы должны подвергать сомнению свои представления, из-

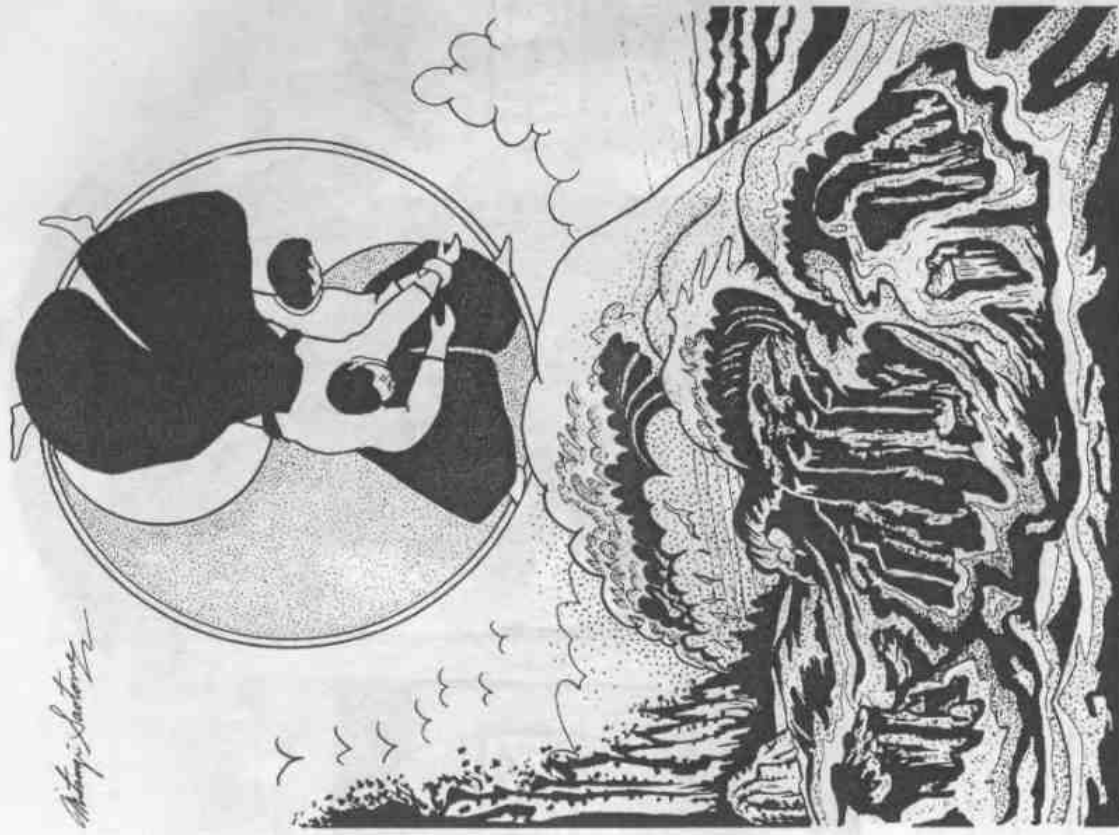
бавляясь от отрицательных суждений, так, чтобы *отрицательный* дух борьбы превратился в *созидательный* дух борьбы. Напряжение и давление тренировки *айкидо* поднимает на поверхность этот дух, давая возможность его изучать и усовершенствовать. Когда мы обнаруживаем свои физические ограничения, это буквально заставляет нас задумываться над глубочайшим смыслом гармонии и бороться за достижение уровня сознания, который стоит выше нашего эго, ближе к Создателю.

悟

Сатори

Достичь *сатори*, просветления — значит приблизиться к Богу, избавиться от разделения, уничтожить барьер между собой и природой. Наша собственная борьба за усовершенствование приведет к осознанию того, что наша жизнь и функционирование Вселенной едины. Это и есть активное и живое *сатори* занятий *айкидо*.

Просто сидеть, погрузившись в медитацию и эгоистично ожидая личного *сатори*, — бессмысленно. По-настоящему достичь *сатори* означает понести ту великую ответственность, которую мы несем перед Богом, перед всем, что Им создано, и перед обществом. С этим пониманием сердце наполняется признательностью за все, что у нас есть в жизни, эгоистическая самозлюбленность уступает место скромности. Истинное *сатори* — это забыть о *сатори*. Истинное *сатори* — это не эгоизм, а понимание ответственности. Многие неправильно понимают прак-



Ритмы коси-нага — это ритмы воли, разбивающихся о скалы

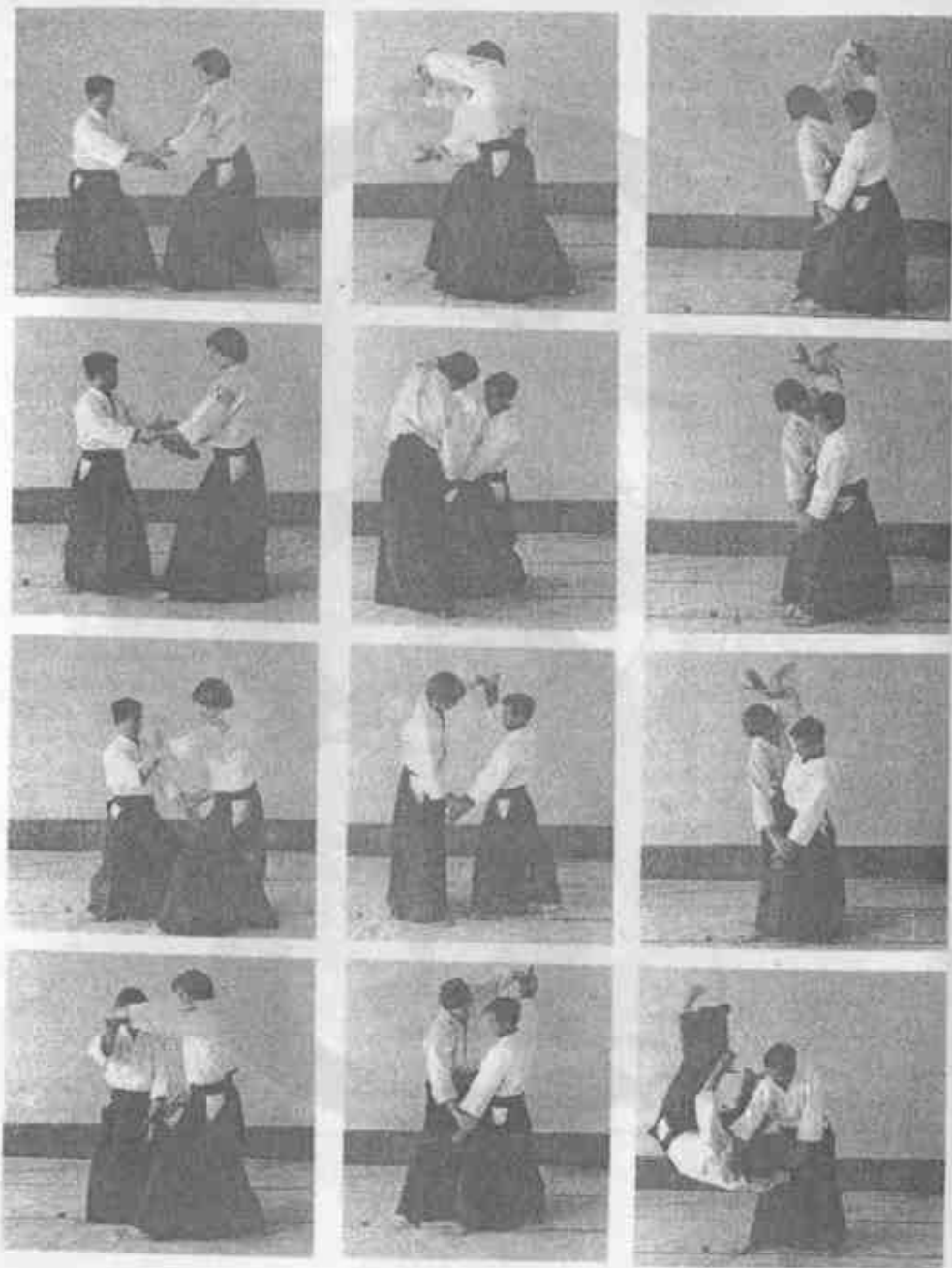


Коси-нага, живые символы Инь и Ян. Хироси Исэда, Сихан, нага; Поль Блэкуд, ука



Ritzyi Satoru

Ритзо-дори танчинато (дословно: «бросок неба и земли») со всей очевидностью иллюстрирует ритмическую волну полярных противоположностей: центростремительная и центробежная силы рождают равновесие.



Брайс Меркль, уэса

тику дзэн, считая, что для достижения просветления нужно просто час за часом сидеть, погружившись в медитацию. Сидение — важная часть занятий дзэн, но еще важнее понимать реальность, реальность пота, работы, реальность ответственности. В традиционном дзэндо один день без работы означает один день без пищи. Часто в них не разговаривают неделю, месяц, даже год. Молчание и действие — виды тренировки, которые учат нас успокоить ум и заглянуть внутрь. Практика *най кан гё* — это медитация, во время которой мы заглядываем вглубь своего сознания и соединяемся с духом Создателя. *Сатори* означает истинное развитие духа Создателя внутри и претворение в жизнь Его функции снаружи.

Жизнь О Сэнсэй была жизнью человека, обретшего свободу, живущего в данный момент. Он считал, что свобода — это ответственность. О Сэнсэй всегда думал о том, как усовершенствовать этот мир, а не о том, как от него убежать. Он презирал слабость, которая заставляет забыть о действительности, не замечать боли в глазах голодающего ребенка, — людей, которые говорят: «Это просто карма; это тело — тюремная камера, этот мир — тюрьма. Я буду искать собственное спасение и попытаюсь создать лучшую ситуацию в следующей жизни». Разве это духовный подход? В таком отношении нет уважения к Богу. Забудьте о *карме*, забудьте о следующей жизни, забудьте о *сатори*. Сейчас — это сейчас! Ребенок голоден — дайте ему пищу. Это духовный поступок. Язык человека распух от жажды — дайте ему воды. Это любовь Бога.

Японцы говорят, что они могут увидеть кролика на поверхности луны. Это связано с детской сказкой о старом буддийском монахе, который поселил-



ся высоко в горах, собираясь провести остаток своей жизни в молитвах. Этого доброго монаха очень любили все животные, которые были его единственными товарищами. Но времена были тяжелые, пищи было мало и старый монах ослабел от голода. Когда слух об этом дошел до зверей, они стали раскапывать свои скудные запасы и рыскать по склонам в поисках пищи. Наконец они собрались перед входом в пещеру старого монаха и положили перед ним свои дары. Белка принесла орехи, медведь принес слабые дикие ягоды, енот принес свежую рыбу из холодных горных ручьев. Каждый принес в подарок голодающему монаху какую-нибудь еду. Каждый, но не кролик, который был очень-очень беден. Все звери были удивлены и долго обсуждали скупого кролика. Беспечный кролик быстро соорудил ярко пылающий костер, и, когда пламя стало лизать небо, он повернулся к монаху и сказал: «Извини, но я очень беден. У меня нет еды. Ешь, пожалуйста, мое мясо». И прежде чем его успели остановить, кролик прыгнул в огонь. Чья любовь была самой сильной? Кто из животных принес настоящую жертву? В этой сказке передан дух истинного самурая. О Сэнсэй был великим самураем, горой, а не облаком. Его философия и любовь несут самые высокие идеалы, и в то же время своими корнями они уходят в реальность и на нее опираются. О Сэнсэй — это Гималаи. О Сэнсэй — это Эверест.

Небеса и ад — это настоящее. Своими действиями и своими мыслями мы создаем свое собственное небо или ад и

свои миры. Одним из самых глубоких духовных символов религии *синто* является зеркало. Синтоисты верят, что, глядя в зеркало, мы должны видеть лик Бога как Творца, потому что лицо, которое мы видим, — это образ нашей собственной, личной реальности. Если это лицо улыбающееся, наш Бог — счастливый Бог, Бог любви. Но если в зеркале отражается лицо несчастья или ненависти, значит, на нас смотрит лицо ада. Физическая поза отражает дух, потому что они едины. Если мы не будем тренировать и очищать основу тела и разума, истина никогда не найдет своего выражения и мы не сможем помочь обществу.

Земля была создана с помощью огня и воды, и с помощью огня и воды она очищается. Такие естественные явления, как дождь, ветер и снег, очищают Землю и ее атмосферу; вулканы и землетрясения восстанавливают ее внутреннее равновесие. Естественные процессы очищают тело от всего лишнего и ненужного. Симптомы болезни — температура, опухание и пот — это естественные методы, которыми пользуется тело для восстановления равновесия. Очищение — основа естественного образа жизни. Духовный мир и материальный не отделены, это только разные формы одной и той же реальности, каждая из которых оказывает влияние друг на друга. Чтобы действительно стать одним целым с Создателем и пережить *сатори*, мы должны следовать законам природы и очищать тело, сердце, дух и даже свое физическое окружение. Очищение — это активная молитва благодарности. Тело промывается; находящиеся в нем токсины вымываются путем очищения крови и кишечника с помощью соответствующей диеты, сна и энергичной физической активности. Окружающая

среда поддерживается чистой и упорядоченной, свободной от вибраций негативных мыслей, слов и действий. Глубокий внутренний покой очищает сердце благодаря искренним стараниям осознать Бога, который и внутри нас и снаружи, осознать живое море энергии, в котором мы движемся и которое движется в нас, и благодаря усилиям воплотить Его функции.

Многие специальные церемонии и учения об очищении называются *мисоги*. *Мисоги* удаляет наружный слой, снимает покрытие, вычищает пыль. Если ваши глаза закрыты, вы не можете видеть света. Если вы надели перчатки, вы не можете чувствовать земли. *Мисоги* очищает и совершенствует; оно открывает глаза и снимает перчатки. Лечебное голодание — это *мисоги*; медитация и молитва — это *мисоги*. *Кэйко* — это *мисоги*. Путь айкидо — это путь *сюгэ*, борьба изю дня в день, работа по совершенствованию и очищению качества жизни.

Исходя из Единого, которое делится на два, последователь *Каннагары* верит, что все люди — прямые потомки богов. Весь мир — на самом деле одна семья. Происходя от *ками*, начинаясь в духовном мире энергии и продолжаясь в материальном мире материи, мужчина и женщина были рождены богами и созданы из их сущности. Каждый человек — это истинное дитя Бога, поэтому кровотоки каждого человека — это Его кровотоки; дух каждого человека — это Его дух. Рожденные *Ками*, мы возвращаемся к *Ками* после смерти, тело — это временный храм, где обитает дух *Ками* в материальном мире. Это представление выражено в китайском иероглифе для обозначения «человека» — *хито*, что означает «содержать свет Бога», а также в иероглифе для обозначения «тела» — *ики мийя*, что буквально

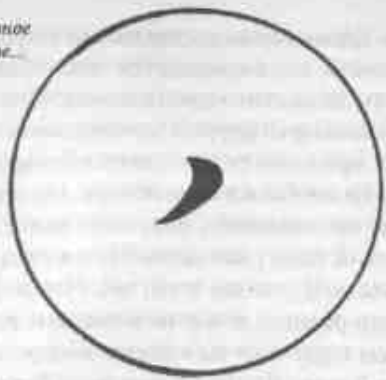
означает «живая усыпальница». Точно так же, как кусок железа намагничивается под действием его электрической ориентации, любовь намагничивает каждую клеточку, каждый атом человеческого тела, и в него проникает свет *Ками*.

Дар жизни, свет Бога несет с собой глубокую ответственность. Ответственность, которая лежит на всем человечестве — шлифовать и очищать свой дух, чтобы яснее отражать окружающий мир, заботиться обо всем живом и защищать его. *Рэйги* часто переводится как «вежливость» или «этикет», но значение этого слова намного шире. *Рэй* —

это также термин, связанный с преклономением, он переводится как «Святой Дух»; *ги* значит «проявление». Преклоняться перед другим человеком — значит признавать эту ответственность и дух *Ками* в каждом человеке. По существу, это означает, что, хотя мы и разные, истоки у нас одни. Наши тела разные, но дух один и тот же. Наши функции разные, и тем не менее мы разделяем одну и ту же ответственность перед Богом. Для последователя *Каннагары* это естественная ответственность, которую он принимает с благодарностью и радостью.



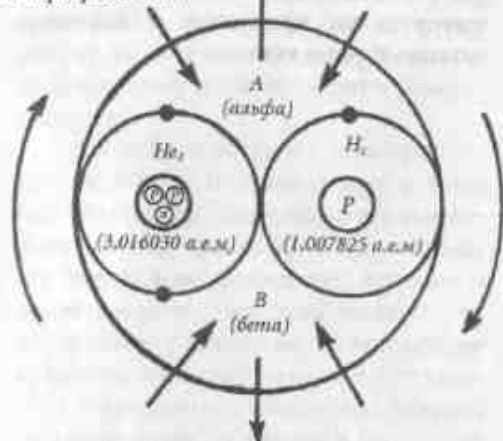
Духовное
Едино...



Символ создателя (в центре) этой Вселенной
Это символ звука *Су*,
начального звука котатами

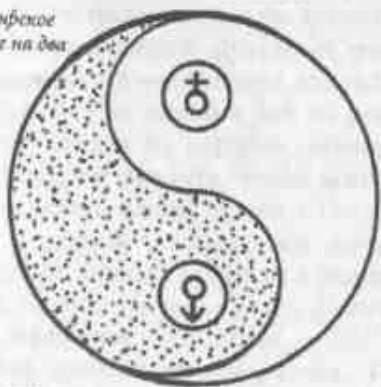


Научное,
которое разделяет...



Взаимодействие атомов водорода
и гелия на начальных этапах
возникновения Вселенной

Философское
деление на два



Позитивные и негативные силы; два лица Бога

* а.е.м. — атомная единица массы.

Гармония любви

Лекция, прочитанная Основателем

Айкидо — это не что иное, как проявление любви в работе. Любовь дает форму Вселенной и очищает все в ней. Вселенная разбрасывает семена, из которых вырастает все в этом мире; она содержит бесконечную силу, которая все питает и которая обеспечивает всеобщее процветание. Я дал имя «айкидо» многочисленным законам Вселенной, рожденным любовью и управляющим судьбой замысловатого узора на ткани жизни, которая плетется на этой Земле. Выполнять миссию сострадания ко всему, что существует на Земле, защищать и развивать все, что существует в природе, — это и есть задача айкидо.

Что является источником материализации жизни во Вселенной? Это выражение Бесконечного Духа и любви. Айкидо — чистое выражение этого источника. Это подлинный путь к благословенной гармонии всего человечества со Вселенной. Только в том случае, если мы следуем принципу *айки* — единства с Камни — и возвращаем человечеству состояние равновесия со всем, что есть во Вселенной, мы принимаем участие в бесконечном развитии на пути к совершенству. Положить конец злобе и страданиям — наша миссия, которую доверила нам Вселенная.

Подлинные формы Вселенной проявляются в человеческом теле. Мы должны начать видеть Вселенную внутри себя и осознавать принципы равновесия и любви, священные принципы, данные нам Вселенной. Вселенная раскрывает мозаику многих форм, которым нет конца; каждая из этих форм — это новый аспект ее полноты, каждая находится в равновесии со всеми остальными. Точно так же, как Вселенная выражает любовь самыми разными способами, мы должны в течение всей своей жизни во всех своих взаимоотношениях выражать динамическое равновесие и гармонию Вселенной. Благодаря этому процессу сама Вселенная будет входить в тело и дух человека, питая их и давая им подлинную силу.

Все во Вселенной приходит из единого источника, благодаря единой соиздательной энергии. Все на Земле является выражением этой универсальной любви. Сердце Вселенной бьется в гармонии со всем живым на Земле, восхищаясь его красотой. Каждый из нас должен бороться за то, чтобы понять этот ритм и почувствовать сердце Вселенной, что приведет к гармонии совершенного равновесия. Айкидо следует абсолютному пути универсальной любви. Его учение — это учение Камни. Его принципы — это законы гармонии и равновесия во всех элементах, в воплощении жизни на Земле. Его функция — соединиться с сердцем Вселенной и дать любовь.

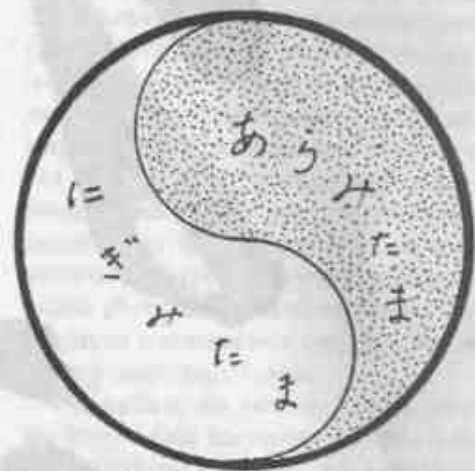


«Айкидо следует абсолютному пути Универсальной любви» (Морихэй Уэсиба).

萬有愛護

Бав Ю Ай Го — это миссия айкидо, любить и защищать всех и все. Ай — это любовь. Это не слабая, сентиментальная любовь, это всеильная универсальная любовь.

В Каннагаре эквивалентами Инь и Ян являются ариэнтама, дух твердости и сил, и пичимтама, дух гибкости и мягкости.



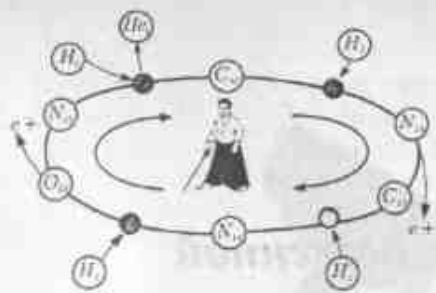
Происхождение Вселенной

О Сэнсэй говорил: «Если вы хотите изучить айкидо, вы должны изучить сотворение и движение этой Вселенной, источники сил, которые ее создали, поток и действие энергии природы, движение галактик. Все связано между собой, все подчиняется универсальному закону. Энергетические силы жизни — ядерная реакция, электромагнитный ток, сила тяжести — все это источник айкидо и основа техники».

Вселенная началась не с физического движения. Не существовало никаких форм, только огромное облако газа и пыли, плавающее в темноте. Время от времени атомы подвергались случайным изменениям, но эти изменения не имели особого значения. Сила, которая привела к столкновению протона с протоном, достаточно сильному, чтобы заставить их слиться в атомы новых элементов, начинается с вибраций. Приливная волна созидательной энергии, как луч света, пронзила тьму и начался бесконечный процесс изменения и совершенствования, рассчитанный на миллиарды лет. Первыми появились вибрации, потом — свет. Невроятный свет, который сначала разрушил бесцельное движение субатомных частиц и материи, превратив все в хаос, потом начал объединять, создавая порядок. В жару атомных реакций непреодолимая волна энергии создала чудовищное количество тепла, и это тепло,

эта энергия, это динамическое универсальное действие породило звезды и галактики. Дыхание Бога, вдох и выдох, осуществляемый с помощью центробежных и центростремительных сил, размешивало универсальную плазму. Создаваемые и удерживаемые силами всемирного тяготения, звезды в галактиках и планеты из туманностей вокруг звезд вписывали в пустоту очертания своих орбит. Ки — сущность этой созидательной энергии, высшая справедливость, которая требует, чтобы все мироздание подчинялось одним и тем же универсальным законам.

В начале, до начала, вся материя, все излучение, все пространство были сконцентрированы в искривленной сфере, в небесном вакууме, откуда излучению и материи не было выхода. Температура Вселенной была настолько высокой, что ядерные и электромагнитные силы не могли проявиться и связать основные частицы в ядерные и атомные структуры. Вселенная находилась в состоянии термодинамического равновесия, когда доминирующей силой, удерживающей вместе то, из чего она состояла, была сила гравитации. Потом сконденсированный исходный шар огня взорвался, зарядив глубины энергией света, энергией излучения. Когда горячий огненный шар начал расширяться, существующая материя растворилась в свете, как соль раство-



Углеродно-азото-кислородный цикл образования ядерной энергии при высокой температуре в звездах

рется в воде. Элементарные частицы по мере быстрого расширения Вселенной постоянно создавались и разрушались, создавая и уничтожая нейтроны, протоны и электроны. В излучении было гораздо больше энергии, чем в материи, и управлять всем скоро стали ядерные силы. Так как мощная тепловая энергия питала силу расширения, температура Вселенной стала падать и скорость расширения, регулируемая действующими на нее гравитационными силами, начала постепенно уменьшаться. Количество световой энергии по сравнению с количеством материи уменьшилось, и нейтроны начали сплавляться с протонами в жару ядерной реакции.

Излучение равномерно распределялось по всему пространству, но так как материя получала и удерживала большее количество энергии, началось ее господство во Вселенной. И сила притяжения, которая заставляет материю сближаться, сила гравитации опять становится доминирующей силой, которая определяет направление ее эволюции. Таким образом, расширение Вселенной не бесконечно, оно имеет свой конец. Материя тоже кончается, потому что новая материя не может создаваться спонтанно. Подчиняясь замкнутому циклу, наша Вселенная в

конце концов достигнет своего предела и начнет сжиматься, конденсируя энергию и материю до их начального огненного состояния.

Мы до сих пор можем наблюдать состояния, в значительной степени напоминающие те, которые существовали во время физического сотворения и которые до сих пор существуют в нашей огромной, вечно меняющейся Вселенной. Скрывающиеся от нас более отдаленные звезды, никогда не кончающиеся облака газа и пыли, которые образуют богатую среду для создания Вселенной, существовали еще до начала Творения. Среда, из которой было создано первое поколение звезд, составляли только водород и гелий. Но в процессе эволюции интенсивная продолжительная ядерная реакция высвободила в результате их гибели среду, еще более подходящую для солидации. Это был материал, богатый углеродом, кислородом, магнием, кальцием, железом — всем тем, что было необходимо для чуда возникновения жизни на Земле. Плавающая между звездами, эта разрозненная материя являлась материалом, из которого образовалось второе поколение звезд.

Прошли сотни миллионов лет после взрыва. В освещенной бесчисленными звездами и туманностями Вселенной стало светлее. Несмотря на бесконечное развитие форм и функций, Вселенная в значительной степени была такой же, как и сейчас. Но отдельная звезда никогда не остается неизменной; под действием вечно меняющихся процессов, воздействующих на сырой материал, из которого состоит Вселенная, она постоянно развивается. В ее ядре благодаря цепи сильнейших ядерных реакций постоянно происходят взрывы, происходит превращение водорода в гелий и в более тяжелые элементы.

Чем больше масса звезды, тем интенсивнее реакция, которая ускоряет процесс ее эволюции. Когда она полностью исчерпывает свое топливо, у нее не остается способов возобновить быстро исчезающую энергию, и ее гибель становится неизбежной. Температура и давление внутри звезды падают до тех пор, пока она не становится неспособной удерживать собственный вес, и гравитационная энергия, образовавшаяся в результате коллапса звезды, создает мощную ударную волну, распространяющуюся внутри наружу. Гибель принимает самые разные формы. Звезда может взорваться, превратившись в яркую гигантскую звезду, в тысячи, миллионы раз ярче, и разбрасывать свои внешние слои в окружающее пространство. Она может уменьшиться, став маленьким белым карликом, едва напоминающим о ее былой славе, или, уничтоженная своей собственной силой гравитации, исчезнуть в неизбежном вакууме времени и пространства. Какие бы формы это ни принимало, остатки того, что некогда было вызывающей благоговейный трепет звездой, продолжают молча пребывать в своей небесной могиле, ожидая возрождения и возобновления эволюции, следующей законам Создателя.

Техника айкидо создавалась с помощью того же духа и с учетом тех же законов. Она должна начинаться, как начиналось все вокруг, с физической чистоты отсутствия формы, времени, пространства, не с обнаружения физического движения, а с восприятия вибраций. Важно открытое, гибкое отношение, восприимчивость к изменению. Только отражающая поверхность глубокой чистоты, посылающая в пространство чистые духовные вибрации, сможет уловить дух противника в возвратном эхо. Никакая мысль, ни-

какое эго, никакое мнение или суждение не должны затмевать поверхности, потому что именно это отражение, несущее заряд и влияние вибраций обоих, создает реакцию и определяет физическую форму. Резонанс духовного дыхания, расширение-сжатие, обмен вибрациями и энергией создает тот жар, который, строго следуя законам Бога, спонтанно обеспечивает точное приложение, несущее гармонию и порядок. В какую-то не поддающуюся измерению микроскопическую долю времени все сплавляется воедино — дух, разум и тело — в ответ на вибрации противника.

«*Kaizu hakubi* — в одно мгновение, ощутив движение духа противника. Не существует ни времени, ни пространства — только Вселенная как она есть», — говорил Морихэй Уэсиба. В это мгновение, когда проявляется взрыв духовной силы, воплощаются физические законы универсального движения. Невидимая сущность ки становится видимой реальностью, если вспомнить, что динамической формой, лежащей в основе всех энергий существования, является спираль. Движение по спирали открылось в самом начале физического творения в электромагнитных колебаниях света. Любая заданная точка фотона, кружащейся сферы световой энергии, вычерчивает форму спирали. Земля, вращающаяся вокруг Солнца, и Солнце в своем движении через галактику следуют своему пути. Цикличность спирали выражается во влиянии Луны на Землю, в движении вод и смене времен года. Это заложено в непрерывный процесс эволюции и циклы экологического существования. Мы обнаруживаем спираль в структуре аминокислот и в протенидах, которые получают в результате их объединения. В ядре каждой живой клетки мы находим генетический материал, спо-

собный к самовоспроизведению, — молекулу ДНК, физическую суть жизненной функции в форме двойной спирали. Начиная с циркуляции крови в человеческом теле и заканчивая действиями, которые совершает крот, зарываясь в землю, спираль является формой, характерной для любого движения и структуры мира природы, который нас окружает. Леденящий порыв ветра поднимает с горной вершины мягкое вращающееся облако снежной пыли. Сухие листья, медленно опадая с деревьев, описав дугу, опускаются на спокойную поверхность пруда, вызывая на ней рябь. Когда накопившееся в атмосфере напряжение разряжается в наводящей ужас силе урагана, поднимаются моря, и граница между землей и водой исчезает.

О Сэнсэю была понятна гармония и сила этого движения. Он видел и понимал процесс созидания, в результате которого происходило развитие всего вокруг. Айкидо — это созидание: созидание гармонии и справедливости из ожесточенности, положительная энергия, творящая свет из тьмы. Физическое движение должно воплощать в себе принципы духа. Негативную силу нужно встретить, не вступать с ней в конфликт, но связать ее, интегрировать ее и перенаправить, используя силу и равновесие духовного движения. Когда противник атакует, встречайте его с уверенностью, которую дает проникновение в сущность. Вовлеките его в свой центр и воссоздайте динамику и силу движения галактики. Под руководством духа тело может создавать силу гравитации, оно может создавать вакуум, окружать себя магнитным полем энергии. Этого можно достичь только благодаря глубоким и действенным знаниям принципов равновесия, реакций и зависимостей, которые уп-

равляют энергией, знанию универсального закона. Решающего выбора времени и контроля можно достичь только с помощью тела, которое постоянные занятия и тренировки сделали сильным и раскрепощенным.

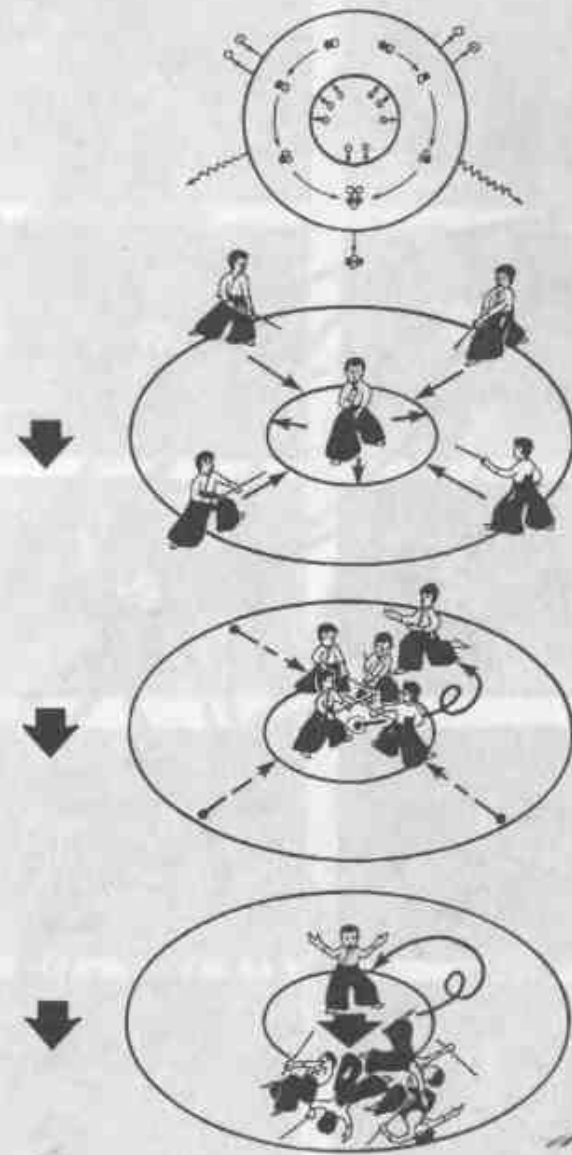
Почти каждый день я получал от О Сэнсэю уроки *укэми* (техника падения, акт принятия силы и предохранения себя от увечий), и благодаря этому опыту я постепенно начал улавливать связь между движениями айкидо и движениями Вселенной. Многие из тех эпизодов до сих пор остались в моей памяти, я вижу их так же живо, как и тогда; каждый нерв моего тела сохранил свою собственную живую память об ощущении этой силы. Это не память об ощущении этой силы. Это не память ума или интеллекта, а память эмоций и ощущений. Вот почему попытка описать ее словами часто приводит к опасности неправильного понимания.

受身

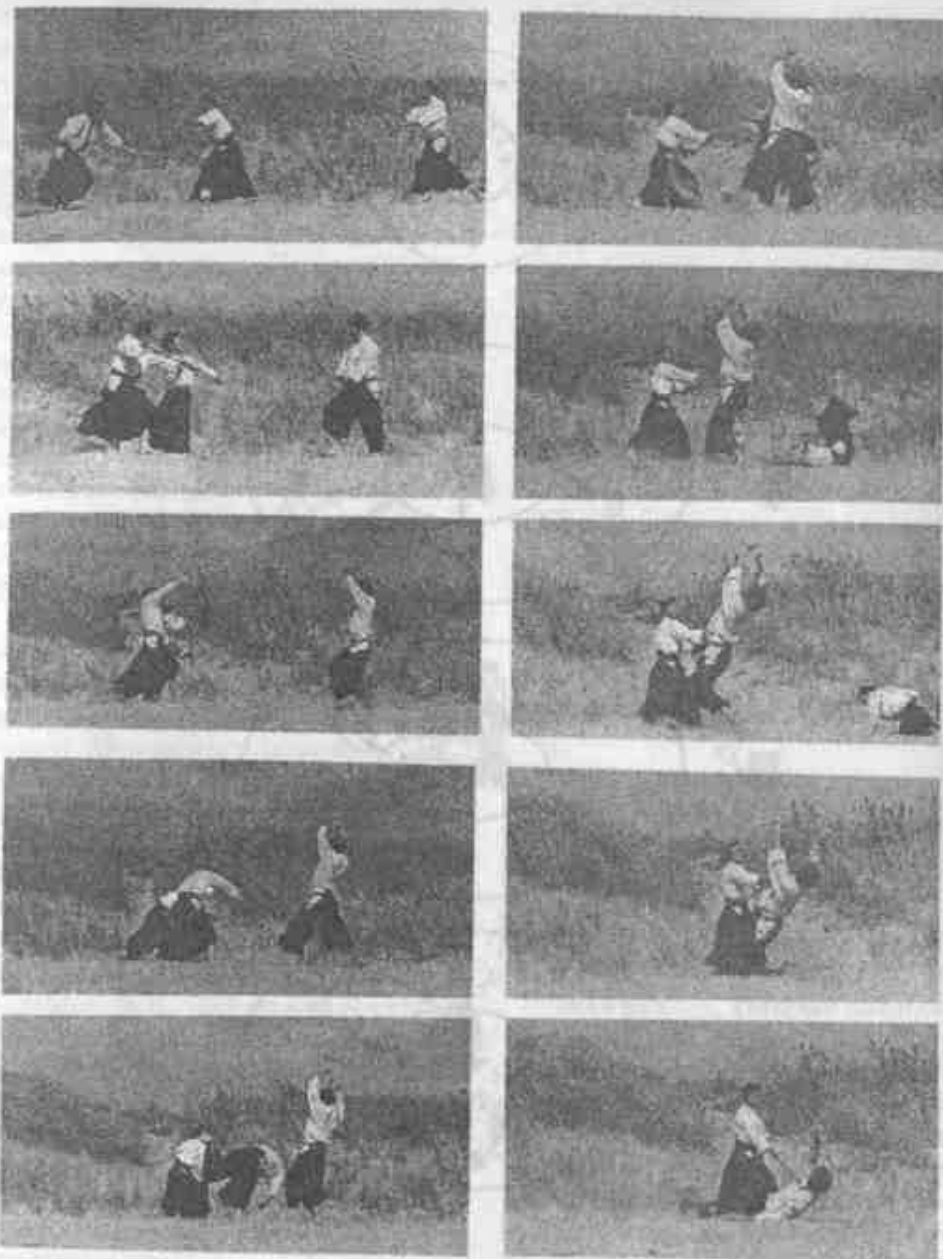
Укэми

Если ребенок, который никогда не пробовал сахара, спросит у вас: «На что похож его вкус?», вы, вероятно, ответите: «Он сладкий». Но что такое сладость? Как можно объяснить ее словами? Каждый человек ощущает вкус по-своему. Прошлый опыт, знания, личные качества — все это факторы, которые определяют реакцию индивида на конкретный вкус. Чтобы его полностью ощутить, нужно самому попробовать.

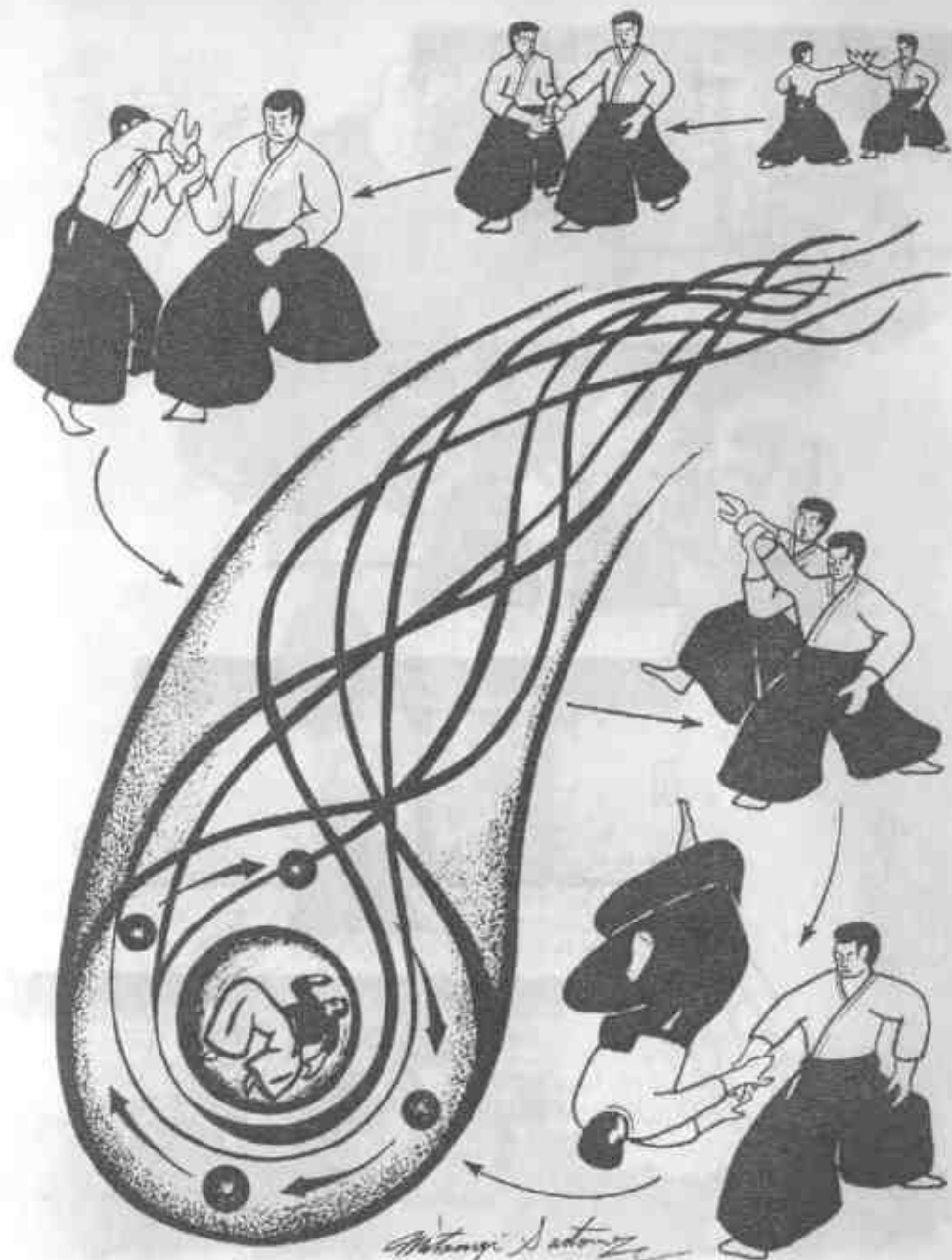
Вы не должны смотреть на мой опыт глазами, затуманенными мисти-



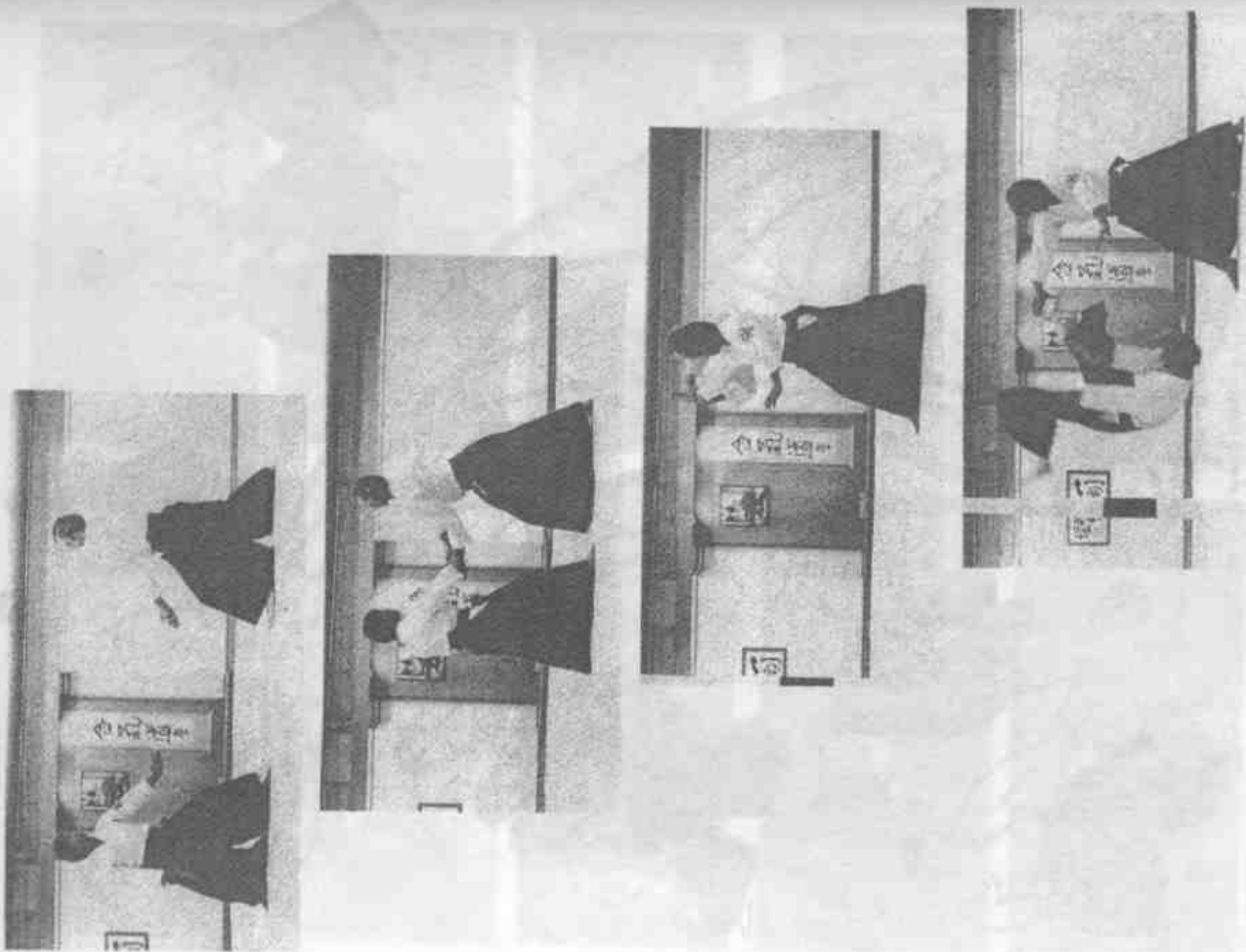
Связь между ядерной реакцией и множественной атакой



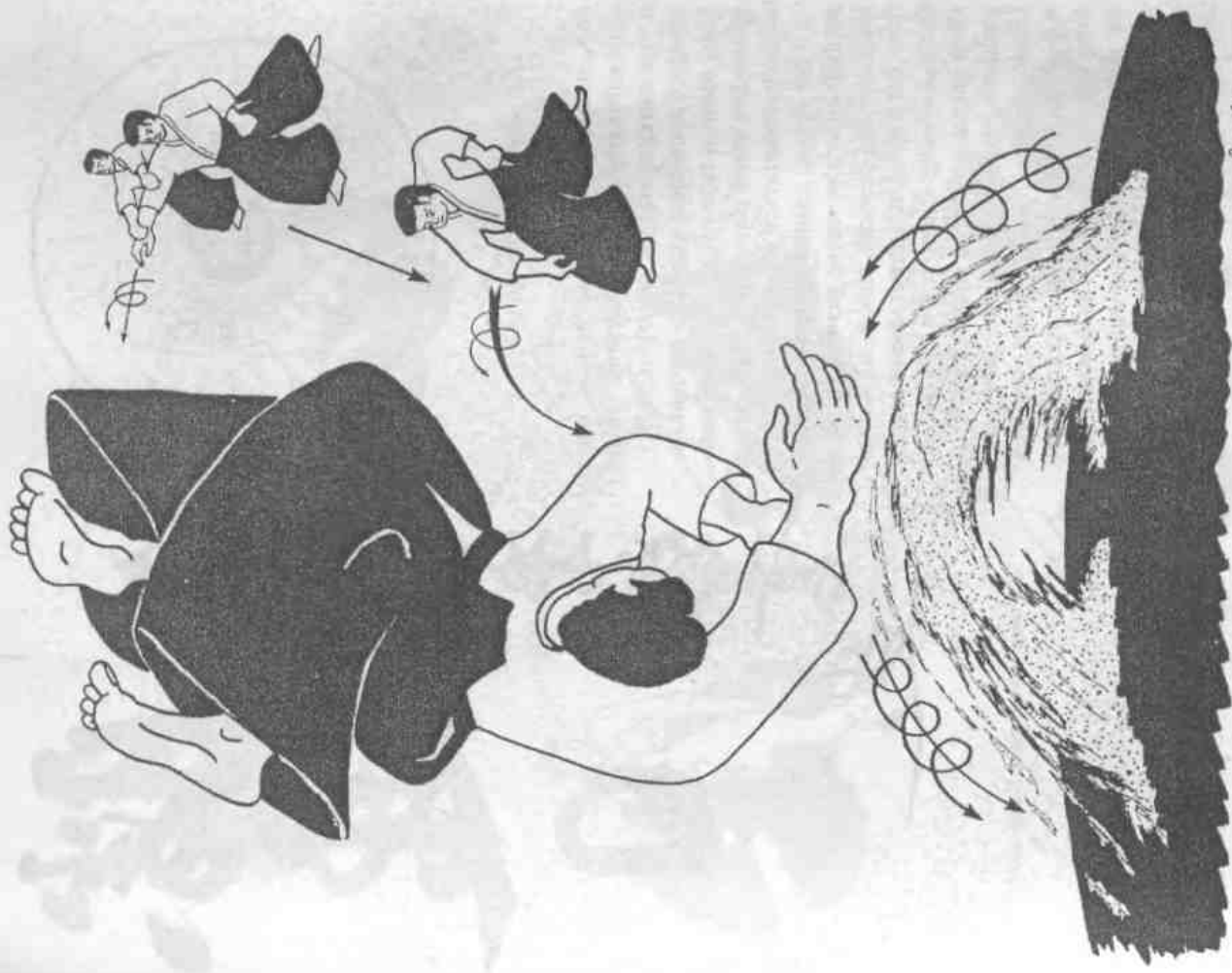
В этой последовательности уаго заглаживает оружие одного из противников и применяет его против остальных атакующих. Кен Ниссен и Эллис Эмдар, ука. Фото Карла Сираиси



Движение кометы и рикошот мочи косяк нага

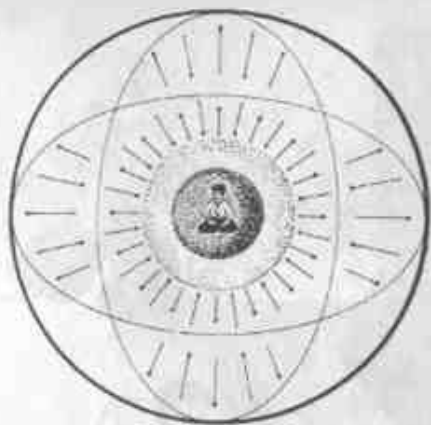


Кэин Чоанъ, укъ



Akira Kurosawa

Встрѣлка на Солнце



Эхо духовных вибраций

кой, посмотрите на него ясным, свежим взглядом искателя истины. Опыт и моя интерпретация этого опыта, которая со временем менялась и развивалась, были и остаются настолько важными для моих поисков в айки, что я должен попытаться их описать.

Во время демонстрации техники на практике в качестве ука О Сэнсэя я атаковал его со всей силой, на какую был способен, и единственной моей мыслью было: свалить его. Когда его *киай* рассекал воздух, стены *додзэ* сотрясались, удар сковывал все мое тело. (*Киай* — это высвобождение духовной и физической силы в виде пронзительного крика, исходящего из нижней части живота.) Я ощущала силу урагана; яростные ветры тайфуна хлестали мое тело. И его гравитационная сила, извлеченная из энергий Вселенной, всасывала меня глубоко в вакуум «черной дыры», убежать из которой было невозможно. Глубоко, в самой моей сердцевице, взрывалась бомба — и развертывалась вся Вселенная. Не существовало ничего, кроме света — ослепительного и обжигающего света и

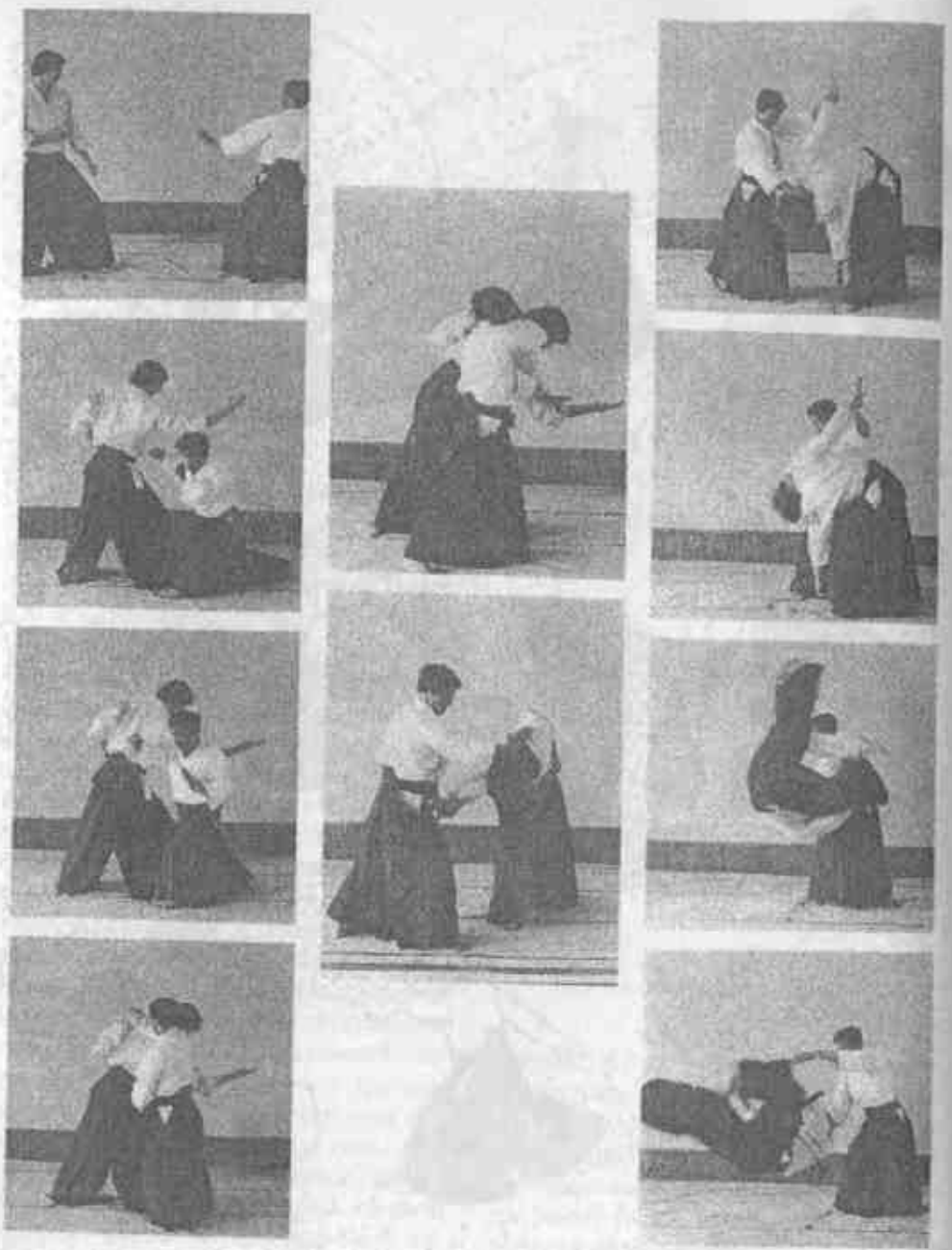


Подпись Основателя Кадзю хайби

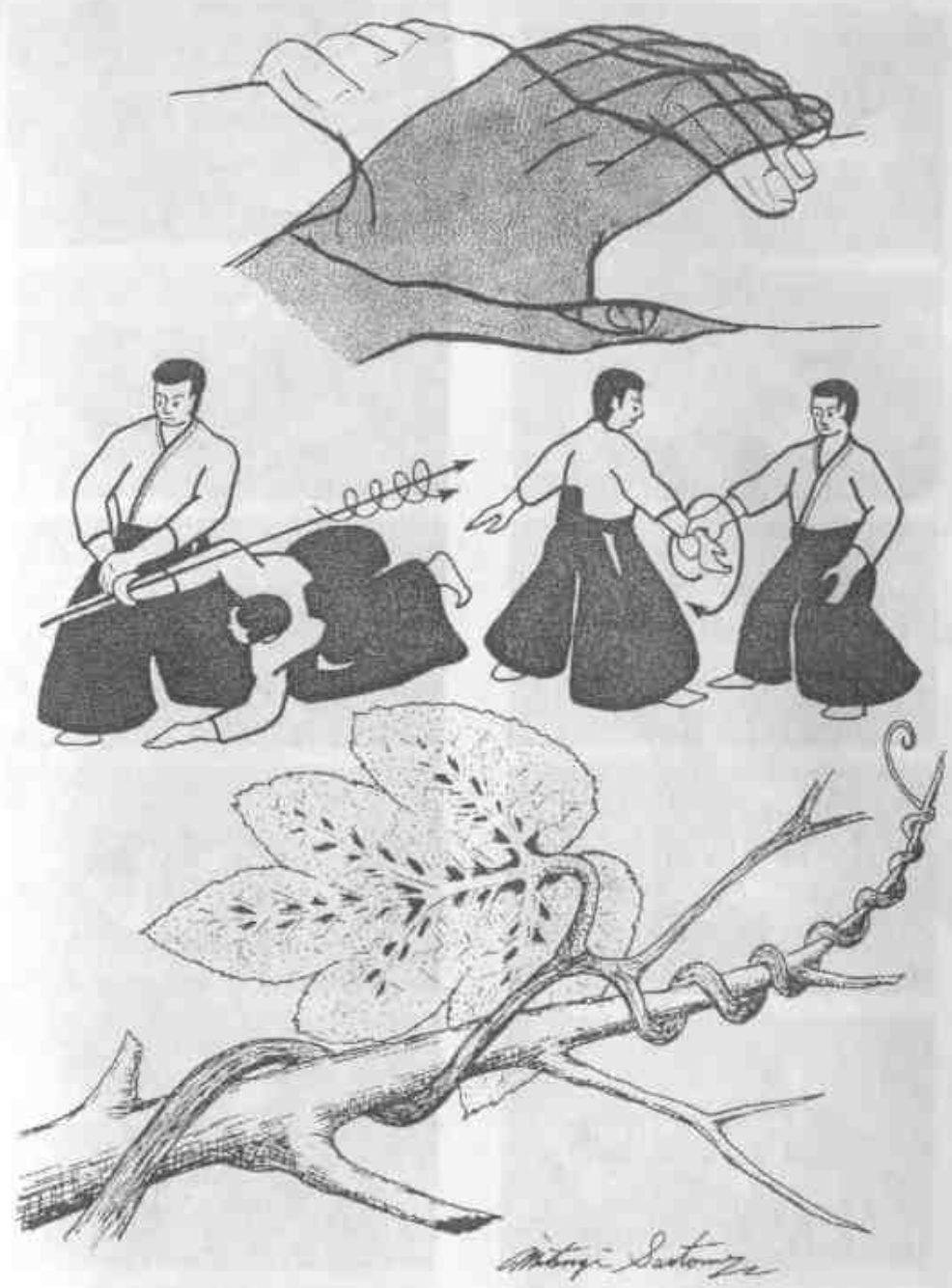
энергии. Я был не в состоянии видеть или ощущать свое тело, единственной реальностью были невероятная энергия, распространяющаяся от него. Все это происходило в доли секунды, но для меня время останавливалось. Не было ни времени, ни пространства, ни звука, ни цвета, и тишина была более оглушающей, чем крик. Среди такого совершенного света я тоже был светом, мой ум и дух озарились и полностью



В движении Земли вокруг Солнца, движении Солнца сквозь галактику и других движениях естественного мира явно проявляется форма спирали



Йокоменуучи кайтээнгад, Брюс Меркль, укс



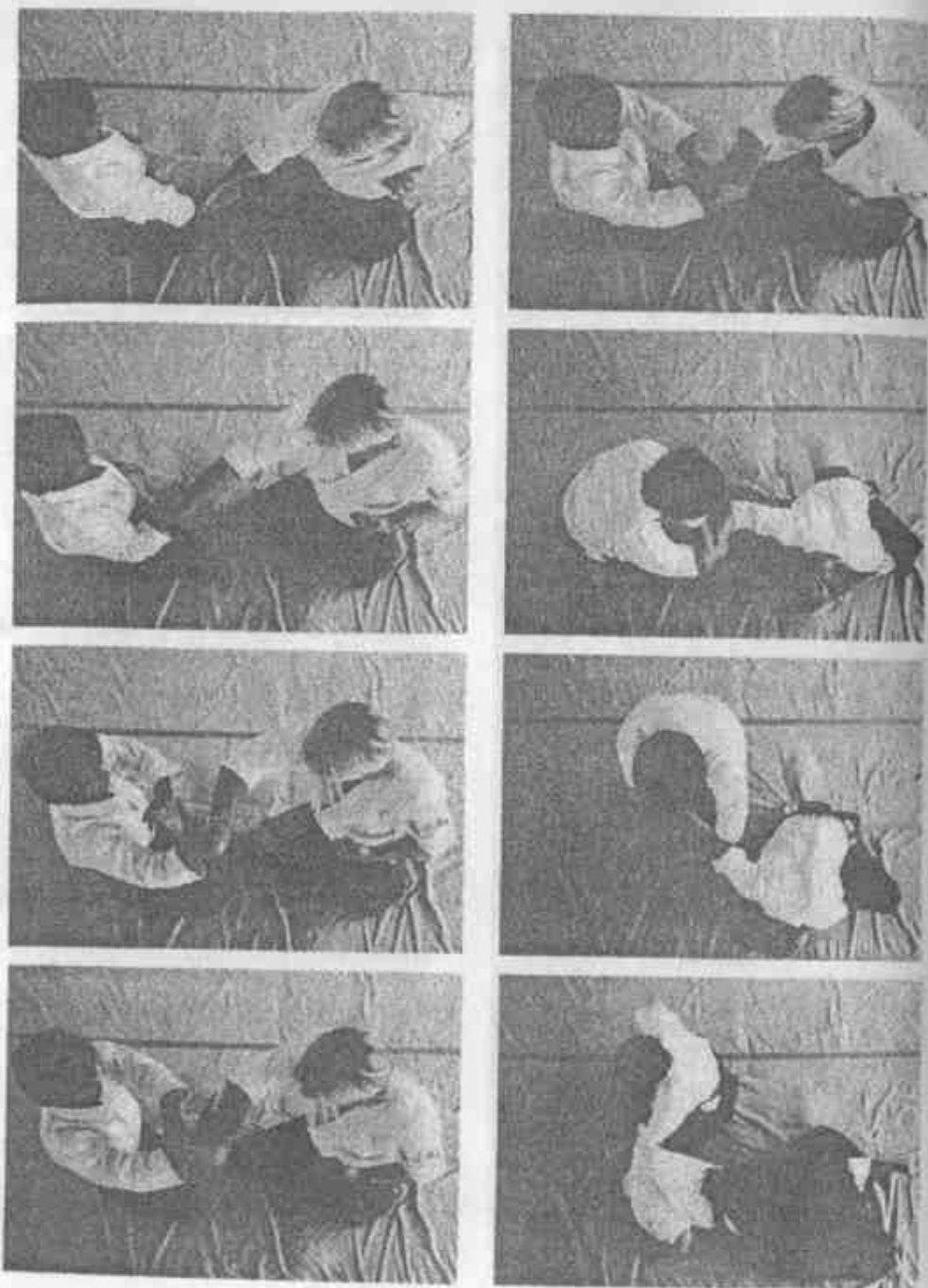
Динамическое представление спирали и ее применение в технике ниндзэ



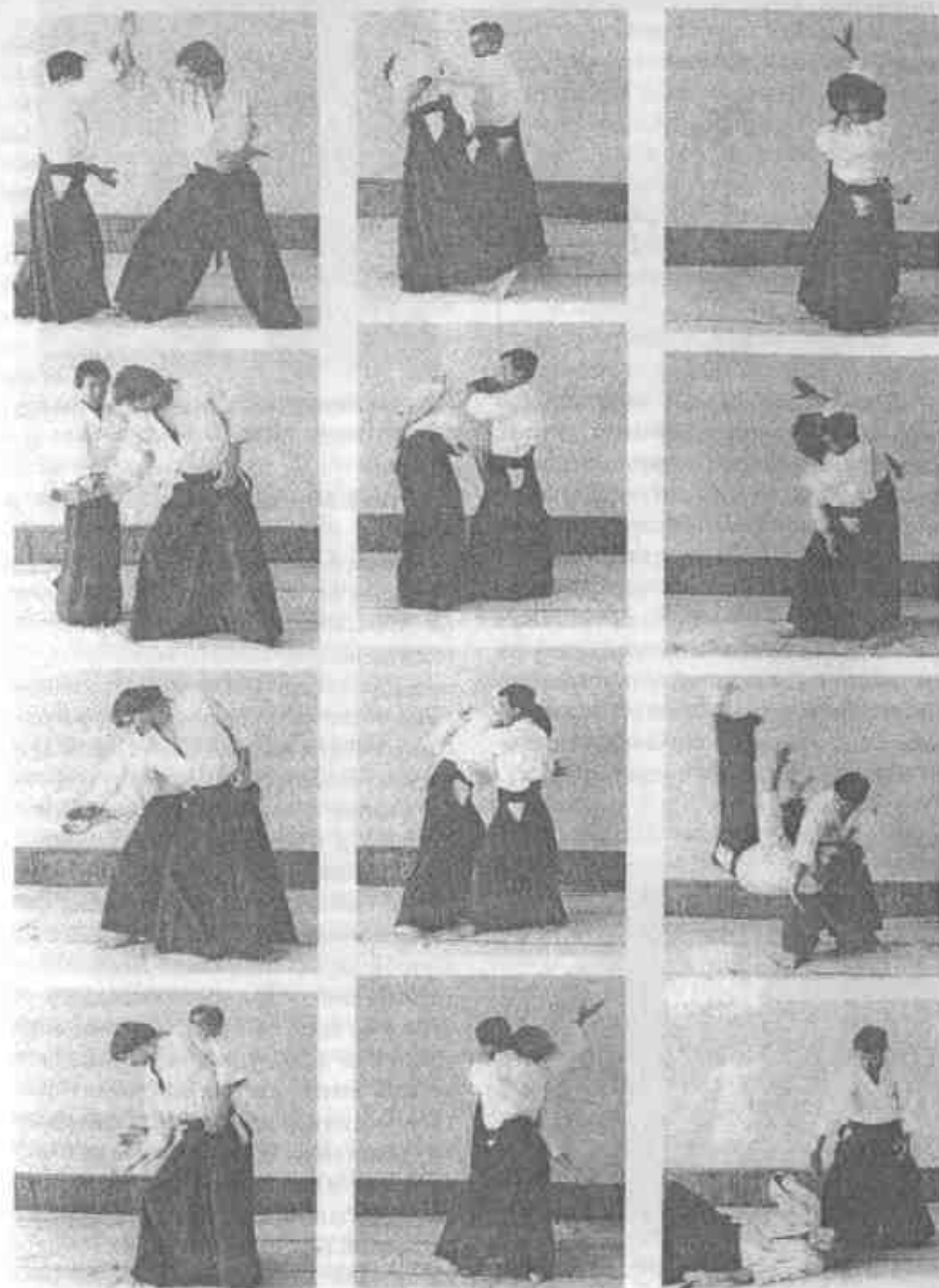
Роберт Маллер, узка



Ката-тори никё. Икеда, сыхан, узка



Ката-тори шикэ. Роберт Моллер, уке



Негативная сила, связанная и перенаправленная, сэмэнуки примишакэ. Брюс Меркль, уке

очищались. Затем сознание выключалось. Когда мое тело касалось татами, восприятие возвращалось ко мне.

氣合

Кнай

Я до сих пор не могу до конца понять, как я получал уками от О Сэнсэя. Мое сознание опять и опять возвращается к этому опыту, я ясно вижу отдельные моменты и все в целом. Но иногда я погружаюсь в ослепительный свет, полный свет, а иногда это полная тьма, черный мир — это похоже на кусок сухого льда, настолько холодного, что он вас обжигает, когда вы его касаетесь. Может быть, разным бывает мое психическое и духовное состояние, и именно поэтому я вспоминаю свет или тьму.



«И его гравитационная сила всасывала меня глубоко в вакуум «черной дыры», убежать из которой было невозможно».



Движение стримы О Сэнсэя за три года до его ухода. М. Саотомэ, уки

Но воспоминание всегда живое и яркое.

Я часто получал уками от О Сэнсэя во время занятий, рано утром. Иногда он отбрасывал меня на тридцать футов, и тогда на протяжении всего оставшегося дня жесткий кол в моем позвоночнике постепенно размягчался, уступая место гибкой подвижности. Так я приобретал физическую и духовную чистоту: никакого беспорядка, почти никакого эго, я чувствовал себя очищенным и освеженным, мои демоны исчезали.

О Сэнсэя учил: «Тренировка позволяет обнаружить, что принципы истинной гармонии айкидо в принципах гравитации». Сила гравитации присутствует во всем и на все оказывает влияние; от ее силы убежать нельзя. Ее не может изменить или прервать ничье присутствие и никакая противодействующая сила. Она управляет как энергией, так и материей; под ее действием замедляется время и деформируется пространство. Великий организатор, делающий возможной ядерную реакцию и электромагнитную силу, она создает порядок из хаоса, образуя галактики, звезды и планеты.

В первом великом взрыве созидательных сил универсальная энергия раскололась пополам; богатство и многообразие Вселенной явилось новым порядком, и было создано единство. Это дыхание Бога, универсальный поток между крайностями единства.

Бог, Создатель — это огонь и вода, свет и воздух. Он центробежен и центростремителен, Инь и Ян. Бог — это динамическое движение, и Бог — это единство. С момента своего возникновения и до наших дней Вселенная непрерывно создается и совершенствуется в соответствии с принципами универсальной способности к созиданию, принципами противоположностей. Эти принципы, работающие в пределах тела, создают жизнь. Для того чтобы это по-настоящему понять, нам необходимо избавиться от эго, потому что эго — это ограничение, устанавливающее пределы человеческому духу.

Часто мы неправильно поощаем силу тяжести, считая, что она нами управляет или что сила тяжести — это привязанность. Но, как показывает сила коллапсирующей звезды, величайшая сила тяжести — это пустота, сила тяжести, созданная вакуумом. Истинная пустота — это отсутствие себялюбивого эго. Не понимая этого принципа, мы пытаемся совершенствовать свою физическую силу. Это узкая сила. Это не настоящая сила, а только прозрачное, легко проникаемое покрытие. Это не относится к качествам Бога, отсутствие себялюбивого эго вызывает любовь, уважение и доверие. Это и есть истинная сила.

Когда у вас нет никакого эго, никаких команд, никаких приказов, никакого себялюбия, тогда ваша жизнь и Вселенная — это один и тот же мир. Когда вы находитесь в этой точке пустоты, между вами и универсальной си-

лой нет никакой преграды. Не существует никаких территориальных границ, так что энергия течет свободно, беспрепятственно, не из «я», а из бесконечной силы Вселенной.

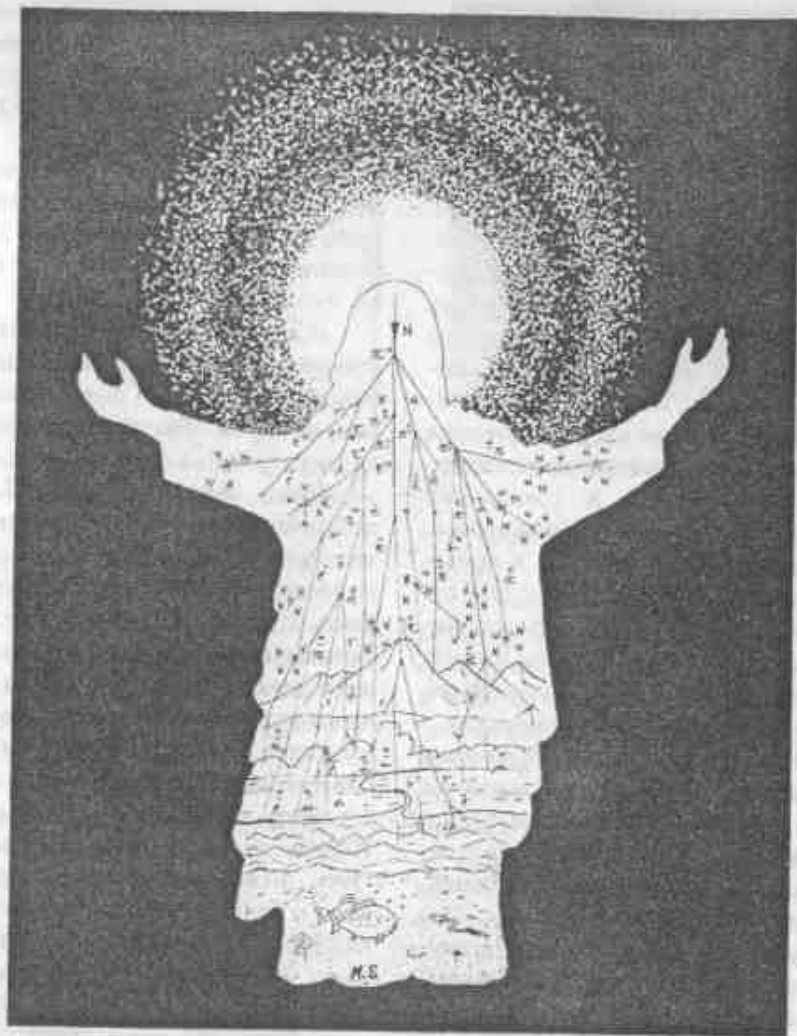
О Сэнсэя говорил: «Моя энергия, моя сила контролируется не мною. Я пуст, но через мое тело текут энергии Вселенной. Моя сила — это не моя сила. Это универсальная сила».

«Саотомэ, — говорил он мне, — ты атакуешь тайфун, ураган, торнадо. Ты наносишь удары по воздуху, по облакам, по горам. Что ты чувствуешь, когда ты ударяешь Солнце?»

Когда человек думает «Я свободен», обычно он исходит из эгоизма, из хитрости. Он хочет что-то сделать, что-то иметь или кем-то стать. Привязанность к желаниям — это не свобода. Истинная свобода — это пустота. Когда вы полностью пусты, дух Бога благословляет вас, потому что в этом случае вы составляете одно целое с Вселенной, одно целое с Создателем.

Путь гармонии — нелегкий путь. Истина не озаряет ленивый дух. Это Путь, исполненный тяжелого труда, пота и боли за реальность, потому что конфликт необходимо пережить и понять. Физическое переживание конфликта подрывает веру в свои силы и требует удовлетворения, но величайшее разочарование, больше всего изматывающее дух, вызывает борьба за подчинение эго, которую вы ведете, борясь за личное совершенствование и в конечном счете за совершенствование общества. Но это также Путь, полный напряженных исканий, когда дух открывается радостям роста.

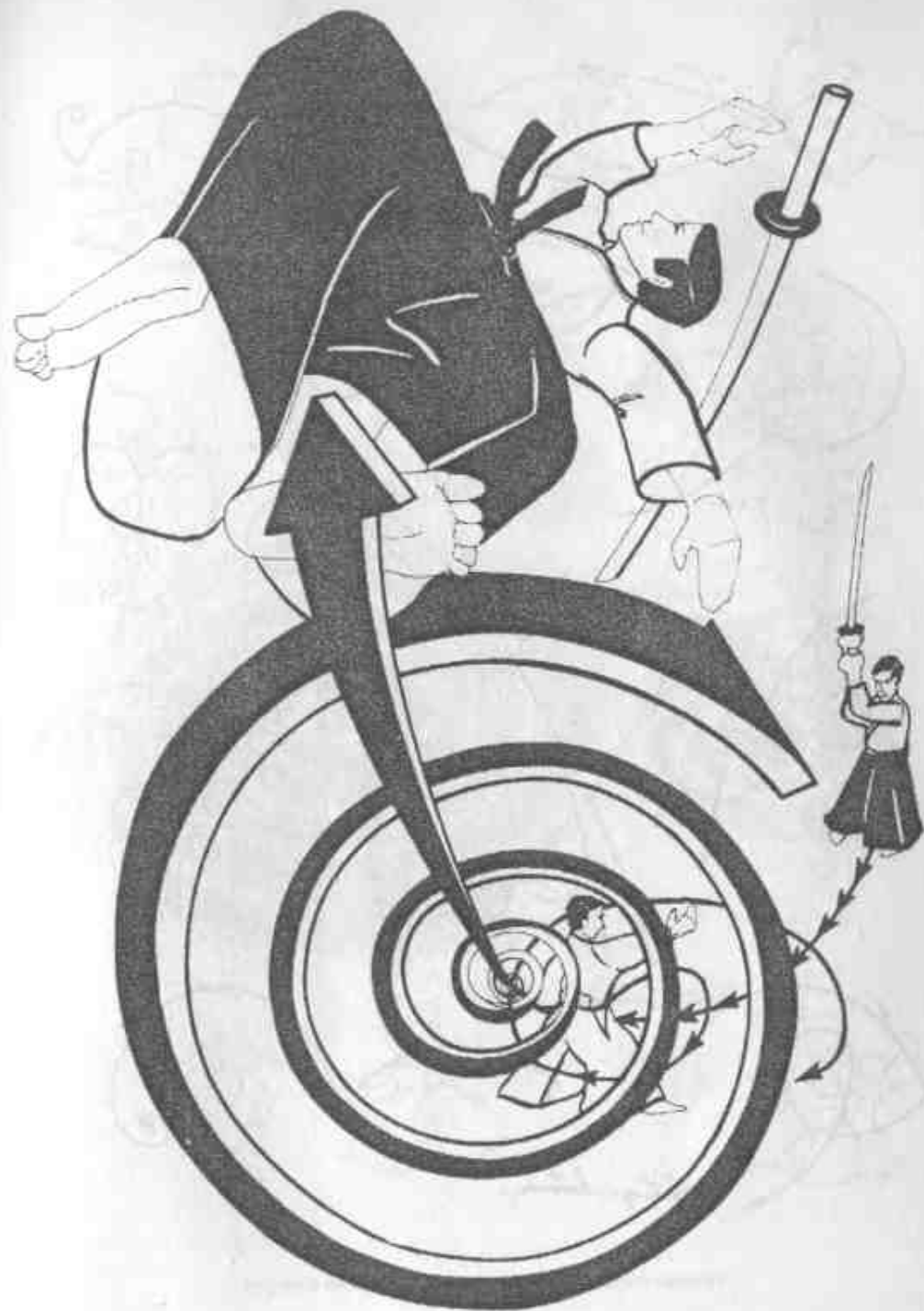
«Я не человек, я — сама Вселенная», — говорил Морихэй Уэсиба. Это не теологическая теория. Это правда. Мы действительно созданы из материала звезд, из света Бога, потому что мы

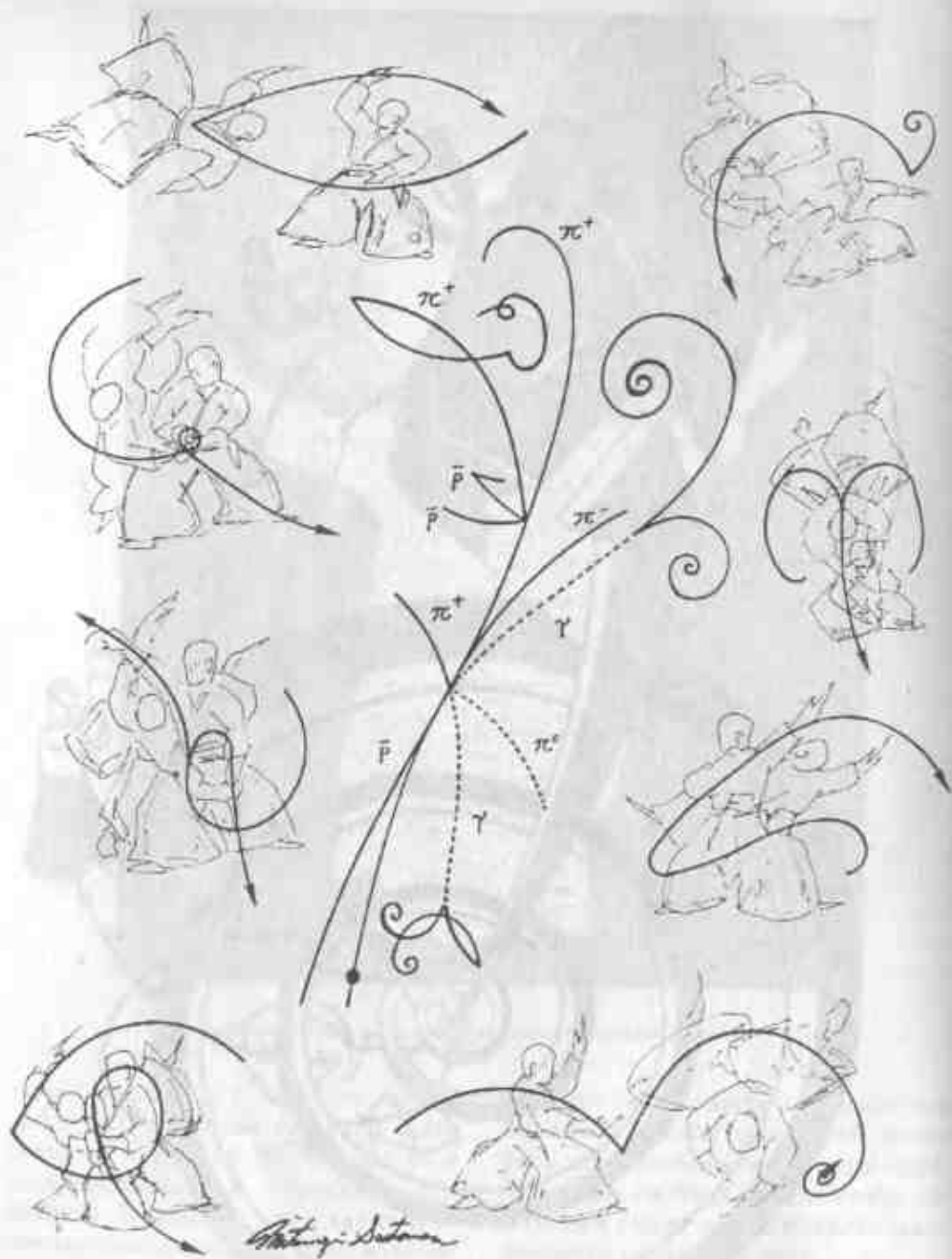


«Я не человек, я — сама Вселенная» (Морихэй Уэсиба).

тоже начинаемся с великого взрыва света. Все известные элементы были созданы в результате реакции этой вадимающей и опускающей энергии. И подобно тому, как смерть звезды освобождает вещество, из кото-

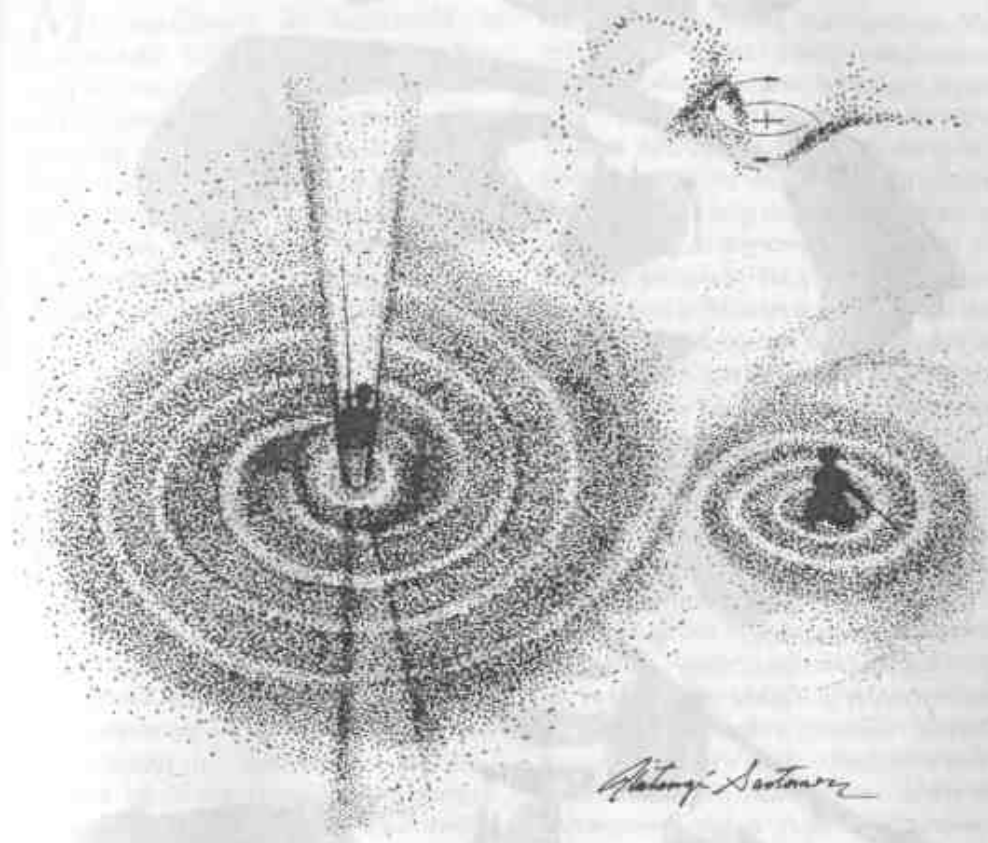
рого она была создана, возвращая его Вселенной, чтобы оно опять могло быть использовано, наши тела опять превратятся в пыль Земли, чтобы дожидаться своего окончательного освобождения в смерти Солнца.





Течение энергии алкида и движение энергии в кварке

M



Взгляд на истину

Мы находимся во Вселенной, и фактически мы *есть* Вселенная. Но, будучи слепыми к ее реальности, мы видим обширное безжизненное пространство, в котором царство живых организмов поддерживает свое отдельное существование на Земле. Эволюция Земли и жизни на Земле — это непрерывный цикл, подчиняющийся тем же законам и включающий те же материалы, из которых была создана Вселенная. Органическую материю нельзя отделить от неорганической. Со времен древних ученых и философов до современной молекулярной биологии, использующей новейшие технологии, мы пытаемся, каждый по-своему, решить тайны окружающей нас действительности и назначения жизни.

О Сэнсэй был истинно духовным человеком и пользовался духовными понятиями на очень глубоком уровне. Его лекции по философии айкидо, лекции об ответственности и смысле жизни были полны имен и образов Бога. Большинство слушателей находили трудными для понимания древние синтоистские имена многих богов и те духовные понятия, которые они выражают. Но О Сэнсэй говорил: «Религия — это наука». Он рассказывал об универсальном законе, и имена богов были названиями естественных явлений: центробежных и центробеж-

ных сил, огня, воды, ветра, моря. Мне стало ясно, что для того, чтобы понять их истинное духовное значение, я должен также заняться изучением наук. Только благодаря такой работе может проясниться их истинный духовный смысл. До тех пор пока мои поиски ограничивались изучением *синто* и духовных взглядов, моя мысль сужалась все больше и больше и я потерялся среди отголосков имени Бога, зарывшись в символические истины и не понимая той реальности, которую они символизировали.

Религиозный миф — это первая разновидность науки, и он хорошо послужил человечеству. Он неизбежно способствовал созданию морального кодекса поведения, который, к счастью, до сих пор живет в нашем подсознании. Рассвет цивилизации и творчества прочно связан с религиозным мифом и нашей огромной потребностью верить в свою собственную божественность. Библейское описание Сотворения мира уходит корнями в ранний египетский и вавилонский миф, древнее слово *адам* означает грунт или глину. Согласно Книге Бытия, Бог создал глиняную фигуру из пыли Земли и вдохнул в нее жизнь и Божественный Дух. Это и был Адам. В этом контексте человек был сделан, он был физически вылеплен персонифицированным божеством — акт созда-



Такая хара — всеобъемлющая Вселенная

ющей любви, который легче было понять примитивному уму.

Подобные истории были первыми упражнениями ума и творческих сил. Уникальные в своем стремлении дать точное определение существованию и каким-то образом обеспечить свое собственное бессмертие, мы пытаемся находить объяснения для мира, которого мы не понимаем и которого не можем контролировать. Эти мифы и легенды, конечно, не ошибаются. Это символически представленные истины, и их следует понимать как интуитивную и поэтическую мудрость древних людей, наблюдавших за природой, как их попытку передать свое понимание того, что жизнь — продукт естественного мира. Ведь во многих из этих древних цивилизаций мы находим свидетельства глубоких знаний и удивительных достижений, которые не могли быть просто случайными: геометрия Альгамбры, математика и поразительно точные вычисления майя, невероятная сложность пирамиды Хеопса, техническое чудо Великой китайской стены. Но большинство из этих знаний были уничтожены и похоронены из-за узости взглядов и страха, что обрекло человечество на столетия невежества.

На протяжении всей истории человечества появлялись величайшие духовные лидеры и пророки, которые были мудрейшими людьми, обладающими непоколебимыми знаниями, и тем не менее то, чему они учили, всегда принимало форму притчи или мифов. Может быть, к этому их принуждали ограниченные возможности словесного общения и недостаточные знания, которыми обладали люди. Потом, по мере того как эти учения передавались из поколения в поколение, переводились с языка на язык, их истинный интуитивный смысл часто утрачивался.

Возможно, происходило так, как сказано в Новом Завете (От Матфея, 13:10-14):

И приступивши ученики сказали Ему: для чего притчами говоришь им? Он сказал им в ответ: для того, что вам дано знать тайны Царствия Небесного, а им не дано; Ибо, кто имеет, тому дано будет и приумножится; а кто не имеет, у того отнимется и то, что имеет; Поэтому говорю им притчами, что они видя не видят, и слыша не слышат, и не разумеют. И сбывается над ними пророчество Исаии, которое говорит: «слухом услышите, и не уразумеете; и глазами смотреть будете, и не увидите...»

К сожалению, последующие поколения стали понимать эти глубоко символические истории буквально. Истории были удобными и давали нам духовные формулы, которым можно было следовать, и возможность всегда избежать ответственности благодаря чу-



дственному вмешательству. Человек избирается по горному склону, камень отрывается и человек падает. Последние секунды своей жизни он будет отчаянно молиться о чуде, чтобы Бог протянул свою руку и спас его от падения на твердую землю. Он не думает о силе тяжести — человек хочет для себя чуда. Упрямо цепляясь за духовное представление о «праве» Бога управлять Вселенной с помощью чуда, а не в соответствии с естественным законом, мы подсознательно хотим верить в то, что «я, и только я» стою выше и не подчиняюсь законам, которые управляют природой.

По мере появления новых научных исследований новые представления и постоянный поиск приемлемых определений жизни опять и опять потрясают наше сознание. Запутанные вопросы о жизни и взаимоотношениях человечества со Вселенной тесно связаны с нашим эго, с тем, как мы себя ощущаем, и с теми духовными и философскими истинами, которыми мы руководствуемся в своей жизни. Старые представления, удобные и глубоко укоренившиеся, не так легко умирают.

Когда Коперник впервые выступил со своей гелиоцентрической теорией, утверждая что Земля вращается вокруг Солнца, он потряс сами основы религиозных верований, что вызвало горячие споры в религиозных судах. По мнению людей, это угрожало их представлению о том, что природа была создана Всемогущим Творцом, их твердо убеждению, что небеса должны вращаться вокруг Земли, с человеком в центре Вселенной. Но настоящей жертвой их предрассудков стал Галилео Галилей, с его телескопом и новыми научными методами, потому что он считал, что законы, управляющие Вселенной, и законы, управляющие жизнью, долж-

ны быть одними и теми же. В своей оцубликованной в 1610 году работе «Звездный посланец», содержащей описание его удивительных наблюдений, он пытался доказать, что Коперник был прав. Галилей оказался вовлеченным в религиозные конфликты и борьбу за авторитет и власть, в результате чего подвергался преследованиям и пыткам и ему было запрещено даже говорить о своих убеждениях. Потребовалось почти триста семьдесят лет, чтобы церковь официально признала его невиновным.

Учение Дарвина о происхождении видов путем естественного отбора было встречено со злобой и насмешками. Люди опять почувствовали, что это угрожает представлению о божественности человеческого рода и бросает вызов самому существованию Бога и вере в Божественное Сотворение мира. В 1950 году англиканский каноник С. Е. Равен объяснял по Би-би-си: «Это сотворение — не акт, а процесс, постоянный, непрерывный, находящий свое выражение в упорядоченной последовательности естественных событий, опрокидывающий все представления о Боге вне этого мира, который привел все в движение и потом вмешивается только в особых случаях, посылая чудо, чтобы изменить ход процесса. Теперь мы видим, что подобное представление никогда не было удовлетворительным»



и фактически не явилось верой св. Петра или первых христианских теологов».

Изучение клетки показывает, что жизнь существует в каждом органе, каждой ткани, каждой клетке, так же как на каждой фазе их существования происходят какие-то жизненные процессы. Клетка является для нас образцом, и требования, налагаемые нашими ограниченными знаниями, которые делают различие между живым и неживым, отделяют органическое от неорганического, относящиеся к животному миру от того, что относится к миру минералов. Но теперь, когда мы приходим к пониманию явлений Вселенной и явлений самой жизни, опираясь на одно и то же атомное строение материи, мы обнаруживаем, что даже в молекулах, атомах и элементарных частицах происходят процессы рождения, роста и смерти. Наличие этих процессов говорит о том, что другое определение жизни действительно возможно. Когда мы изучаем микроскопические царства неорганических веществ, мы в функционировании этих мельчайших частиц материи (энергии) обнаруживаем мир разумной активности. Нам приходится признать, что в их упорядоченном движении присутствует сознание. Рассматривая жизнь глубже, мы находим во всем в природе один общий компонент: все, что включает колебательные движения атомной структуры, обладает сознанием. Неорганические вещества, камни, минералы и почва служат для питания жизни и играют жизненно важную роль в ее эволюции. Нельзя не признать, что постепенный переход неорганического в органическое и образование сложных форм из простых — это один из непрерывных живых потоков, который связывает прошлое с нас-

тоящим и ведет нас к пониманию естественного зарождения жизни.

Возможно, в другой системе, где другие планеты вращаются вокруг другого солнца, также существует жизнь — может, где-то в другой галактике, может, в другой части нашей галактики. Даже на ближайших к нам планетах могут существовать формы жизни, которые мы еще не в состоянии понять. Открытие внеземной жизни другого вида сыграло бы огромную роль в понимании наших собственных жизненных систем. Это раскрыло бы наши умы для принятия новых подходов, новых точек зрения при изучении своего собственного мира и нашего к нему отношения.

Вся Вселенная живет: живет каждый атом, обладая своей собственной формой сознания. Но, насколько нам известно, удивительные обстоятельства, которые стали причиной созревания жизненных форм, обладающих более высоким сознанием, — жизни, как мы ее понимаем, — проявились только на одной из планет Солнечной системы. Почему этих условий удостоилась только Земля? Было это случайностью? Чудом? Или это результат великого замысла, естественных законов, написанных невообразимым разумом? В вопросе о том, как действительно образовалось Солнце и как развивалась и прогрессировала жизнь на Земле, остается много неразрешенных загадок. Существует множество теоретических ответов, которые по мере развития человечества становятся все более и более изощренными. Но все это в лучшем случае только теории, более или менее обоснованные предположения относительно возможной последовательности сменяющих друг друга явлений. Мы понимаем последовательность, в которой из горячего газа по мере его охлаж-

дения конденсируются различные химические элементы. Мы считаем, что только сконденсировавшаяся материя определенной плотности может на определенном расстоянии противостоять приливно-отливным явлениям на Солнце. Подобным образом мы пытаемся понять образование Земли, ее положение в космическом пространстве, происходящие в ней химические процессы, а также условия, которые сделали возможным возникновение хрупкого жизненного процесса. Скорее всего, мы никогда не будем знать этого в точности, но если мы выпустим из поля зрения эти вопросы и перестанем пытаться понять особые качества, которые способствовали возникновению жизни, а также легко разрушимое равновесие, в котором мы существуем, мы обречены.

Феномен жизни — это часть чуда универсальной драмы. Сцена, на которой разыгрывается эта драма, — Земля, источник энергии, который позволяет ей разворачиваться, — ядерная энергия Солнца (огонь) и первозданные океаны (вода). Опариновская «коацерватная теория»^{*} происхождения жизни из неорганической материи находит множество подтверждений. Этот этап сейчас рассматривается как небольшой отрезок истории развития Земли, который, в свою очередь, представляет собой еще меньший отрезок истории эволюции Вселенной. Ученые объясняют большинство жизненных процессов химическими реакциями. В период зарождения жизни на Земле превращение элементов Солнца, воды и Земли в необходимые питательные вещества, поддерживающие жизнь, совершенно

очевидно. Но что можно сказать о том, что было потом?

Считается, что история существования Вселенной, если пользоваться нашими представлениями о времени, охватывает около тринадцати миллиардов лет. Наша собственная эволюция во времени, пространстве и материи, начавшаяся с одноклеточных простейших и достигшая сложнейших форм, которые мы называем *Homo sapiens*, достойна благоговейного восхищения. Функционирование миллионов клеток и их взаимодействие, создающее живой функционирующий организм, — это чудо, совершенное и святое. Задумайтесь как следует, используя не только свой ум, но и сердце, дух: Кто написал законы, которые управляют этим великим процессом изменения энергии? Из каких неистощимых источников приходит та энергия, которая пропитывает нашу Вселенную и дает ей жизнь? И что такое жизнь? Неужели это только то узкое определение органического процесса, которое мы ему дали? Наука может пытаться все это объяснить, но полагаться только на науку — это такой же узкий подход, как придерживаться только того, что говорится в притчах. Чем больше проводится исследований, тем больше возникает вопросов — это заложено в саму природу науки, — и постепенно исходный вопрос оказывается потребным под грудой определений. Типично разделенные и специализированные знания вовсе не обязательно дают объективное представление о жизни, поскольку, разделенные на части, эти знания уже не могут оставаться живыми.

* Коацерваты — капли с большой концентрацией растворенного вещества, находящиеся в растворе этого же вещества. — Прим. перев.



и никогда уже не будет такой, как была. Жизнь необходимо понимать в ее исходном состоянии как часть живой окружающей среды. В тот момент, когда мы изолируем, измеряем и судим, мы становимся частью ее реальности, внося этим самым в нее искажения, и мы не можем узнать ее истин. Чтобы понять природу и Вселенную, мы должны осознать ограниченность науки. Понимание, достигнутое смертными, не может быть полным, потому что оно не может обладать объективностью. Человеческая наука может служить только для освещения любви Бога. Между научной истиной и духовной истиной не должно быть разрыва.

Однажды теолог спросил О Сэнсэй:

— Как ты объяснишь тот факт, что, как бы усердно ты ни молился за мир в этом мире, мы наблюдаем вокруг так много конфликтов?

О Сэнсэй ответил:

— Существует несоответствие между открытиями физической науки и открытиями духа. Уже давно основное внимание уделяется техническому прогрессу, тогда как духовным ростом, как правило, пренебрегают. Для того чтобы универсальные механизмы могли хорошо работать на этой Земле, этот разрыв необходимо уничтожить. Должно существовать равновесие. Два фактора, физический и духовный, должны питать и усиливать друг друга, гармонично работая сообща.

— Бог дал нам физическое воплощение, чтобы мы могли использовать его для совершенствования своего духа в этом мире, в этой Вселенной. Для этого мы должны питать свое тело, но тело, в свою очередь, должно следовать сознанию духа с полным к нему уважением. Тело необходимо тренировать, чтобы оно было хранителем души, хранителем света Бога на этой

Земле. Мы должны шифровать механизм, с помощью которого мы познаем мудрость Вселенной. Если мы будем ясно слышать и видеть, обладать хорошим обонянием, вкусом и осязанием, мы сможем опутить и узнать на опыте Божественную истину. Таким путем мы будем развивать добродетели универсального духа на нашей Земле. Мы объединим воедино божественную сущность, Вселенную и выражение своей собственной жизни.

— Я убежден, что физическая наука может достичь успехов в обогащении человечества, вместо его уничтожения, только за счет дальнейшего развития науки подсознания и духа. Только при тесном сплетении обеих мы сможем добиться более тесной связи между небом и Землей.

— Люди спорят о том, нужно ли молиться Богу, и расходятся в мнениях о том, каким именем следует его называть. Это нельзя назвать духовным развитием, это духовный застой. Такого рода обсуждения никогда не приведут ни к пониманию того, как работает Вселенная, ни к раскрытию бесчисленных проявлений Ками. Понимание создателя невозможно без понимания сострадания и того, как был сотворен мир. Без интуитивного восприятия сложности процесса творения нельзя ощутить истину *айки*.

— Всякая жизнь, всякая частица материи, всякий элемент или вибрация являются неотъемлемой частью единого целого, которое есть Создатель. Как дети Создателя и как часть Создателя, мы не должны загрязнять, разрушать, искажать или наносить какой бы то ни было вред даже малейшей частице того, что Он создал. Мы несем ответственность за сохранение всех богатств этой Земли; мы должны лелеять все хрупкие сокровища жизни, доверенные нашей заботе. Даже если только один человек будет ясно это понимать, на Вселенной будет питать это

просветленное существо. Он станет эхом Бога, рождающим положительные вибрации и действия, чтобы влиять на других.

— И *Такама Хара*, дух Вселенной, будет найден внутри. Вы можете тщательно исследовать самые отдаленные земные и небесные просторы и не найти его. *Хара* всегда с вами. Вы должны только осознать, что *Такама Хара*, созидательная структура Вселенной, — это созидательная структура вашего собственного тела. Все элементы и характерные особенности Вселенной находятся внутри человека, заряженные духом созидательных возможностей Бога. Почему же вы должны искать *Такама Хара* где-то в другом месте?

— Таков Путь истинного будо. Понять Вселенную как шедевр Ками. Понять, что все вокруг является отражением множества форм Ками. Это наука, не имеющая себе равных. Это наука Истины. От этой мудрости зависит будущее человечества. Молитвы за мир и процветание будут услышаны только в том случае, если мы будем воспринимать эту Землю как отражение самой Вселенной. Айкидо должно разделить бремя и радости создания мира, в котором все пользуется уважением и почитанием за его истинный дух, где все-му позволено выразить свою истинную природу, обладающую своей собственной ценностью, в свое собственное время и в своем собственном пространстве. Без этого рыцарского духа в отношении ко всему сущему не сможет существовать айкидо.

Американский астронавт Джон Глени во время своего кругосветного турне, которое он совершил вместе с сыном после полета в космос, посетил Японию. В его честь О Сэнсэй продемонстрировал айкидо в университете в Мэйдзи Гакуин. После демонстрации их представили друг другу и они обменялись рукопожатиями. О Сэнсэй

Тарелка падает на пол и разлетается на куски. Вы можете собрать куски вместе и опять получить исходную форму, но ее функции не обязательно будут восстановлены. Тарелка изменилась благодаря вашему вмешательству

сильно интересовало, какое впечатление произвело на капитана Гленна пребывание в космосе, какие мысли у него возникали, поэтому он спросил через посла Японии в США Кэйдзиро Нунои, что тот на самом деле чувствовал. Гленн ответил, что, когда он смотрел на Землю и на космическое пространство,

которое его окружало, он глубоко верил в то, что эта Вселенная — сад, в котором обитает Бог. О Сэнсэй улыбнулся и сказал: «Духовные учения и современная наука абсолютно одинаковы. Наука становится свидетелем силы Творца».



(Слева) Автор готовится атаковать О Сэнсэй во время специальной демонстрации для капитана Джона Гленна.
Джон Гленн (крайний слева) и Кэйдзиро Нунои (крайний справа) смотрят, как О Сэнсэй пожимает руку сыну Гленна.



Сидзэн тотэ — согласованность природы

Гармония справедливости в природе

Мое *додзэ* — природа, Вселенная. Это поистине жилище, *додзэ* и храм, сооруженные Ками. Если вы посмотрите глазами своего сердца, то увидите, что это учитель, владеющий научной и духовной истиной, которая ведет вас к просветлению. Законы природы возникли благодаря любви, благодаря абсолютной гармонии, обнаруживаемой в разворачивающемся процессе творения. Это обязательное требование для тех, кто встал на путь айкидо, — заниматься практикой, сохраняя эти представления в самой глубине своего сердца.

— Морихэй Уэсиба

Земля — живой организм, и жизнь, такая, какой мы ее себе представляем, составляет лишь часть происходящих на ней процессов. Проносясь через космическое пространство, она дышит, и ее дыхание выражается в приливно-отливных процессах с периодичностью два раза в сутки, которыми управляют Солнце и Луна. Земля, на которой мы проводим свою жизнь, возведена на подвижном каркасе активной внутренней части, вокруг которой постоянно сдвигаются и изменяются многочисленные слои горных пород. Все время продолжают невидимые акты созидания и разрушения, рождения и смерти, которые часто остаются незамеченными для не слишком чувствительного человеческого восприятия. Но, когда громоздятся друг на друга, перемещаются мощные пласты земной коры, сминая миллионы тонн горных пород и превращая их в высокие горные цепи, результаты этой деятельности становятся заметными. В

одном месте вулкан разрывает поверхность океана, извергая огненные массы из центра Земли, чтобы образовать новые земли, в другом сейсмические удары сотрясают земную кору. Землетрясение и вулкан — это *Инь* и *Ян*, мощное физическое выражение одного и того же процесса. Поверхность океана, взаимодействуя с атмосферой, оказывает влияние на климатические условия всего земного шара. Благодаря этому постоянному обмену солнечной энергией вздымаются и падают огромные океанские волны, им же определяется спокойная сила течений в океанских глубинах. Эти движения находят свое отражение в эрозии пляжей и прибрежных утесов под действием обрушивающегося на берег прилива, во внезапном взрыве сил пронизительных ветров и проливных дождей и в гигантских волнах, которые приносятся через океан, опустошая на своем пути сушу. Разрушительные с узкой точки зрения человеческого зго, эти естест-

венные явления — извержения вулканов, землетрясения, приливные волны и тайфуны — представляют из себя безукоризненную приспособительную систему природы, мощную силу гармонии.

Земля переживает бесконечный цикл развития и увядания, что приводит к непрерывному изменению морей, гор и равнин. Она создает и совершенствует, но в то же время уравнивает эти действия, постоянно разрушая то, что было создано, используя для этого воду, лед, ветер, химические реакции и жизнь. В этой уникальной, небольшой по толщине зоне, где обладающие высокой плотностью вещества из геосферы — почва и горные породы, и из гидросферы — вода, встречаются с атмосферой с низкой плотностью, все крайне нестабильно и быстро изменяется, чтобы поддерживать равновесие целого — от крайности к равновесию, всегда назад к равновесию. Земля, океаны и атмосфера встречаются между собой, и их соприкосновение — источник их взаимного влияния. Температура и давление претерпевают калейдоскопические изменения. Землю покрывает тонкая пленка, в которой пульсирует жизнь, где рождаются, живут и со временем возвращаются в землю бесчисленные существа. Они развиваются и изменяются, постоянно совершенствуя свое существование и существование тех, кто будет жить после них. Здесь закон природы жесток и не знает исключений. Если форма жизни, любая форма жизни, не может изменяться и приспособляться, она погибнет, потому что процесс достижения равновесия в природе будет продолжаться. Это место, биосфера, является местом бесконечного развития, созидания и разрушения.

Когда мы говорим о гармонии природы, в наших глазах появляется нежность, и воображение рисует нам голубое небо с кудрявыми белыми облаками, отражающееся в спокойной глади пруда. С зеленых ветвей доносится пение птиц. Мягкий теплый бриз, шелестящий высокую траву, ласково обдувает наши лица, и мы улыбаемся... как лев, который держит в зубах агнецка. Этот образ содержит слишком явный запах разрушения. Лев умрет от голода. Овцы размножатся в таком количестве, что уничтожат высокую траву, скрепляющую почву. Богатый верхний слой грунта будет смыт, пруд пересохнет, и овца погибнет из-за отсутствия пищи. Умрут деревья, и только единственный звук, звук ветра, будет слышен в сожженной солнцем пустыне.

Любое впечатление, любое представление походит через искаженный фильтр индивидуального эго, и человечество страдает от близорукого узкого видения мира. Мы проводим резкую границу между гармонией и конфликтом, определяя гармонию как что-то мягкое и хорошее, а конфликт — как жесткое и вредное; каждый человек стоит в центре своей собственной Вселенной, и мы решаем, что справедливо с ограниченной точки зрения одного человека, обитающего в своем собственном пространстве со своими собственными безотлагательными нуждами. Мы не понимаем всеобъемлющей гармонии природы точно так же, как не понимаем совершенной справедливости Творца законов Вселенной. Гармония не означает отсутствие конфликтов, потому что динамическая спираль существования охватывает обе крайности. Конфликт — это начало гармонии, так же как смерть — начало жизни. Исполненный конфликтов,



Могущественная сила гармонии, суми отоси. Сигеру Судзүки, сихан дан, уэо



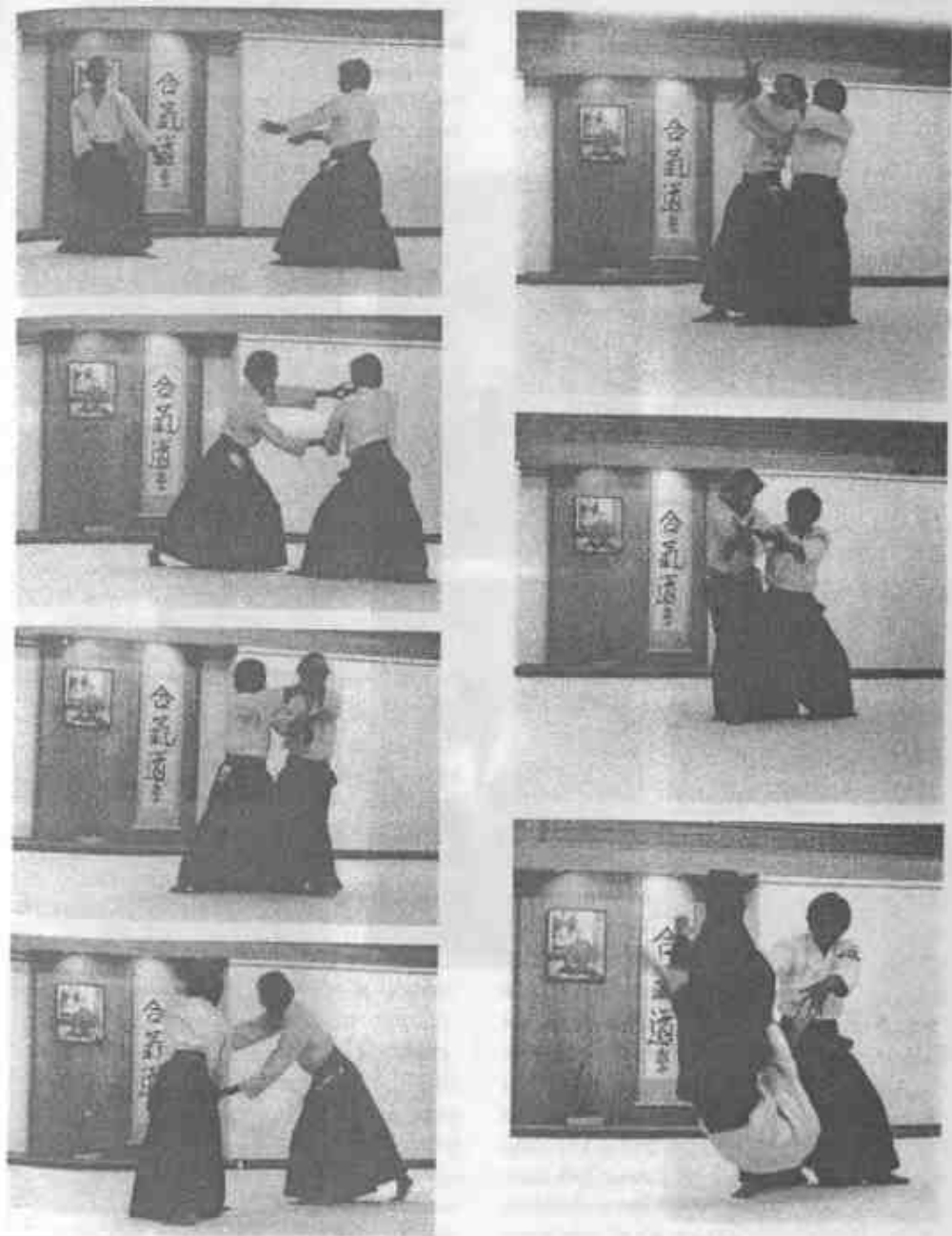
Влияние горы на воздушные потоки вокруг нее и сэмэнучи кокю-тагэ



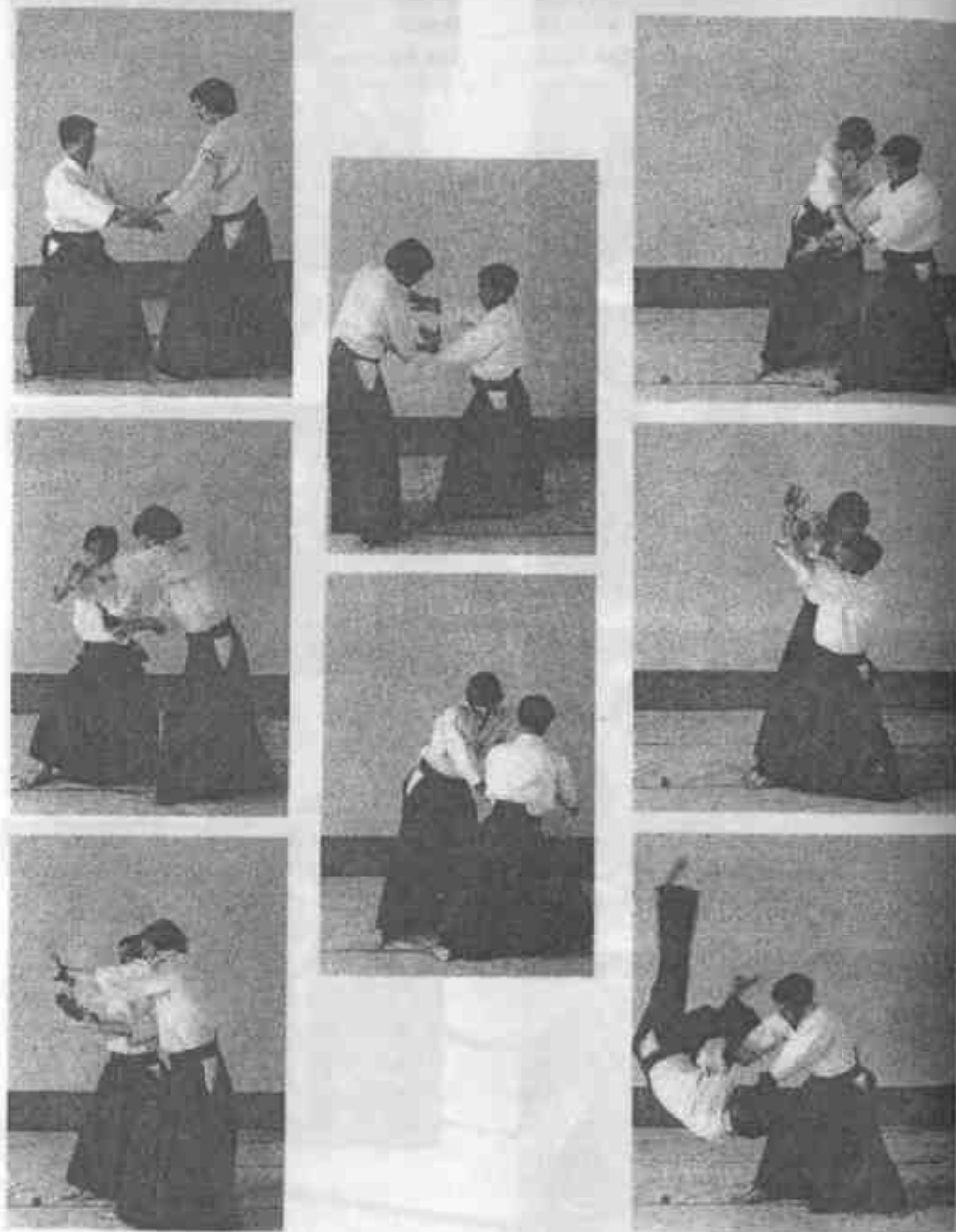
Кэвин Чоатт, уке



Течение реки и поток еще одного кокю-нага



Рюто дори кокю-нага. Кэши Чоитэ, ука



Учиwa дори кокю-нага. Брюс Меркль, укс

природный ход событий остается достаточно гибким, чтобы приспособляться и изменяться, опять приводя все мироздание в состояние равновесия.

Равновесие в природе — это процесс, процессе постоянных перемен. Слово *бесконечность* захватывает поэтическое воображение человека, хотя мы все больше и больше понимаем, что оно не в состоянии описать Землю, ее ресурсы и даже Вселенную. Бесконечны только создающие вибрации Бога. Мы живем в конечном мире циклов, когда углерод, азот, кислород, элементы, которые благословили Землю, попав на нее из ядерных костров древних звезд, в одно мгновение вселенского времени проходят через тела живых организмов и возвращаются в грунт, в воду и в воздух. Циклическая жизнь организмов — это система преобразования энергии: консументы*, живущие за счет продуцентов, и редуценты, возвращающие материал умершего организма земле. Но даже эти циклы так тесно переплетены между собой, что часто невозможно четко отделить один от другого.

Пляшущие солнечные зайчики ложатся на зеленый лист, украшенный утренней росой. Кроме того, что это радует взор, это явление — дар, это дыхание и питание растения. Это процесс, обеспечивающий использование и пополнение углерода (кругооборот углерода), на котором построена вся жизнь. Зеленые растения, продуценты, улавливают энергию Солнца, которая дает жизнь, и, используя спектр от красного до голубого и фиолетового, превращают двуокись углерода и воду, а также химические элементы земли в живые ткани. Побочным продуктом этого

изящного процесса, фотосинтеза, является кислород, который служит топливом, поддерживающим существование всех живых форм на Земле. Потом консументы, животное царство, к которому принадлежим и мы сами, поедают живые ткани, вдыхают кислород и разрушают молекулы топлива. Осуществляя свой жизненный процесс, они выдыхают двуокись углерода, возвращая энергию опять в атмосферу. Но цикл еще не завершен. Тела всех живых организмов содержат большие количества накопленных химических веществ. Эти вещества одолжены ими только на время их жизни и после смерти организма должны быть возвращены земле, чтобы быть использованными другими формами, ожидающими своей очереди.

Почва, обогащенная остатками прежних живых существ, служит колыбелью жизни и источником ее питания. С каждой сменой времен года новый тонкий слой органических веществ ложится на поверхность, образуя естественный покров нашей земли. Со временем эти вещества разложатся и превратятся в живительный грунт, богатый всеми элементами, которые необходимы для жизни. Это уже работа последней экологической группы — редуцентов. Без бактерий и вирусов, без грибов, лишайников и мхов, без микроорганизмов, которые осуществляют разложение органической материи, углерод и другие элементы, содержащиеся в отходах и умерших организмах, оказались бы запертыми там навсегда. Цикл стал бы замедляться и пришел бы к полной остановке, а вместе и ним остановилась бы и жизнь.

* Консументы — организмы, питающиеся органическими материалами. Продуценты — организмы, создающие с помощью фотосинтеза или хемосинтеза органические вещества из неорганических. Редуценты — организмы, разлагающие органические вещества. — Прим. пер.



Водный и форма вхождения кокю-нагэ



Кэин Чоатэ, уке



Джон Мессер, ука

Цель удобрения грунта — не непосредственное пооподнение основных питательных веществ в тех растениях, которые мы выращиваем для еды, а создание условий для увеличения количества микроорганизмов в грунте и стимулирования их активности. Одни применяют сероводород, окись углерода, другие — вещества, угрожающие жизни большинства животных. Еще кто-то использует в качестве источника энергии тела умерших животных и растений, возвращая их земле как удобные питательные вещества. Выполняя функцию *мисоги*, микроорганизмы их деашифицируют и очищают, в конечном счете обеспечивая консументам возможность приносить пользу своим благодетелям. Это звучит как насмешка: природа вполне могла бы выжить без человечества, но она не может выжить без редуцентов. При этом необходимо ясно понимать огромное значение фотосинтеза. Без него животная жизнь не могла бы существовать в том виде, в каком она сейчас существует. Растения не только — непосредственно или косвенно — обеспечивают все сто процентов того, что мы едим, но они также производят кислород, который необходим для того, чтобы все это могло быть использовано.

И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою. (Книга Бытия, 2:7.)

Для того чтобы жить, мы должны дышать — по-японски *каю*. Мы можем недели прожить без пищи, несколько дней без воды, но мы не можем остановить дыхание больше чем на несколько минут. Именно кислород, который мы получаем в процессе дыхания, дает мозгу энергию для слияния всех частей тела в удивительной симфонии жизни. Если вы обратитесь к би-

ологическим текстам, то обнаружите, что основная формула дыхания противоположна формуле фотосинтеза. В высокоэффективном процессе одно и то же количество сахара производит во много раз больше энергии в процессе дыхания, чем в процессе ферментации, исходном процессе получения жизненной энергии.

Дыхание — это не совершаемые телом физический вдох и выдох, ведь это лишь вспомогательные движения, наблюдаемые только у высших представителей животного мира. Явление дыхания, свойственное почти всем организмам, — это химический процесс обмена, который происходит внутри каждой клетки, окисление органических веществ для производства энергии. Только небольшая часть этой энергии используется незамедлительно; остальная сохраняется для последующего использования с помощью соединения фосфора (АТФ). Эта замечательная система накопления и восстановления энергии — вторая после дыхания задача, выполняемая развивающимися живыми формами.

У этой сложной системы имеется геохимическая сторона, которая является важной частью углеродного цикла. Некоторое количество углерода, который не успел разложиться, остается в грунте, затвердевает и превращается в материал самой земли. Природа сама устанавливает время, когда эти горючие вещества — уголь, нефть, драгоценные продукты живых тканей, живших миллионы лет назад, — должны быть выброшены в виде вулканов и естественных пожаров для поддержания равновесия двуокиси углерода в атмосфере. Мы, в результате расточительного сжигания продуктов реакции углерода, постоянно нарушаем это равновесие. Сейчас мы уже довели содержа-

ние двуокиси углерода в атмосфере почти до десяти процентов. Согласно оценкам, безудержные действия человека к 2000 году увеличат эту цифру примерно до двадцати пяти процентов. Сколько еще дополнительной двуокиси углерода сможет выдержать атмосфера, прежде чем климатические условия станут невыносимыми? Не случится ли так, что мы полностью уничтожим одно из чудес, давших начало жизни? Возможное потепление земной поверхности приведет к уменьшению масс льда у ее полюсов, повышению уровня океанов и вызовет серьезные изменения климатических условий в умеренных зонах. Мы не можем с уверенностью сказать, как это повлияет на Землю, но действительно ли у нас есть время и возможность неосмотрительно продолжать действовать так до тех пор, пока эксперимент не будет завершён? Если изменится климат, сельскохозяйственные культуры, выращиваемые в конкретных зонах, должны будут приспособиваться и изменяться. Проблема в том, что мы для своего же удобства вывели настолько сверхспециализированные культуры, что их способность к адаптации в значительной степени ограничена. Возможно, человечество тоже становится настолько сверхспециализированным, что мы больше не можем адаптироваться. Вместо того чтобы изучать тайны этого мира, стараясь лучше понять то, что мы получаем в наследство, и ближе подойти к Разуму, нас создавшему, мы остаемся высокомерными детьми, пытающимися перекроить совершенное таким образом, чтобы оно больше устраивало несовершенное.

Мы разделяем все в окружающей среде, которая играет решающую роль в нашей жизни, таким образом, чтобы нам было легче исследовать и эксплуа-

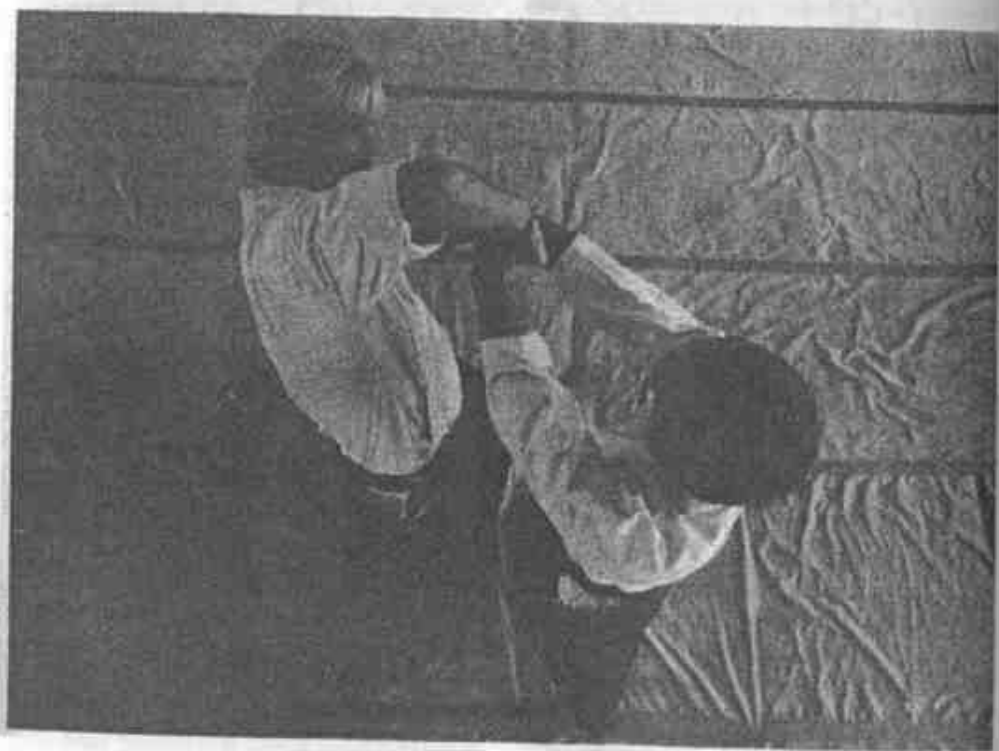
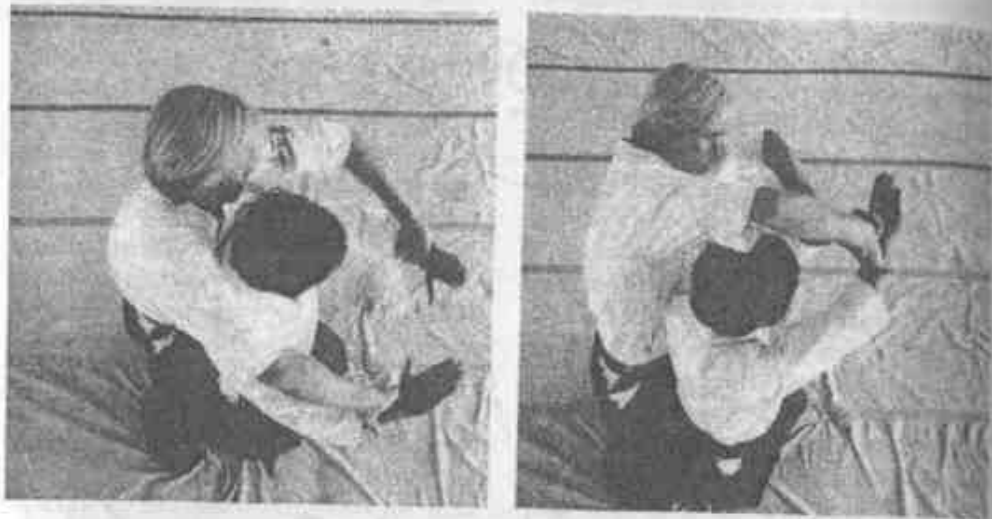
тировать ее богатства. Но, как нетрудно обнаружить, лаборатория и действительность — это два совершенно разных мира. Без полного знания всех факторов, влияющих на конкретные условия, и без полного понимания единой функции этих условий со всеми остальными мы не можем знать окончательных последствий любого действия. Если мы не обладаем личной интуитивной чувствительностью к тому окружению, в котором мы живем, к самым основам своей жизни, — не имеет значения, сколько нами будет принято конкретных мер и контрмер. Не только останется нерешенной основная проблема, но возникнут новые. Эгоизм и алчность открывают новый цикл — цикл вырождения и ненужных растрат.

Дух Каннагары смотрит на величественные горы, вздымающиеся из морских глубин, пышную нежную зелень мхов, трав и деревьев, украсивших увлажненные дождем деревни, изысканные живые краски каждого времени года и низко склоняется в благодарном поклоне. Вся природа воспринимается как Бог. Она почитаема и свята, и мысль о вторжении человека кажется абсурдной. Как могут смертные вмешиваться в совершенство законов, установленных Богом?

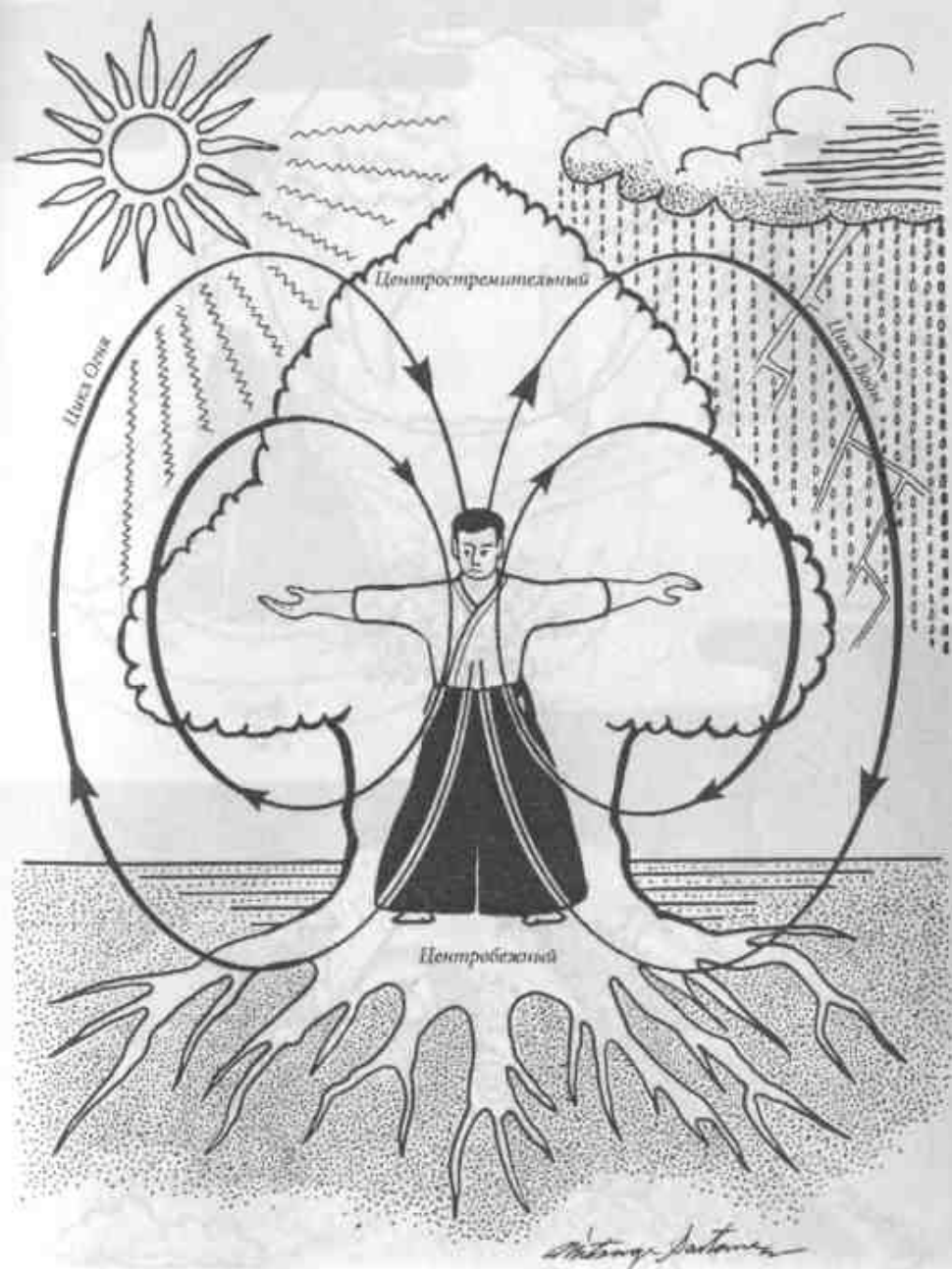
Понятно, что такому отношению способствует сама природа, потому что полным контрастом почти сказочной красоте Японских Островов является их уязвимость, их подверженность всевозможным непредсказуемым природным явлениям, которые наводят страх. Эти острова образовались в результате вулканической деятельности, они лежат на пересечении четырех основных тектонических плит земной коры, и живущие на них люди хорошо осознают мощную силу землетрясений и вулканов, свою беспомощность перед ли-



Атомные частицы движутся в магнитном поле Земли по спирали, что демонстрирует техника санкё



Усиро тэкуби торн санкё. Роберт Мохлер, уэц



Гармония противоположностей поддерживает циклы жизни

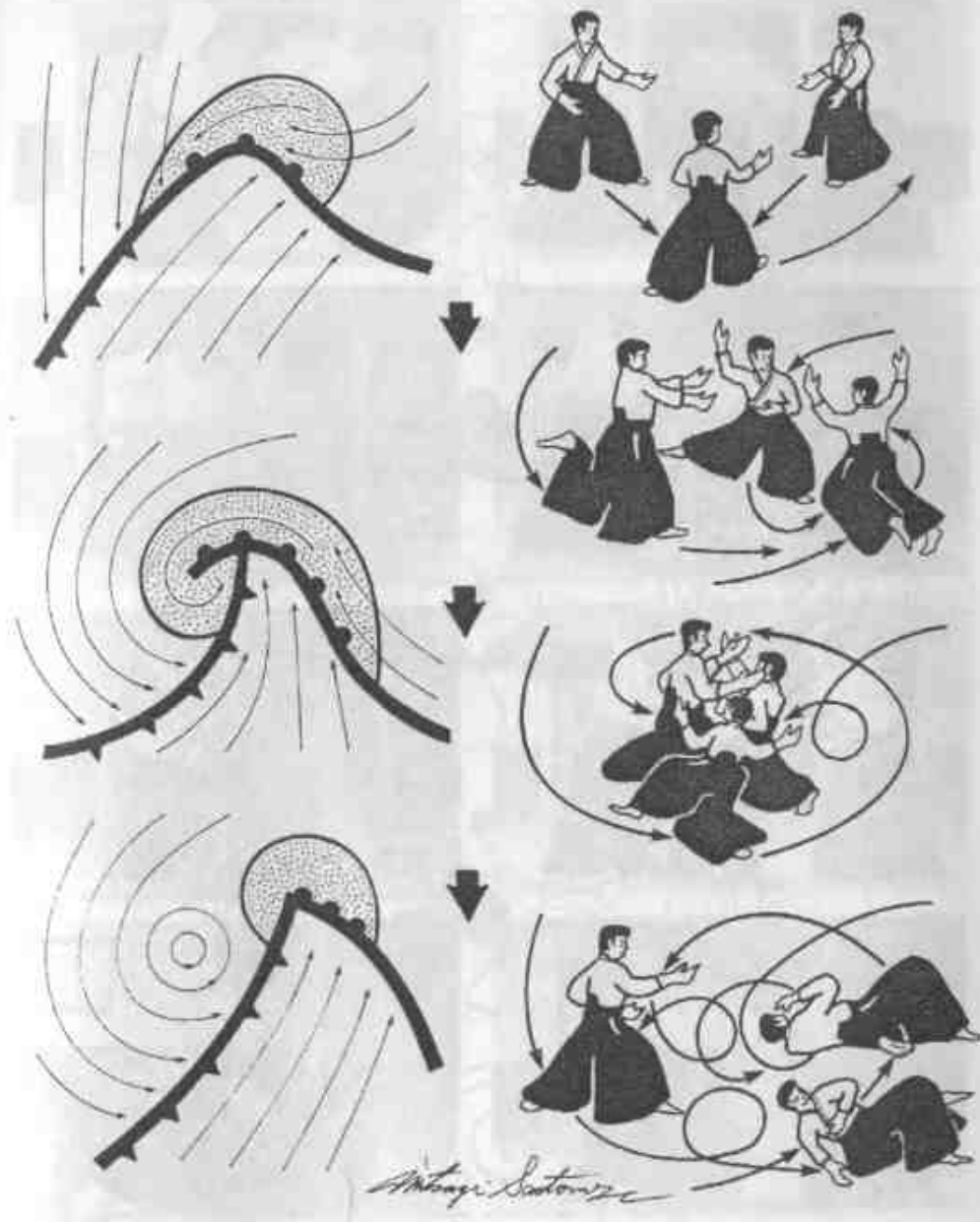


Все мы — «планетарная семья», все мы зависим друг от друга и от качества систем, поддерживающих нашу жизнь.

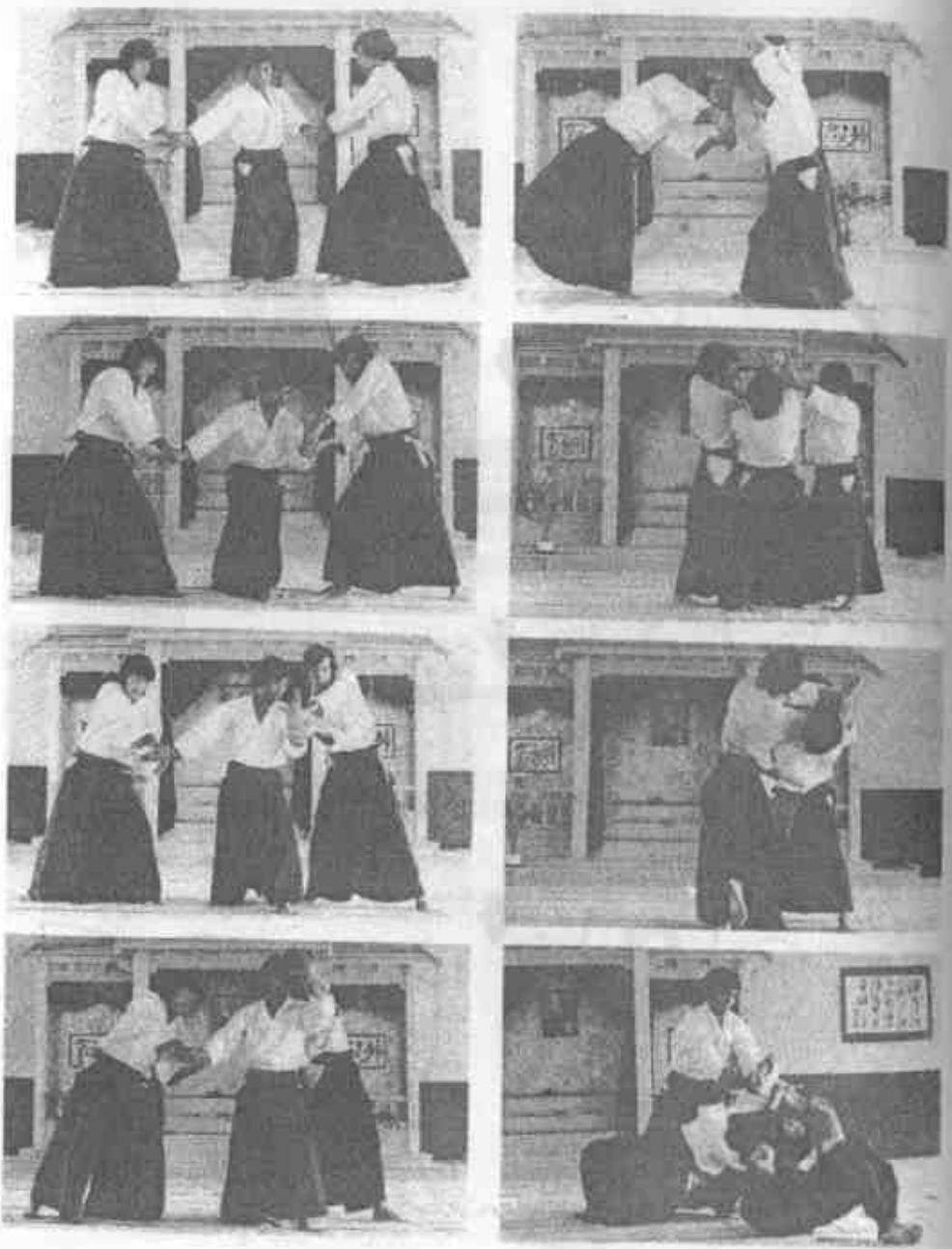




Позы при атаке или защите. Джон Мессорс, укеэ



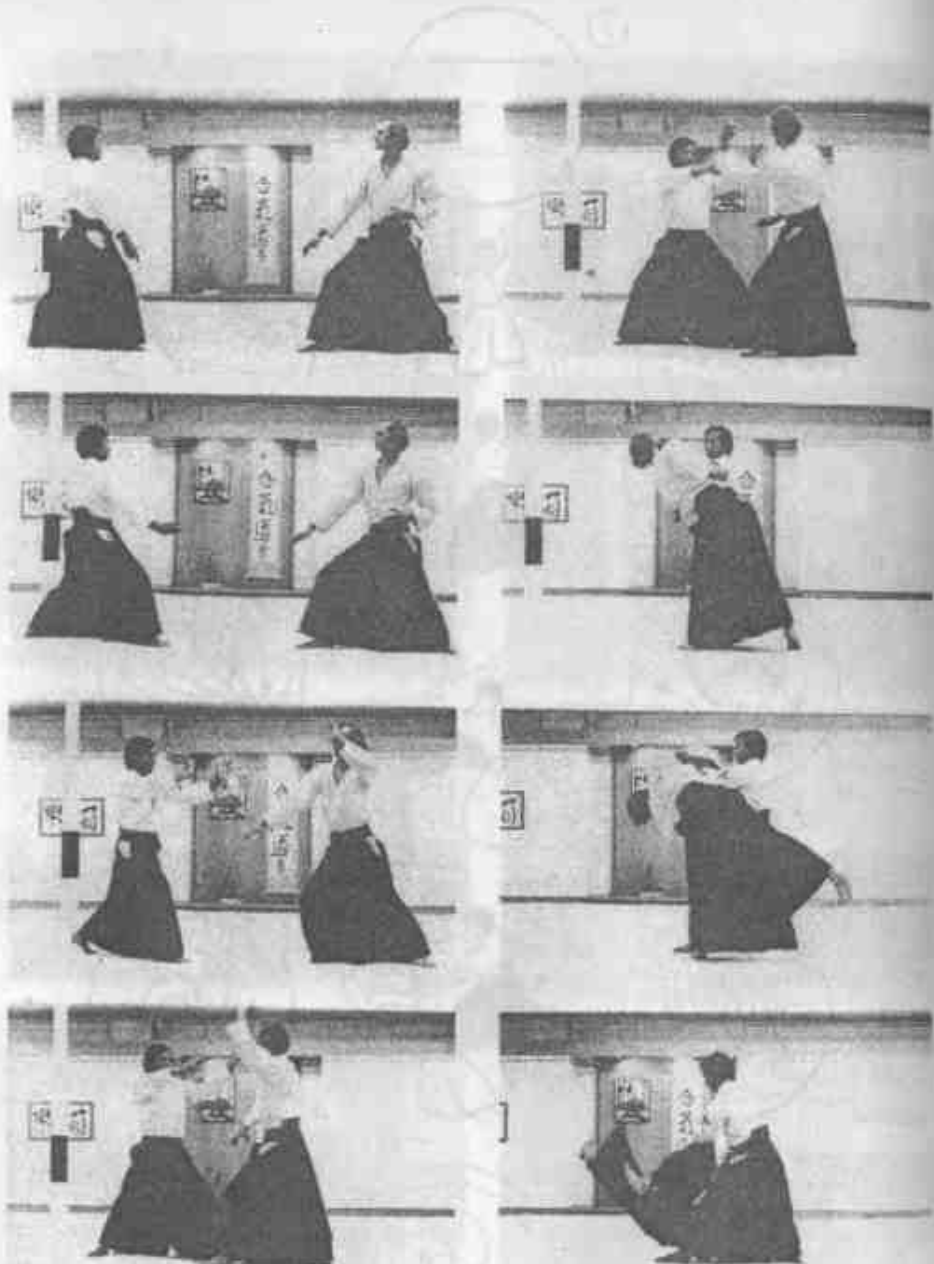
Динамические движения согласования, когда сталкиваются противоположности, теплый воздух и холодный воздух



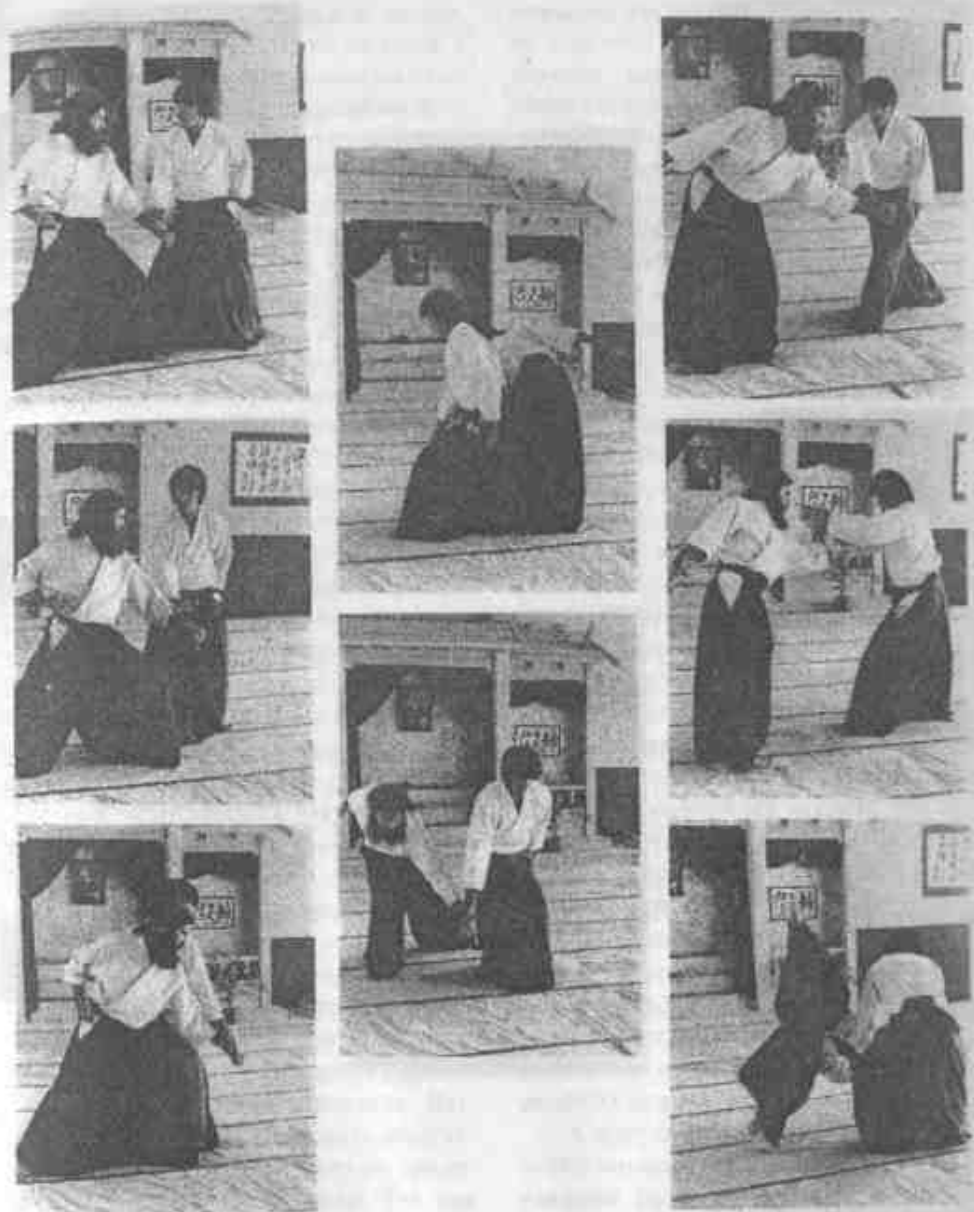
Техника немного другая, но принципы одни и те же. Хироси Икэда, сахан, Поль Блэквуд, уки



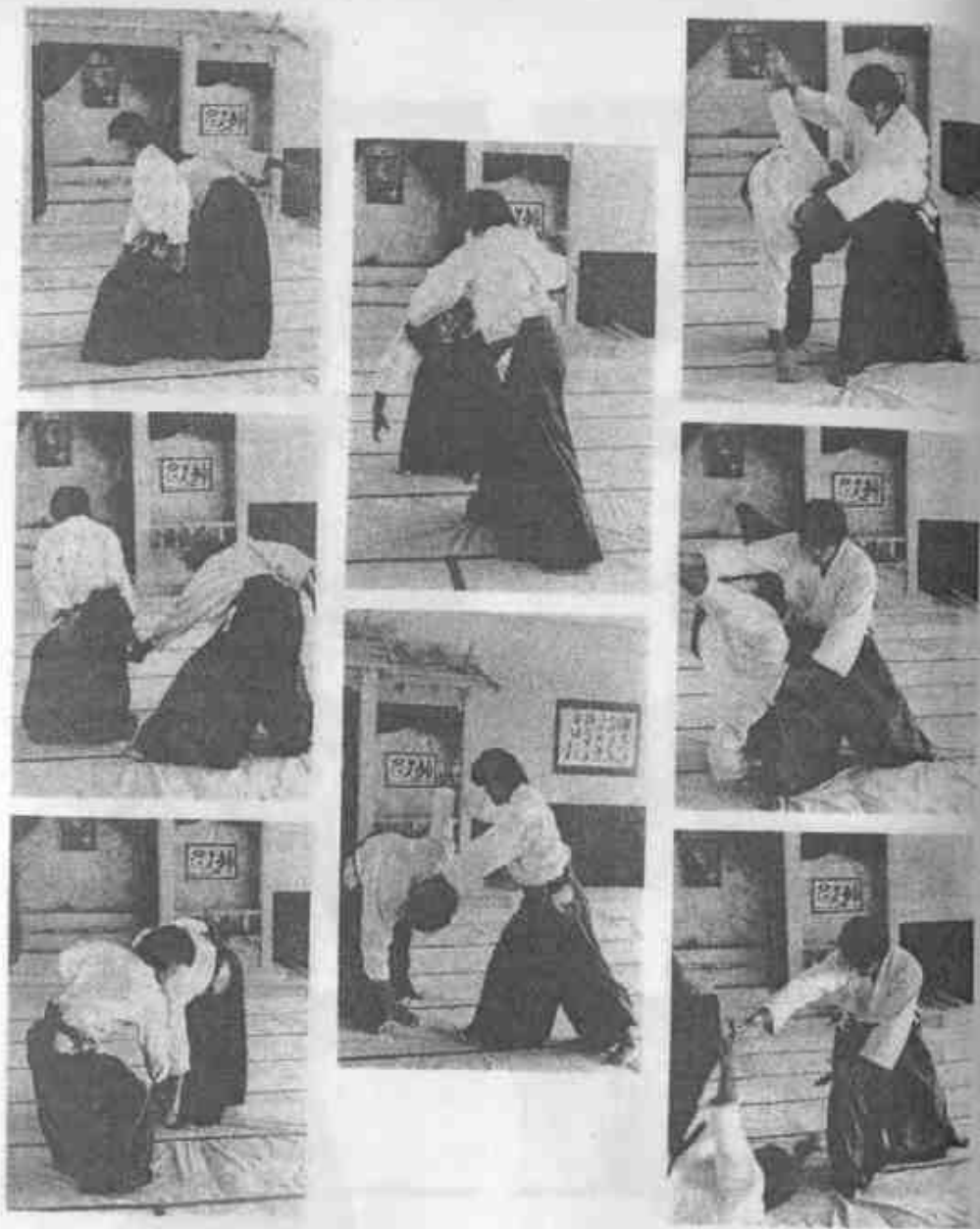
Динамические силы в жидкости и ёкомзучи кокю-вагэ, тэнкан



Кэши Чоитэ, уки



«Айки имеет форму и не имеет формы». Айкидо — это искусство общения. Вы должны оставаться расслабленным и открытым, так, чтобы вы могли точно предсказать реакцию своего партнера. Это атака мунэ-цуки. Первая реакция на атаку такая же, как в любой другой технике — уход с линии атаки. Затем уки продолжает движение вперед, чтобы сохранить равновесие, а нагэ, захватив его руку, перенаправляет удар вниз. Когда уки начинает распрямляться, чтобы возобновить атаку, его движение продолжается и, применив технику котэ-гаиси, нагэ бросает его на ковер.



Здесь мы начинаем с четвертого снимка на предыдущем рисунке. Вслед за этим уки, вместо того чтобы продолжать движение вперед, применяет удержание и сопротивляется. Наги чувствует это и сохраняет достаточно гибкость, чтобы следовать ему. Удержание затягивается, так как наги использует эту энергию, чтобы перевернуть уки и бросить его на ковер, применив технику кайтэн-наги. Секрет айкидо — изменение. Хираси Икэда — Сихан, Джон Массорс, уки

ном ревущей стены океанской волны, когда она заявляет права на их дома, а часто и на их жизни. Здесь сходятся полярные и тропические воздушные массы, насыщая воздух живительной влагой, которая питает растения, но эти же столкновения воздушных масс приводят к разрушительным атмосферным выбросам энергии в виде тайфунов и жестоких штормов. Не сомневаясь в ограниченности человека, который наперед Богом, японский народ (по крайней мере, до недавнего поворота к модернизации и технологическому росту) сохранял достаточную гибкость сознания, чтобы приспосабливаться ко всем изменениям, которые преподносила ему природа. Подходя к сущности живых форм и силам естественного мира не как к тому, что установилось раз и навсегда, а как к чему-то преходящему, пребывающему в вечном движении, японцы понимали, что все вокруг постоянно изменяется. Именно эта гибкость дала живому миру силу просуществовать миллиарды лет. Все существует лишь благодаря способности изменяться.

Такое сознание распространяется на личные, общественные и политические отношения. Четко определенных слов и суждений о непредсказуемых чувствах и эмоциях других людей японцы избегают так же, как и прямой конфронтации и соперничества. Любой ценой стараются избежать окончательного ответа, потому что он свидетельствует о конце процесса. Так как ситуация постоянно изменяется, тот же процесс не всегда работает и постоянно открываются новые каналы мысли и действий. Относительная сегодняшняя истина завтра оказывается неполной. Исключая строгое «да» или «нет» — отношение, которое может показаться нелогичным или нерешительным для западного ума, — к вопросу подходят с разных точек зрения, без заранее составленного мнения, оставляя открытыми линии связи и падеясь на ответ, находящийся в гармонии со всем, что имеет к этому отношение. Чтобы соответствующим образом реагировать на то, что действительность каждую секунду меняется, а также на изменения в будущем, необходимо обладать спокойным, быстро реагирующим умом, свободным от предвзятых мнений.

Традиционное мышление зависит скорее от быстрого интуитивного восприятия представлений и чувств, чем от поэтапного анализа. Японское слово *кан* (которое звучит так же, как *кан* в слове *Каннагара*, но изображается с помощью другого иероглифа) обозначает это быстрое интуитивное восприятие, или шестое чувство. Если человек вооружен такой чувствительностью, он способен схватывать ситуацию в изменяющихся условиях или сущность личности при первой же встрече, без всякой аналитической подготовки. Это помогает подготовиться к непредсказуемому будущему, «ожидая неожиданное» и сохраняя ум открытым, так, чтобы он без колебаний реагировал на неожиданное. Неопределенность будущего делает такую спонтанность необходимой, а образ жизни с соблюдением жестких правил — устарелым.

Спонтанная реакция и уважение к естественному развитию ситуации составляют фундамент учения О Сэнся. Его метод воспитания включает два противоположных, но взаимодополняющих полюса. Первое — изучить основную технику, учиться выполнять движения с высокой степенью точности до тех пор, пока такое выполнение не станет инстинктивным. Но не менее важна вторая противоположность:

Спонтанная реакция и уважение к естественному развитию ситуации составляют фундамент учения О Сэнся. Его метод воспитания включает два противоположных, но взаимодополняющих полюса. Первое — изучить основную технику, учиться выполнять движения с высокой степенью точности до тех пор, пока такое выполнение не станет инстинктивным. Но не менее важна вторая противоположность:



спонтанность и гибкость техники, ума и тела, чтобы избежать шаблона чисто механической точности, которая никогда не бывает живой. Когда противник атакует, не существует абсолютных способов поведения в конкретной ситуации. В связи с неопределенностью как данного действия, так и следующего, нет времени на обдумывание или анализ. Только интуиция и способность проникновения в сущность могут решить, какая реакция будет правильной в постоянно меняющейся ситуации.

Морихэй Уэсиба говорил: «Айки имеет форму и не имеет формы. Айки — это жизнь, которая обладает формой и все же течет, претерпевая изменения; она выражает себя, изменяясь. Форма без формы — это слова стихотворения, которые полнее всего выражают Вселенную». Это форма огня и воды. Слова не могут выразить их веч-

но меняющихся форм, но мы чувствуем их силу и интуитивно их понимаем. Пар, текущая вода и твердый лед — все это состоит из одного и того же вещества. Это природа, один Творец и множество богов. Окружающая нас творящая природа все еще продолжает находиться в состоянии сотворения, неопределенное, вечно развивающееся настоящее

«Путь — это никогда не прерывающаяся борьба за совершенство, — говорил Основатель. — Осознание этого Пути своим умом — это гибкость». Совершенство может быть достигнуто лишь Создателем, и тем не менее мы должны продолжать прилагать все усилия для достижения гармонии с этим совершенством. Мы должны бороться за то, чтобы стать ближе к Богу, и по мере того, как будет расти наше понимание, мы будем постоянно удостаив-

ваться новых проникновений в сущность Его совершенства.

Когда вы руками зачерпываете воду, в них отражается луна; когда вы держите в руках цветы, их запах пропитывает одежду.

Как бы мы ни рассматривали явления нашей жизни — как эволюцию круговращений энергии, которая соединяет Вселенную, жизнь и человечество, или как множество проявлений Космического Разума, — совершенно

ясно, что наше представление об этих связях узкое, эгоцентричное и необоснованное. Основатель айкидо говорил нам, что, если мы забываем, как работает Вселенная, мы не можем существовать в данном мгновении. Практика айкидо — это путь, который ведет к высшим вибрациям гармонии в центре мироздания, а Земля и наша жизнь на ней — проявления этой великой любви, которая исходит непосредственно от Бога.

Справедливость гармонии в природе

Жизнь человека — это его карма, взаимосвязь причины и следствия, и равновесие в природе предназначено для того, чтобы поддерживать высокое качество жизни для всех. Жизнь разнообразна. Каждая группа живых существ и каждый член этой группы выполняют свою необходимую функцию; у каждого своя ответственность. Эгоизм недопустим в высокоразвитой системе коммуникации, где существует обратная связь. Это самая отточенная система контроля и равновесия, избежать которой в биосфере не может ничто. Закон абсолютен; ничто не должно угрожать гармонии системы.

Жизнь может возникать только из жизни, так что исходная сила созидательной энергии в процессе эволюции превратилась в творческое выражение совершенствования. Ее назначение — создавать оптимальные формы жизни, способные приспосабливаться к тому, что их окружает, и поддерживать динамическое равновесие с другими формами, с которыми они должны сосуществовать.

Любое сообщество живой материи обладает своим собственным ограниченным пространством и функциями, своей экологической нишей в балансе глобальной экосистемы. Каждая отдельная жизненная форма имеет свое

собственное время, место и значение в пределах сообщества. Ни одна форма жизни не может не зависеть от того, что необходимо для функционирования других; поэтому ограниченные запасы пространства и энергии не могут быть монополизированы, но должны быть разделены на благо всем, кто имеет к этому отношение. Деление жизненного пространства многомерно. В сообществе растений имеются высокие деревья, которые тянутся в небо, деревья пониже с раскидистыми ветвями, кусты, травы, мхи и множество словес корней, уходящих глубоко под землю. Источники энергии тоже многомерны. Есть птицы, которые поедают семена с грунта, и есть такие, которые едят семена и ягоды до того, как они упадут. Есть мелкие птицы, питающиеся насекомыми, и крупные птицы-хищники, птицы, которые добывают пищу в водоемах, и птицы, которые подбирают отбросы. Все вместе существует в гармоническом равновесии.

Я еще раз повторяю: гармония — это не синоним слабости и равновесия, это не еще одно слово для обозначения застоя. Путь, по которому движется жизнь, — это рост и изменение. Это и есть *айки*. И способ, которым пользуется природа, производя из жизни жизнь, основывается на геометричес-



Тэнри Сидзэн Но Ки — сила закона природы



Терри Добсон и Кен Ниссен, узк. Фото Карла Сирииси



Аннотация к иллюстрации: Иллюстрация изображает традиционный танец, в котором танцоры держат руки в кругу, а над ними парят танцоры, поддерживающие большого стилизованного птицу. Фон включает в себя большое круглое солнце или луну, облака и горизонт с волнами. Подпись автора находится в нижнем правом углу.

кой прогрессии, чтобы рост и изменение были возможны. Но ничто не может расти и расширяться всегда; все имеет свои пределы. Понимание ограниченности — это тоже *айки*. Рост и увядание, расширение и сжатие могут иметь место только в этих пределах. Когда расширение достигает некоторого предназначенного предела, должен начинаться обратный процесс. Жизненная форма не может существовать вечно. Некоторое время она растет, а потом начинает увядать. Вселенная не может расширяться вечно. Когда расширение достигает максимума, она должна опять начать сжиматься. Это ритм природы, *сидэн тотэ*, естественное регулирование.

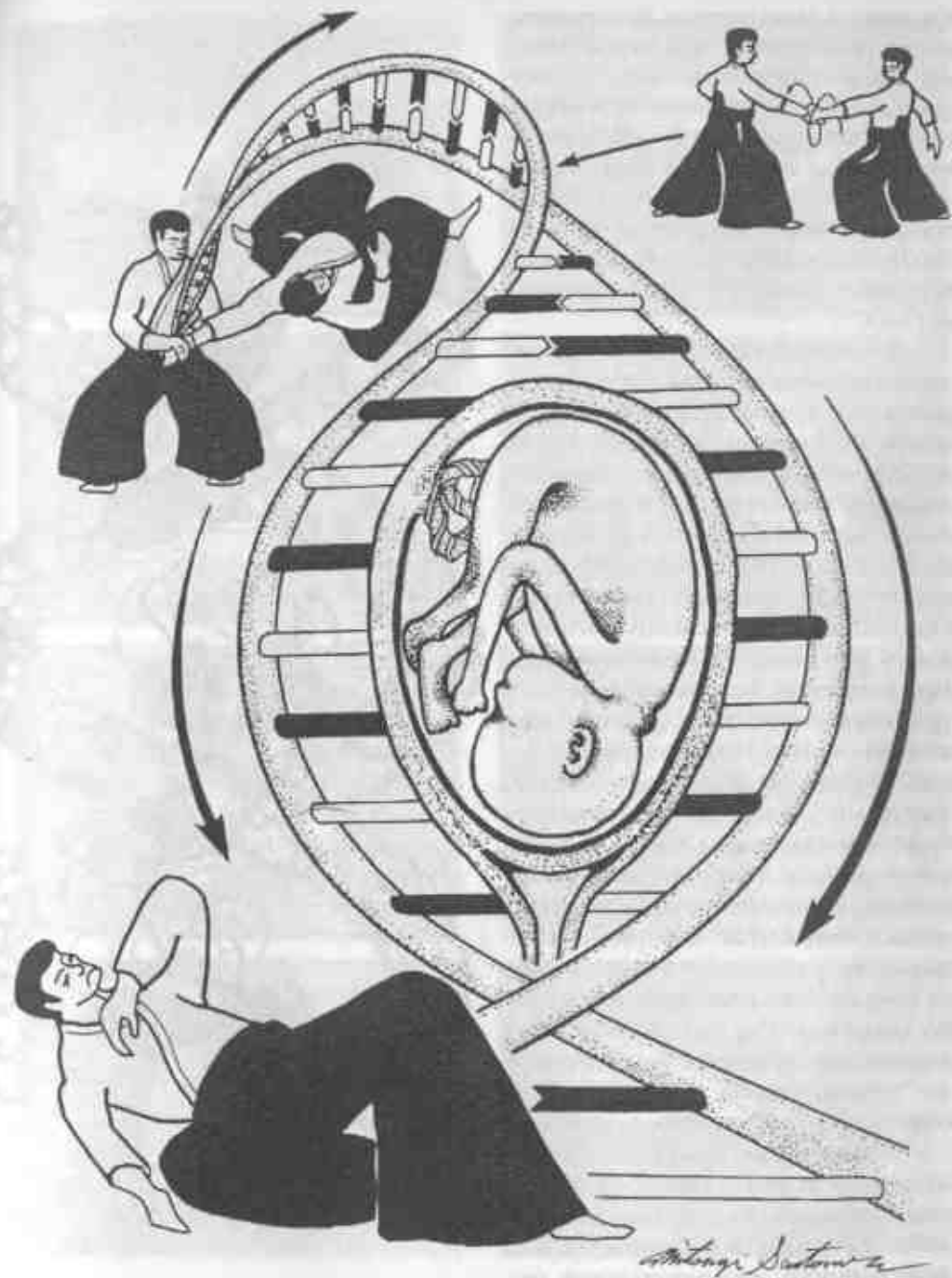
Понятно, что при беспрепятственном размножении количество видов скоро стало бы значительно больше, чем может позволить имеющаяся пища и пространство. Связь между пространством и числом особей является решающим фактором, который необходимо строго контролировать; и это осуществляется путем абсолютно справедливой борьбы за существование, борьбы не на жизнь, а на смерть. Сохраняя характерные особенности, важные для процветания отдельных видов и системы в целом, уничтожая слабое, несовершенное, то, что не может приспособиться, природа тщательно отбирает и совершенствует используемые повторно материалы жизни. Наследственность — это связной, а исполнитель — сама жизнь.

Природа пользуется обоюдоострым мечом. Она вводит в жизнь инстинкт агрессии и способность видов к самозащите, в результате возникает борьба за существование, которая принимает самые разные формы. Борьба, которую ведут животные за владение территорией, обеспечивает такое рас-

деление природных источников, при котором все представители данного вида смогут поддерживать высокий уровень существования в сообществе и оставаться сильными. Борьба, которую ведут соперники за самку, за продолжение потомства, обеспечивает для последующих поколений возможность передачи силы и приспособляемости и гарантирует, что детенышей будут вскармливать и защищать самые умелые и приспособленные родители. Эти естественные формы внутривидовой агрессии никогда не бывают направлены на истребление себе подобных.

Поддерживая динамическое равновесие между основными ресурсами, которыми располагает популяция, и активностью других форм жизни покрывают, естественные враги помогают точно регулировать свое собственное существование и существование тех, кто является их добычей. Обладая инструментом, позволяющим защищать свою жизнь в процессе естественного отбора, тот, на кого охотятся, постоянно совершенствует свои средства обнаружения и спасения. Одновременно, с помощью того же процесса, охотник совершенствует свои способности ловить и убивать. К счастью для тех и других, им не приходится рассчитывать на то, что это состязание закончится чьей-то победой, между ними всегда будет поддерживаться равновесие.

Охотящийся враг не является врагом в буквальном смысле этого слова. Когда волк, напав на оленя, убивает его, в этом нет враждебности или злобы. Волк просто испытывает голод и должен убить, чтобы получить энергию для поддержания своей жизни. Стать причиной вымирания видов, от которых зависит его жизнь, — самоубийство. Тот, за кем охотятся, поддерживает охотника, служа для него пищей.

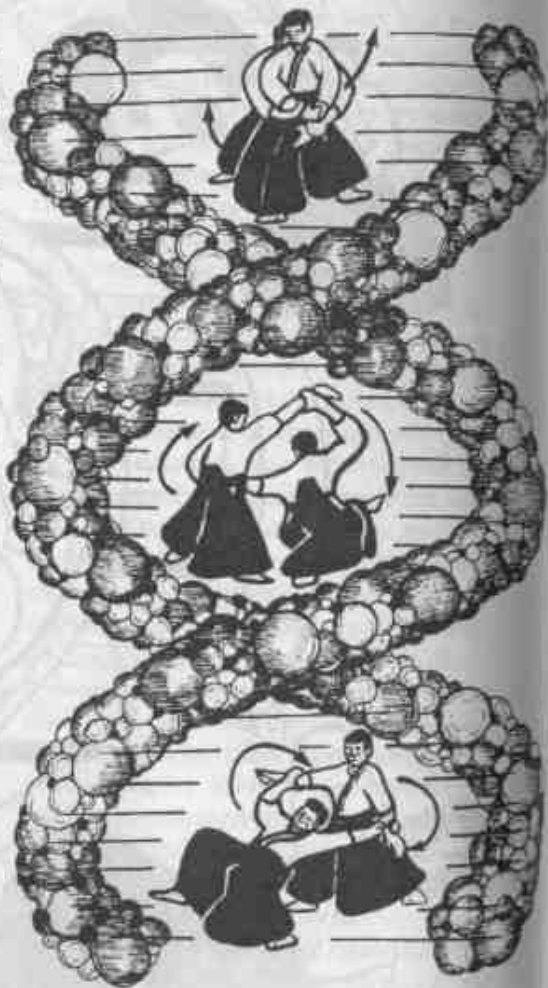


Наследственность — это связной, а исполнитель — сама жизнь

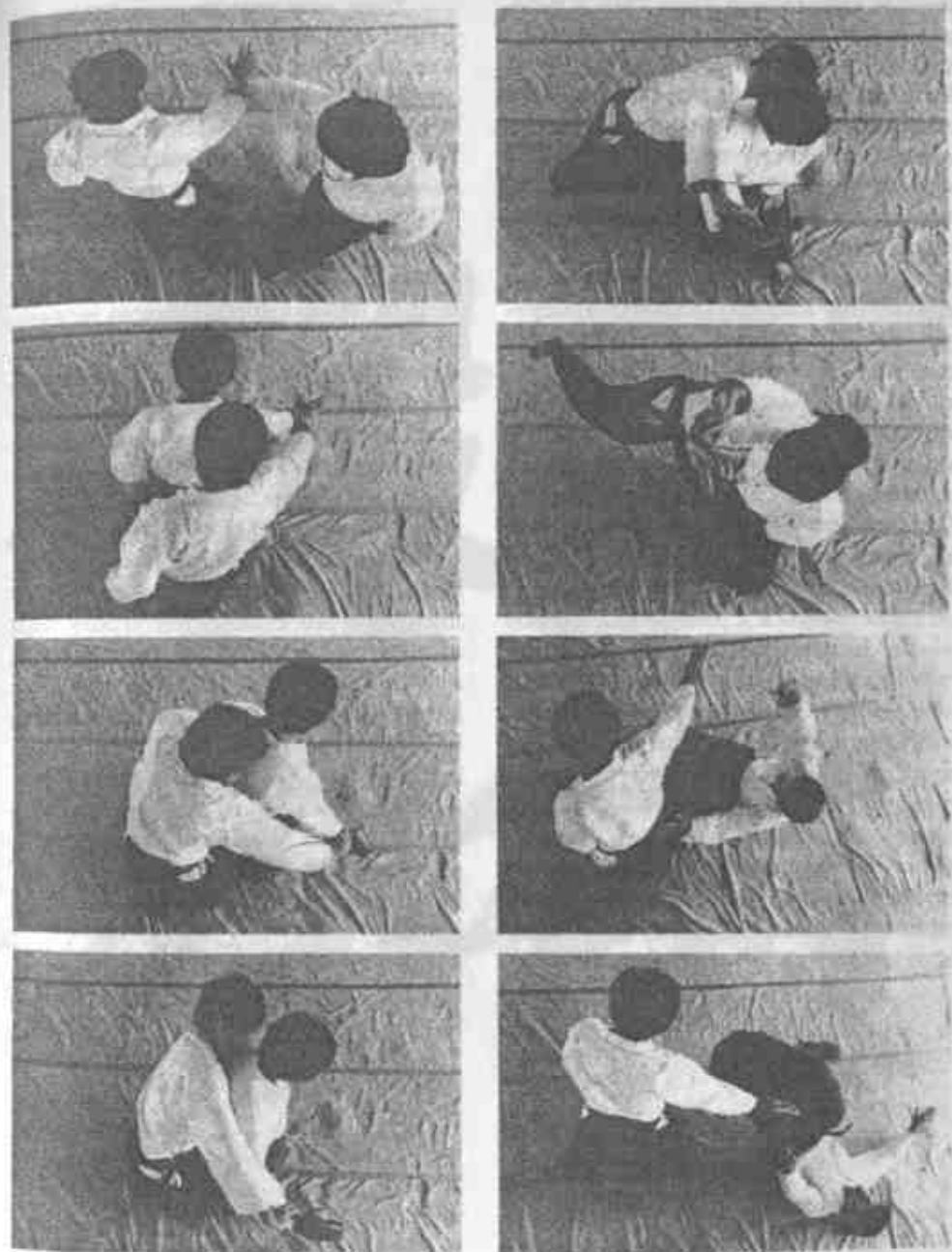
Охотник, в свою очередь, поддерживает того, кто служит его добычей. Помогая совершенствованию вида, он очищает его от слабых, больных и непригодных для жизни, чтобы его представители были сильными и число их увеличивалось. Это и есть *мисоги*. Взаимная зависимость совершенно понятна. Окончательное выживание одного совершенно необходимо для выживания другого.

В системе естественного отбора живые существа должны бороться с окружающей средой, с представителями своего собственного вида и со своими естественными врагами. Все это необходимо для развития здоровой, обладающей приспособляемостью жизненной формы и жизненно важно для соответствующей реакции саморегулирующейся системы, с помощью которой жизнь регулирует свою агрессивность. При отсутствии естественного врага и уравновешивающего эффекта борьбы, которую приходится вести с окружающей средой, глубоко укоренившиеся защитные механизмы агрессивности будут находить выход только в рамках самой группы. Механизм саморегулирования, если на него влияет только селекция, искажается, и форма и поведенческие особенности вида становятся преувеличенными, что отрицательно сказывается на его способности к выживанию. Человечество, с его недавно приобретенной изощренностью, быстро приближается к этому пределу.

Жизнь, несмотря на бесчисленные изменения в мире природы, продолжается благодаря своей собственной способности изменяться. Сущностью наследственности, материализацией эволюции является передача удачных изменений последующим поколениям. Меняющиеся секреты существования, формы и функции записываются с по-



Вечно изменчивые тайны существования, формы и функции записываются с помощью спиральной лестницы ДНК и передаются из поколения в поколение.



Устро надла. Хароси Исэда, сикан, ука

мощью спиральной нити ДНК и передаются из поколения в поколение. Отдельные представители вида не могут быть независимыми или существовать отдельно от него. Они приходят в жизнь как часть группы, и все их многообразие — это многообразие членов группы, обретенное благодаря такой передаче. Человечество появилось и продолжает существовать на этой Земле как выражение бессмертных знаний, приобретенных посредством выражения всех видов жизни. Это живой поток любви, который обгоняет время и пространство, вечно существующее сейчас, простирающееся из прошлого в будущее. Эта любовь, не будучи ни слабой, ни сентиментальной, в высшей степени справедлива и совершенно беспристрастна. Сильное должно наследоваться и расцветать. Слабое — то, что угрожает существованию группы, должно погибнуть, и группа очистится от своих слабых мест. Индивидуальное имеет значение прежде всего в связи с группой, потому что, если группа погибнет, индивидуальное обречено. То же можно сказать о виде. Когда форма жизни искажается и теряет способность приспособляться к гармонии в целом, природа избавляется от нее.

Хотя человечество — такая же форма жизни, как и все остальные, оно в то же время отличается от них. Мы обладаем таким даром, как сострадание. Мы защищаем своих слабых, потому что физически слабый нередко является самой большой нашей силой. Мы уважаем и глубоко чтим дух Бога в каждом человеке. Мы не следуем слепо своему пути, потому что нам дан интеллект, и мы выработали свою мораль. Мы ищем истину и пытаемся приблизиться к Универсальному Сознанию. Хотя мы стоим выше других животных, мы до сих пор очень похожи на них, потому что обладаем теми же инстинктами выживания. Однако в человеческом разуме эти инстинкты часто проявляются в виде ненависти и предубеждений. Поведение отдельного себялюбивого эго ставит под угрозу наш вид и нашу Землю. Мы отказываемся приспособляться. В данном случае для блага всей группы приходится преодолевать не индивидуальность — преодолевать необходимо ненависть и эгоизм. Мы должны перенаправить свою агрессивность и понять, что от того, выживет ли Земля и все остальные люди, зависит наше собственное выживание.

鍛武錬術

Буддзю тапран — это практика боевой техники

Агрессия и эволюция будуюцу

Процесс жизни на Земле и эволюция человечества начались с рождения Солнца, но настоящее возникновение человеческого существа относится к тому времени, когда мы начали ходить прямо, освободив свои руки для творчества и использования орудий труда. Когда руки взяли на себя задачу ловить и носить, рот смог выполнять более сложные функции общения, обмена мыслями, в результате наши знания и наш рост увеличились. Но была ли эта эволюция лишь результатом действия законов естественного отбора, причиной которого стали изменения окружающей среды, экологическое давление и время? Предки современного человека почти наверняка жили недалеко от экватора, в саваннах Африки. Находки в низине Афар в Эфиопии говорят о том, что наши непосредственные предшественники были полностью приспособлены к вертикальному положению и хождению на двух ногах еще три миллиона лет назад. Непрерывные изменения скелета — от людей, живших два миллиона лет назад, о чем можно судить по ископаемым остаткам, и до современного человека — поразительны. Точно так же, как окаменевшие остатки скелетов других животных, живших в том же регионе и в то же время, поразительно

похожи на скелеты тех же видов, сохранившихся до наших дней. Не просто другое животное, не только продукт эволюционного изменения — человеческий дух испытал особое прикосновение руки Божественного. Первые рисунки и другие формы искусства древних цивилизаций с необыкновенным проикновением изображают человеческое существо — полуживотное-полубога.

Процесс эволюции по направлению к развитию технологий представляет собой постоянно увеличивающуюся спираль драматических изменений и прогресса. Колочие ветки впились в нашу плоть — и мы прикрыли свою наготу. Гонимые ветром, замерзающие под дождем и палимые жаркими лучами полуденного солнца, мы строили себе жилища. Уязвимые и одинокие, преследуемые дикими животными, мы нуждались в дружеском общении и защите, поэтому развили сложную социальную организацию. Мы делились пищей и помогали друг другу. Делая это, мы помогли самим себе.

Сочетая знания и мастерство и используя их для обогащения группы, древнечеловеческое общество поднялось над всем другими видами животных и начало строить свою собственную судьбу. Но наша связь с прошлым

и наша наследственность очень сильны. По мере того как интеллект становился более утонченным и уравновешивающий эффект опасностей, которые несла нам окружающая среда, и естественных врагов перестал быть фактором, влияющим на наше развитие, такой ценный инстинкт, как агрессивность, которому мы обязаны своим существованием, пошел по странному, искаженному пути. Оставшийся нетронутым, более древний и более требовательный, чем вновь обретенный интеллект, этот основной инстинкт человека должен был искать своего выражения.

В первой части этой книги мною было введено понятие гармонии айкидо. Его духовные корни, которые переплетаются с ходом естественных явлений, можно проследить с самого начала физического сотворения мира до нашего собственного появления на Земле как неотъемлемую часть этого процесса. Ведь в своих поисках гармонии мы находим, что конфликт является ее творцом, естественным состоянием, необходимым для непрерывности процесса.

Верим ли мы в то, что человечество является пленником своих поведенческих особенностей, продуктом побуждений и инстинктов, или в то, что мы можем подняться до более высокого уровня сознания и избежать наших нескончаемых битв, истина состоит в том, что путь, который мы выбирали до сих пор, проходил через нашу кровавую историю.

Пришло время рассмотреть айкидо, берущее начало из конфликта, айкидо, семя которого было брошено в плодородную японскую почву и полито кровью воина. Изучить классическое искусство войны и классического воина — значит изучить процесс айкидо. Двухтысячелетний процесс совер-

шения характеризует курс развития удивительной воспитательной системы. Многие мастера *будюцу* потратили всю свою жизнь на поиски окончательной связи с силой истины. Сотни тысяч воинов погибали в непрерывных военных столкновениях, которые определяли естественный отбор. Это эволюция, запечатленная в крови.

Существует множество параллелей между японским и западным феодальными обществами. Как для самураев, так и для рыцарей идеалом было соблюдение морального кодекса. В основе этого благородного пути лежали верность и честь, самоотверженность и чувство долга и что-то близкое к поклонению перед сверкающей сталью, несущей смерть. Но в феодальной Японии эти идеалы были доведены до такой глубины, что до сих пор оказывают влияние на сознание всей нации. С восьмого столетия и до девятнадцатого, когда феодальная эпоха формально была объявлена закончившейся, изменения в сознании людей и эволюция *будюцу* (техник, практических искусств ведения боя) определили возникновение и падение военной власти. Но завоеватели ограничивались в своих поисках в основном этой изолированной группой островов и не ставили своей целью захват соседних земель. Возможно, именно такое их поведение, вместе с очень затянувшейся гражданской войной, стало основой причиной того, что смог выработаться столь строгий и уникальный моральный кодекс — доведенные до ритуала правила поведения воина.

Бутоку:
рыцарственность

Как и в большинстве других обществ, именно фермер обычно бросал свои угодья и брал в руки меч, чтобы защитить существование своего общества, защитить свое собственное. Контроль со стороны правительства, сосредоточенного в столице на острове Киото, был малоэффективным. В удаленных сельскохозяйственных районах войны и борьба против постоянно вторгающихся мародеров стали неизбежным фактом повседневной жизни. Выживание индивида зависело от выживания клана; а выживание клана все больше и больше зависело от уверенности в себе и искусства фермеров-воинов. В конце двенадцатого столетия, в попытке искоренить беззаконие, которое становилось угрозой нации, великий воин и стратег Мишамото Йоритомо собрал землевладельцев всех провинций с их добровольческими армиями под одно знамя. Он потребовал абсолютной преданности — качества, которое было естественным для тех кланов, которые делили трудности постоянных войн. Преданность, честь и воинские добродетели ставились выше всего остального. Из тех людей, которые объединились для защиты своих домов, возникла новая сила. Образовался класс профессиональных воинов, которые посвящали свои жизни совершенствованию искусства войны. Присвоив себе титул *сёгуна*, Мишамото Йо-

ритомо основал первое настоящее военное правительство, *бакуфу*, которое обособилось в Камакура, далеко от императорского двора. (Сёгун — это главнокомандующий армией императора; согласно установленным Йоритомо правилам, этот титул стали присваивать военному диктатору, который правил от имени императора.) Он не хотел, чтобы на культуру его *буси* (воинов) оказывала влияние мягкость и расслабленность *кигэ* (придворной знати), потому что основой силы культуры воина является простая жизнь и строгая дисциплина, при этом все свое время воин должен посвящать тренировкам.

Тускай: преданность

Правила, установленные Йоритомо, оказались идеальными для создания кодекса *бусидо*, который, по сути, не получил названия и не был записан вплоть до семнадцатого столетия. Воспитанные на синтоизме, буддизме, конфуцианстве и китайской философии, основанной на представлении об *Инь* и *Ян*, воины обладали высокими духовными и моральными качествами. Великие синтоистские храмы, Храм Катори и Храм Касима, были духовными центрами, вокруг которых были созданы наиболее известные школы искусства владения мечом. Оттуда вышли некоторые из самых знаменитых японских мастеров меча.

Философия синтоистских священнослужителей, которая явилась ответ-

лением *Каннагары*, утверждает, что действие — это естественное следствие молитвы. Ответственность, которую они несут перед Богом, — защитить общество, а в обществе, где идет война, одни слова — бесполезная замена действий. Став в восемнадцать лет первым правителем района Дзимму, Катори Шринэ был посвящен *Фуцу-нуси-номикото*. Это мифическое божество принесло мир в древнюю землю Ямато (Япония), передав власть над нею в руки внука Богини Солнца (*Аматэрасу-оми-ками*), от которого пошла императорская фамилия. Фуцу-нуси-номикото, божество-покровитель воинской отваги, является также божеством-покровителем правительства, безопасности государства и общественного благополучия.

武士道

Бусидо

Именно в годы бакуфу в Камакура (1185—1333) философия дзэн стала приобретать совершенно явное сильное влияние на искусство воина. При поддержке Йоритомо, который делал основной упор на спартанский образ жизни, и благодаря его философии непривязанности ума и отсутствия эго, занятия, построенные на спонтанности и интуиции, считались весьма подходящими для его *буси*. Храмы дзэн поддерживали разные стили *будзюцу*, посвящая много времени их концептуальной разработке, в результате развивалось как искусство владения мечом, так и дзэн, взаимно обогащая друг друга. Пу-

ти духа и пути войны вместе создали структуру и культуру самурайского общества.

В течение того времени, когда у власти стояли военные, роль императора стала качественно другой. На Западе иногда ошибочно полагают, что военные правительства лишили его власти. Но императорская семья в Японии, несмотря на то, что ею часто манипулировали, никогда не была лишена своего положения, и ни один японский военный или политический лидер никогда не пытался присвоить себе титул императора. Это свидетельствует о той духовной власти, которую имела над людьми ненарушаемая связь столетий. Это было духовное руководство, которое возникло вместе с самой японской нацией, — оно было передано от божеств, которым острова и окружающие их моря обязаны своим существованием. Хотя функции императора претерпели множество изменений, ни один сёгун не отваживался управлять страной, не выразив свою преданность императору и не совершив путешествия в столицу, чтобы получить его поддержку.

После смерти Йоритомо пост сёгуна, в связи с отсутствием центральной фигуры, равной ему по целостности и военному мастерству, в значительной степени утратил свое значение. Но благодаря его правлению идеалы, которые он утверждал, запечатлелись глубоко в подсознании нации. Страна опять была ввергнута в борьбу за власть. *Буси* возобновили борьбу под разными знаменами могущественных землевладельцев-*дайме*, их преданность опять была направлена на защиту клана.

Но идеалы — это, конечно, только идеалы, и человеческие существа никогда не достигают совершенства. Над высокими идеалами верности и чести

часто берут верх более фундаментальные инстинкты, и история изобилует интригами, предательствами и жестокостью. *Будзюцу*, создававшееся для защиты, искажалось многими военными лидерами, которые добивались власти, призывая *буси* сражаться во имя чести и чувства долга. Все они были связаны одним порочным кругом усиления своей власти и расширения территорий, бегством из которого могло быть только бесчестие капитуляции или честь смерти.

Я лишь слегка коснусь истории Японии, хотя она и удивительна, поскольку существует множество источников, которые позволяют с нею познакомиться. То, что представляет интерес для нас, — это социальная установка, убеждения и идеалы отдельного воина, позволявшие ему прожить жизнь, над которой постоянно нависала угроза смерти, и использовать боевые действия в своем поиске духовного совершенствования.

Дух самурая был духом самопожертвования, его добродетелями были качества, которыми должен обладать настоящий воин. Убежденный, что его индивидуальное существование — ничто по сравнению с сохранением и процветанием его рода и его семьи, он доказывал своей кровью и всей своей жизнью верность долгу и абсолютную преданность и слепое повиновение тому, кто стоял над ним. Мысль о жертве была для него совершенно естественной, и если потеря собственной жизни могла привести к спасению многих других, он отдавал ее без колебаний. Он вел полную лишений спартанскую жизнь, опасаясь, что любое излечение во может сделать его непригодным для

битвы и нерешительным, когда придет время принять смерть.

Во время войны мысли всегда обращаются к смерти. Но в той особой культуре, которая возникла в феодальной Японии, самое большое внимание уделялось тому, как человек встретит свою смерть. Его основным местом обитания было поле боя, и, учитывая его отношение к неизбежному, самурай был самым страшным из воинов, фанатиком, не принимающим во внимание свою собственную жизнь. Дав обет бороться до полной победы или умереть, он считал поражение в битве или плен самым страшным позором. Вместо того чтобы принять такое бесчестие, истинный самурай сам лишал себя жизни, прибегая к хорошо отработанному ритуалу.

切腹

Сенпуку

Выбор мучительно болезненного способа самоубийства с помощью вспарывания живота, *сенпуку**, уходит своими корнями в самые глубины японской культуры. Нижняя часть живота, *хара*, — кроме того, что это место, где помещается мужество, — считалась местом, где обитает земное сознание, разум и дух человека. Это место физического тела, где берут свое начало и объединяются физическая и духовная энергия. Для тех, кто говорит по-английски**, сказать «прочитать, что у него на уме» — значит попытаться понять

* Более известное в русскоязычной среде название — *харикари*. — Прим. ред.

** Так же как и по-русски.

чувства этого человека, но японцы говорят «*xito no хара во йому*» — прочесть *хара*, или живот другого человека. Когда японцы о ком-то говорят как о «человеке с черной душой»*, они скажут, что у него «черный живот», *хара га курои*. Такое вспарывание своего *хара* не только доказывало мужество воина и его решимость умереть от собственной руки, но также свидетельствовало о его искренности и чистоте разума и сердца. Обучаемый этому ритуалу с пятнадцати лет, самурай часто спонтанно сочинял прощальные стихи, чтобы показать свое самообладание перед лицом смерти.

Самурай не только с готовностью умирал в бою, но, доверяясь мудрости и чести своей руки и своего меча, он умирал, когда не мог справиться с важным заданием или когда совершал преступление, которое могло принести бесчестье его роду или его фамилии. Он был воином, а назначение воина — защищать честь и сохранность группы, к которой он принадлежит. Его ответственность и его долг составляли предмет его гордости, и жизнь в бесчестье он предпочитал смерти.

Такое отношение к самоубийству, наверное, лучше всего иллюстрирует основное отличие духовных убеждений японской и западной культур. Западное сознание видит в самоубийстве смертельный грех, считая, что жизнь — бесценный Божий дар и человек не вправе его разрушить. Японская культура тоже относится к жизни как к бесценному дару, но, если человек навлек позор на эту жизнь, он несет ответственность за искупление своей вины и просит прощения у Творца, прилагая к этому свои собственные руки. Неспособность самому наказать себя была бы оскорбле-

нием для Бога, оскорблением для всего его рода, его семьи, в прошлом, настоящем и будущем. Умереть от руки другого человека было бы еще большим позором, потому что, когда другой человек провозглашает его виноватым, это считается непростительным вмешательством в его жизнь и дух. Вынести себе приговор может только сам самурай. Чтобы спасти свою честь и показать, что, несмотря на совершенный поступок, сердце у него чистое, самурай становится сам своим судьей и палачом. Этот последний акт очищения остается как память о его жизни, восстанавливая чистоту его имени. Честь своего имени, которую он унаследовал от предков и передаст своим детям, он должен защищать и сохранять для будущих поколений.

Доверяя своим духовным убеждениям не меньше, чем своей способности вести бой, самурай знал, что смерть — это не конец для его духа и даже для его земного существования. В его представлении не существовало ни справедливости, ни несправедливости — только непреложные законы причины и следствия. Жизнь приходит снова и снова, подобно океанским волнам, вечно омываяющим землю, всякий раз оставляя маленькую частицу своего духа, чтобы он оказал влияние на путь в будущем. Перевоплощение — это еще одна возможность совершенствоваться, свой дух и приблизиться к совершенству, которое есть Бог; каждая жизнь — это новый полигон для окончательного объединения с духом универсальной силы. В глубине самурайского сердца всегда жило знание, что каждая секунда его жизни не только содержит настоящее, но полна богатства прошлого и надежд на будущее. Постоянно имея

дело с реальностью войны, он понимал, что, если он будет пребывать в прошлом или беспокоиться о будущем, поражение неизбежно. Только живя в настоящем моменте, как будто этот момент единственный, он мог очистить свое прошлое и подготовиться к будущему.



Хокори: гордость

Даже повседневная жизнь воина, в ее мельчайших подробностях, была такой, как будто каждый день его жизни был его последним днем. Поднявшись утром, он мылся и втирал благовония в свою бритую макушку и волосы. Он обреза и полировал ногти и с чрезвычайной тщательностью очищал и полировал свой длинный и короткий мечи. Это внимание к себе объяснялось не любовью к эlegantности, оно отражало признание того, что в этот день он может пасть в бою. Если он будет лежать неопытным перед своим врагом, своим физическим видом он разоблачит свой нерадивый и небрежный дух, чем вызовет презрение врага. Перед битвой он должен применить столько румян, чтобы даже тогда, когда он будет мертв, его лицо сохраняло свой цвет и излучало здоровье. Сознание истинного самурая принимало его противника, и он всегда был полон решимости сохранять перед ним позу, достойную гордости и уважения.

Часто на поле боя, сознавая, что поражение неминуемо, самурай удалялся в спокойное место поблизости и чуть в стороне от ужасов войны сам лишил себя жизни. Враг не преследовал его, а с искренним уважением позволял

ему совершить последний и высокий акт верности. Если случалось так, что самоубийство не удавалось, достойный представитель противника присоединился к церемонии и четким, милосердным ударом своего меча прекращал затнувшуюся агонию, отсекая голову самоубийцы. Это действие он совершал с глубоким уважением к своему врагу, отдавая должное его гордости и мужеству. Самурай хотел иметь дело только с достойным противником, благородным мастером своего дела. Во враге он черпал свое вдохновение. Противник позволял ему тонко настраиваться и совершенствовать свои реакции таким же образом, как природный враг шлифует и облагораживает свою жертву. Победа или поражение — это не имело значения. Если его противник был сильным и благородным врагом, он был великим воином. Если его противник не обладал ни мастерством, ни честью, победа была лишена смысла, а поражение становилось вечным бесчестьем. Когда два воина приближались друг к другу, чтобы вступить в бой, каждый по очереди называл свое имя, свое происхождение и свою *рю* (школу искусства владения мечом), восхвалял изготовителя своего клинка и дерзко заявлял о своей ловкости и твердом намерении одержать победу. Враг не был безликим, каким его делает ненависть и страх, превращая в безымянную форму, лишённую души. Враг возвеличивался, и ненависть и любовь сливались в одно целое.

Результат любой битвы между такими сильными, знающими свое дело воинами зависел не только от физической силы. Определяющими факторами были координация, интуиция, инстинктивная, спонтанная реакция и доверие духу — результат интенсивной тренировки и дисциплины и результат

* По-английски *black-hearted* — человек с черным сердцем. — Прим. пер.

постоянного осознания реальности битвы. Техники боя, которые дают возможность удерживать в равновесии хрупкую нить жизни, изучались, совершенствовались и опробовались снова и снова. И иногда случалось так, что после долгих лет упорных тренировок, после встреч лицом к лицу со смертью в каждом бою, великий воин переживал духовную трансформацию. Испытав вспышку просветления, вдохновения и понимания, он начинал глубже видеть сущность стратегии. Приписав свое просветление благосклонности Будды или одного из синтоистских божеств, он, исполненный благодарности, сам начинал учить в храме или другом месте поклонения. Эти просветленные люди были великими учителями, основателями *рю* — Школ боевых искусств.

Воину те знания и специальные техники, которым он обучался в *рю*, помогали поддерживать равновесие между жизнью и смертью. Это давало ему уверенность, что он обладает привилегией применять техники и стратегии, которые были уже опробованы и доказали свою эффективность в бою. Получив практический метод тренировки, который был передан ему учителями школы, он проводил все свое время в непрерывных тяжелых занятиях. Он совершенствовал свои рефлексы, ища свободы освобожденного тела, которое могло спонтанно отреагировать на любую ситуацию, не будучи связано цепями эго и мыслей. *Рю* было не только изучением техник борьбы. Это был процесс развития воинских добродетелей самопожертвования и учтивости, уверенности и мужества, дисциплины и терпения. Следуя воинским добродетелям, сформулированным основателем *рю*, воин искал очищения своего духа, так как верил, что учитель облада-

ет способностью божественного происхождения в пути жизни и смерти. Ежедневные тренировки были *сюге*, помогающим исцелять и очищать тело, разум и дух.

В каждой *рю* существовали строго охраняемые тайные стратегии, техники и учения, передававшиеся лишь нескольким воинам, которые пользовались наибольшим доверием и уважением, потому что, если эти секреты попадали в руки врага, это почти наверняка означало поражение в бою. Большинство получало разве что намек на основные знания, и мало кто из видевших эту элегантную силу в бою оставался в живых, чтобы описать ее. Много легенд возникало вокруг тех, кто уверял, что достиг этой мистической силы.

Преданность, учтивость и отвага — вот их высокие, благородные идеалы, хотя они и были сосредоточены вокруг поля битвы и самое высокое вознаграждение самурай получал за свое искусство в бою. Сосредоточенное изучение *бюдзюцу* служило очищению духа, и он должен был быть чистым настолько, чтобы воин мог без страха встретиться со смертью и нанести поражение врагу. Но из-за непрерывных войн то, что начиналось как способ защиты жизни и семьи от беззакония, было искажено и превратилось в способ достижения власти, метод возвышения одной группы за счет страданий другой, создание общественной лестницы, ступени которой были сложены из тел тысяч погибших. Времена войн и лишений всегда выдвигают великих людей и истинных вождей, вдохновляющих массы. Этот период японской истории изобилует людьми высокой чести и доблести, теми, кто верил в то, что в жизни есть нечто более важное, чем их собственное личное эго. Но он также полон вероломства и предатель-

ства, полон людей, единственной целью которых было усиление собственной власти и престижа.

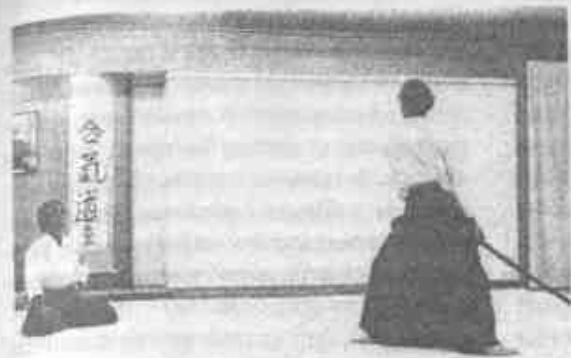
В этот период китайский иероглиф *бу* слишком часто ассоциировался только с войной. Но древний и более точный перевод этого понятия — это такое управление людьми и их защита, которые приводят к созданию прочного общества. Об этом свидетельствует роль древнего божества Храма Катори, *Фуцу-нуси-но-микото*. Наиболее важной функцией этого божества — покровителя войны и воинской доблести является охрана безопасности людей и развития промышленности и сельского хозяйства. Звание *буси*, самурай, произошло от глагола *самуру*, что означает «служить и защищать». Самурай — это прежде всего человек меча, аристократ по рождению и воспитанию, обученный искусству боя, потому что война — его повседневная реальность. Но класс военных был одновременно и правящим классом, поэтому в его обязанности входило также исполнение гражданского долга. В лучших случаях присущее его представителям чувство чести отражалось и на выполнении этой функции. В худших — в них развивалась заносчивость и они слишком быстро обнажали свой меч в ответ на воображаемую обиду. Власть слишком часто рождает высокомерие, и по мере того, как класс самураев поднимался выше по социальной лестнице, люди начинали все меньше ему доверять и все больше бояться.

Такэда Сингэн, великий *даймэ*, несравненный воин и блестящий стратег середины шестнадцатого столетия, является замечательным примером служения людям. Многие верили, что не будь лорд Такэда отделен горами и огромным расстоянием, которое лежало между деревенской местностью, где

он жил, и столицей, где находился императорский двор, он легко мог бы стать сёгуном. Он чувствовал, что война с применением оружия и кровопролитием — это самый примитивный способ разрешения конфликта, и обучал своих воинов дипломатии и политической стратегии. Живя глубоко в горах, он отказался от строительства замка. Такэда Сингэн дорожил мыслью, что «его замок — это люди, что верность и преданность сильнее каменных стен». Он делал богаче жизнь тех, кем управлял. Им были введены новые методы строительства дамб, каналов и ирригационных систем. Он учил людей защищать речные берега от эрозии, покрывая их бамбуковыми сетями, заполненными камнями.

Аристократ Такэда понимал, что как бы ни был знатен человек и какой бы силой и властью он ни обладал, это никогда не освобождает его от необходимости владеть мастерством и помогать другим. Обладая высокой благожелательностью и способностью предвидения, как синьор своих вассалов, Такэда был в то же время очень требователен. Он не выносил насилия. В поединках, которые происходили между его офицерами, он видел мелочное проявление эго и ненужную трату сил обученных и способных воинов. Понимая, что увлечение подобными действиями в конце концов может поразить все общество, он поставил их вне закона. Победитель считался виновным и, лишенный благородного выбора *сетуку*, был обречен на страдания бесчестия. Хотя Такэда Сингэн был мирным человеком, живя в век войны, он не имел выбора и был вынужден вести своих воинов не в одну битву. Он умер в 1573 году от огнестрельной раны из оружия, которое было завезено за





Техника куми ай, в которой используется сёто (короткий меч). Кэин Чоанэ, ую

тридцать лет до этого первыми европейцами, достигшими Япоши.

В то время войны и борьбы за власть огнестрельное оружие вначале стало получать быстрое распространение, во вскоре *буси*, которые пренебрегли всего ставили честь и храбрость в бою, пришли к убеждению, что для того, чтобы убивать из огнестрельного оружия, человеку не требуется ничего, кроме самого орудия убийства. Когда человек пользовался мечом, его судьба зависела от его умения, его интуиции и духовного развития, которого он достиг благодаря своим тренировкам. Борьба, которую он вел во время битвы, была его личной борьбой: он встречался с врагом лицом к лицу и его вдохновлял его дух. В такой ситуации всегда было место подъему и героизму.

Сам меч, символ класса самураев, нередко был высоким произведением искусства. Великолепный меч, изготовленный хорошим художником и мастером своего дела, ценился выше всего остального, чем владел самурай. Два меча, которые самурай носил на поясе, были единственным символом его чести и рыцарского достоинства; они воплощали также его дух. Японцы искренне верили, что меч, катана, — это «душа» самурая.



Катана: длинный меч

Прежде чем приступить к изготовлению лезвия меча, мастер с помощью древней синтоистской церемонии *ми-соги* очищал свое тело, разум и дух, а также помещение, в котором он находился. Сталь очищалась с помощью огня и воды по мере того, как ее изгибали и ковали, до тех пор, пока она не стано-

вилась чистой. Каждое лезвие меча обладало своим лицом и индивидуальностью. Сталь не была холодной: она жила и сверкала тем огнем, который помогал ее ковать. В стали меча, который является одним из трех символов японской нации, отражается ее мудрость и добродетельность. Благородство, отточенность и сила, а также гибкость и ясность — вот качества, к которым стремился воин.

Когда меч используется правильно, движения тела естественным образом соответствуют правилам организации линии и движения, которыми руководствовался мастер, а также сбалансированному использованию пространства. Опираясь на философию Пути Камагары, самурай не делил мир на физический и духовный. Если движения его тела были совершенными и утонченными, это означало, что он обладает совершенным и утонченным духом. Если он учился очищать и совершенствовать свою физическую технику, это оказывало большое влияние на очищение и совершенствование его духа. Это была одна из самых замечательных попыток человечества в период феодального общества выйти за пределы своих агрессивных побуждений и начать управлять ими, превращая их в образец для обогащения человеческого духа. Большинство самураев, хотя они и отдавали должное эффективности огнестрельного оружия, оставили его применение крестьянам и *дзи-самураям* (пехотинцам низкого ранга, не принадлежащим к классу аристократов) и хранили свою гордость и элегантность, украшали боевую одежду двумя мечами. (Тому, кто хотел бы глубже изучить это беспримерное явление, которое могло бы найти важное применение в современном мире, я настоятельно рекомендую замечательную книгу Ноэля

Петрина «Отказ от огнестрельного оружия»¹.)

Именно в этот период появились три великих лидера, которые среди войн и политических интриг боролись за объединение Японии и дали раздираемой войной нации единую сильную централизованную власть. Первым поставил перед собой эту цель Ода Нобунага, его дело продолжил Тоётоми Хидэеси и завершил задачу Токугава Иэясу, своей железной рукой превратив ее в реальность. Хотя люди должны были соблюдать рамки строгих и неизбежных законов и обычаев, которые оставляли им не слишком много социальных свобод и никакого шанса выйти за пределы того класса, к которому они принадлежали по рождению, их жизнь стала более упорядоченной и богатой благодаря миру и экономическому процветанию, неведомым со времен *бафуку* Камакуры.

Человек, глубоко постигший человеческую природу и политическую стратегию, сёгун Токугава провел множество реформ. Он стремился установить контроль над честолюбивыми *дайме* и обеспечить преемственность сёгуната Токугава, что, в свою очередь, должно было обеспечить продолжительный мир для всей нации. Он заставил влиятельные военные фамилии заниматься развитием своих городов, вместо того чтобы укреплять свои крепости для защиты. Деньги, которые они тратили на вооружение, теперь стали обеспечивать хорошие заработки простым людям. Население процветало и наслаждалось свободой в рамках своего класса, которая значительно превышала свободу самурая, чья жизнь была куда более структурирована. Иэясу начал строгую программу контроля

над огнестрельным оружием, которая, не меньше чем власть Токугавы, обязана своим успехом отвращению самураев к этому виду оружия.

Однако неутраченные конфликты ослабили Японию, и люди чувствовали себя усталыми. В своем стремлении к власти *дайме* были ненасытны, и их битвы приводили к постоянному разрушению благополучия и уничтожению человеческих жизней, которому, казалось, не будет конца. Видя, как их дома и угодья разрушаются снова и снова, люди нигде не чувствовали себя в безопасности и не находили покоя. Если бы в это время в страну вторглись европейцы, это могло стать катастрофой. Военные и политические вожди, следя за европейской агрессией в Азии, понимали, что необходимы решительные действия. Итак, начиная с правления второго сёгуна Токугава, Хидэады, Япония закрылась влиянию Запада на двести шестьдесят три года — на срок правления четырех сёгунов Токугава.

Токугава Иэясу, как и Минамото Йоритомо до него, понимал, какое значение имело чувство собственного достоинства *буси* для сохранения духа прошлого и для их собственного боевого мастерства и мужества. Он знал, что способствовать их военному превосходству и военным добродетелям — значит способствовать их приверженности его правлению. Иэясу хорошо понимал, что пути войны так глубоко внедрились в сознание самураев, что они должны иметь возможность выражать свой боевой инстинкт, в то же время найдя для него более конструктивное проявление, которое вписывалось бы в опирающуюся на культуру и общее благосостояние пригодную для

¹ Noel Perrin, *Giving Up the Gun*.

общества схему. С этой целью он ограничил жизнь класса военных жесткими рамками обычая и обременительных официальных обязанностей. Соревнуясь за благосклонность сёгуна, они были вынуждены посвящать столько времени исполнению различных обязанностей при дворе и присутствовать на обязательных занятиях по усовершенствованию *будзюцу*, изучению литературы, чайных церемоний и других традиционных форм искусства, что у них оставалось слишком мало времени и возможностей для мятежа или подготовки войны. При отсутствии постоянных военных действий появилось время и необходимость открывать и изучать новые возможности, не связанные с войной. Когда Токугава провозгласил, что кисть и меч — одно и то же, самурай принялся за изучение многих видов искусств с тем же рвением и вооруженные той же философией, которые вели их в бой.

Будзюцу претерпевало едва заметные, но глубокие изменения. Многие из великих учителей традиционных боевых *рю* были свидетелями появления огнестрельного оружия и возникших в связи с этим новых стилей ведения боевых действий и военной стратегии. Понимание войны и прошикование в человеческую природу привело их к убеждению, что огнестрельное оружие — это не конец, а начало, которое приведет к появлению еще более мощных и опустошительных средств уничтожения. Что может сделать человек, вооруженный мечом и копьем, против этой новой волны силы? Мастера классического *будзюцу* были прежде всего реалистами. Теперь изучение *будзюцу*, техник, предназначенных для войны, должно было превратиться в *бусидо*, науку благородства и защиты. То же мужество, та же честь и верность, та же сила

тела и духа должны были быть направлены на создание сильного *воина мира*, формирующего общественные нормы поведения и устойчивую социальную структуру. Лидеры великих путей войны стали еще более непреклонными, принимая в ученики только тех, кто обладал хорошим характером, скромностью и манерами самурая.

Правительство Токугавы неуклонно следило за развитием нового оружия, но остальной мир не делал этого. Поэтому когда в июле 1853 года коммодор Перри со своим военным флотом впервые вошел в Токийский залив, правительство в Эдо было повергнуто в состояние шока. Эдо, открытый и незащищенный, лежал перед наведенными на него мощными пушками, установленными на американских военных кораблях. Четвертому сёгуну Токугаве было вручено письмо президента Соединенных Штатов, который требовал установления торговых отношений. Перри пообещал вернуться за ответом в начале следующего года.

Страну раздирали противоречия. Большинство, не видевшее военных кораблей и не верящее в существование столь мощной силы, требовало изгнания варваров. Но те, кто были свидетелями прибытия больших кораблей, понимали, что их устаревшие формы ведения войны не могут противостоять силе огня, которая становится все более обычной для остального мира. Так что Эдо, вопреки советам императора и большинства *даймё*, уступил требованиям чужой силы.

Начиная с середины восемнадцатого столетия на поверхность феодального общества стали проникать национальное самосознание и недовольство устаревшей социальной структурой. В этот период настоящего национально-го кризиса люди стали поворачиваться

в сторону императора, ожидая, чтобы он их поддержал и возглавил. Эдо окружали *Фудай даймё* (наследственные вассалы, которые были союзниками Токугавы в 1600 году). За долгое мирное время их жизнь вращалась вокруг литературных интересов и гражданских дел правящего сёгуната. Живя в роскоши и без всяких забот, они никогда не знали трудностей и не сталкивались с реальностями войны. Большинство были мягкими и непригодными для того, чтобы стать военными лидерами. Но *тодзама даймё* (семьи тех, кто в 1600 году сражался против Токугавы) и их владения находились значительно дальше от Эдо. Жизнь в сельской местности сделала их простыми, сильными и дисциплинированными. Хотя они тоже не имели военного опыта, их вдохновляли идеалы классического воина и они ежедневно находили время для традиционных военных занятий. Все еще делясь мыслью отомстить за свое поражение, нанесенное им родом Токугава более двухсот лет назад, они начали искать слабые места в старой феодальной броне. Они сплотились вокруг императора и бросили вызов власти Токугавы, требуя «почитания императора и изгнания варваров».

В мае 1863 года, научившись пользоваться ружьями и пушками, самурай Тёсю прогнали американское торговое судно, а также немецкий и французский военные корабли, которые проходили через узкий пролив Симоносэки. В ответ на это год спустя Симоносэки был атакован объединенным военным флотом Америки, Британии, Германии и Франции. Потерпев горькое поражение, военные лидеры поняли, что попытки изгнать варваров переальны. Вместе с остальными провинциальными самураями они направили всю свою энергию на ниспровержение устарев-

шего сёгуната Токугавы и усовершенствование более мощного оружия.

Британцы хотели поддержать силы императора в Сатсума и Тёсю, французы были готовы вступить в союз с Токугавой, но это была японская политическая проблема и решать ее должны были японцы. Обе стороны, понимая, что использование внешней помощи наложит на них определенные обязательства и сделает открытыми внешнему контролю и возможности колонизации в период слабости, отказались. Они закупили новое оружие и начали свою собственную войну. Опыт Китая и всех азиатских стран, не устоявших перед господством Запада, послужил для них хорошим примером. Обе стороны, хотя они и расходились в методах, хотели объединения Японии, они стремились не допустить, чтобы власть в ней разделалась и она стала уязвимой перед лицом остального мира.

Это время, которое носит название *Рестаурации Мэйдзи*, богато замечательными примерами проявления чести и храбрости как с одной, так и с другой стороны. Традиции не так легко умирают, и многие настоящие самурай погибали с мечом в руке, исполненные гордости и благородства, по-прежнему отказываясь признать превосходство и необходимость современного оружия. Конфликт в конце концов вернул Японию к национальному единству целей и интересов под руководством одного правителя, императора Мэйдзи. Японцы понимали, что закрытость от внешнего мира, существовавшая в XVII столетии, больше не годится для нового времени. Унижение, которое им пришлось испытать при вынужденном открытии страны для Запада, явилось сильным ударом по японской гордости. Народ понял, что для того, чтобы восстановить свою честь и сознание на-

ционального предназначения, необходимо изучать новые идеи и технологии и быть на равных с остальным миром.

Приспособляемость и гибкость, присущие японской культуре, позволили осуществить изменения за удивительно короткий период времени. Хотя такое быстрое изменение было связано с множеством проблем, люди перестали держаться за старые пути и очень быстро объединились, образовав единую сильную нацию. Старые социальные структуры прекратили свое существование и был установлен новый социальный порядок. Многие самураи заняли самые высокие посты в правительстве и в войсках. Но так как устаревшая система наследственных привилегий была отменена, новые лидеры и преподаватели выбирались не согласно их социальному статусу, а исходя из их знаний, способностей и силы духа.

Сначала страна была настолько занята усвоением западной культуры и идей, что для традиционных наук оставалось слишком мало времени, по очень скоро люди поняли, что настоящая сила заключается в их собственном национальном духе и национальных особенностях. Чтобы поддержать и упрочить эту силу в процессе модернизации, лучше всего возобновить изучение бусидо и традиционных видов культуры. Перестав быть достоянием избранных, дух самураев стал наследием всего населения. В своей книге «Современное будзюцу и будо»*, одном из лучших толкований будо как воспитательной системы в обществе Мэйдзи, Доин Дрейджер пишет, что бусидо являлось «образованием, которое было направлено на достижение стонического героизма, грубой простоты и духа самопожертвования непревзойденной

Спарты и проникнуто чувством прекрасной культуры и интеллектуального совершенства Афин. Искусство, угонченность чувств, высокие идеалы морали и философии вместе с высочайшими образцами отваги и благородства — все это мы пытаемся объединить в человеке, таком, каким он должен быть».

Одним из лучших примеров силы и гибкости, который характеризует «человека, каким он должен быть» периода Мэйдзи, является Ямаока Тэссю, Мастер *Итто Рю* и основатель *Мусу Рю кэндзюцу*, он был также дзэнским священнослужителем и мастером каллиграфии. В начале конфликта он находился в числе врагов Мэйдзи и поддерживал Токугаву, но прежде всего он был предан своей стране. После того как власть досталась новому правительству, единственной его заботой стала сильная Япония. Будучи прославленным и всеми уважаемым мастером кэндзюцу, Ямаока Тэссю был широко известен своей честностью и состраданием. Обратившись к нему за помощью, правительство направило его в Тэсю и Мито для гармонизации обстановки, чтобы облегчить переход и помочь успокоить борьбу между отдельными группами во вновь организованных местных правительствах. Ямаока Тэссю был лишен амбиций и стремлений к достижению личного богатства и вел вместе со своей семьей очень скромную жизнь, используя большинство своих доходов для помощи другим людям.

Однажды капитан нового воинского подразделения в Тэсю спросил у него: «Как можно воспользоваться кэндзюцу против такой силы, как пушка и ружье?» Тэссю улыбнулся и ответил: «Я понимаю, что стиль ведения войны те-

перь другой, но я все же продолжаю работать с мечом. Цель моей тренировки — не битва и поражение врага. Я тренирую себя, свой дух, я тренирую свое эго. Ружье и пушка — всего лишь инструменты. Люди должны использовать инструменты. Но важнее всего человеческие качества. Ты используешь новое оружие, но в тебе по-прежнему течет кровь самурая. Чтобы ослабить привязанность к жизни и смерти, необходимо находить в себе и воспитывать искренность, преданность и честь. Новое оружие не может дисциплинировать и развить дух, потому что оно не является расширением тебя. Занимаясь будзюцу, ты открываешь силу своего характера и воли и развиваешь духовное доверие».

Преданность, которую Тэссю испытывал к Ямаоке Сэйдзю, своему сэнсэю в *Итто Рю*, он пронес через всю свою жизнь. (Звание сэнсэй означает больше, чем просто тот, кто учит технике. Сэнсэй — это тот, кто дает направление вставшему на путь.) Без сомнения, невозможно до конца отблагодарить за ту силу тела, ума и духа, которые он развил под руководством своего учителя, и благодаря духовной связи, которая не прервалась даже после смерти Ямаоки Сэйдзю, он продолжал по сути и по духу жизнь своего учителя. Сэйдзю никогда не был женат и не имел детей, поэтому после его безвременной кончины Тэссю женился на его младшей сестре и взял себе имя Ямаока, чтобы имя сэнсэя продолжало жить на этой земле.

Вскоре после смерти Ямаоки Сэйдзю среди жителей города стали распространяться слухи, что Ямаока Сэйдзю продолжает ходить по земле. Его старший брат, очень обеспокоенный этими разговорами, однажды в штормовую ночь отважился пойти на клад-

бище, чтобы обнаружить источник слухов. Наконец он увидел Тэссю, который в неверном свете скрывающейся за тучами луны проделывал свой еженощный путь, чтобы поговорить со своим учителем. Налетел новый порыв ветра, стояя тучи, и ледяные капли дождя смешались со слезами, брызнувшими из глаз брата Сэйдзю, когда он увидел, как Тэссю снял накидку и осторожно постелил ее на землю, чтобы защитить могилу своего любимого учителя, после чего склонился в молитве.

Когда император Мэйдзи взошел на трон, ему было немногим больше десяти. Его образование, обеспечивающее мудрость и духовную ответственность, лежащую на императоре Японии (*тэн о гаку*, мудрость императора) еще не было завершено. Страна нуждалась в сильном императоре, но самыми важными качествами, которых требовало его положение, были сила духа и отсутствие эго, потому что только в этом случае он мог завоевать любовь, поклонение и преданность народа. Было решено, что его советниками и консультантами станут самые просветленные и способные мастера, владеющие мечом. Они должны были руководить его образованием и постепенно прививать его духу такие качества, как сила, чистота, достоинство, справедливость и отсутствие эго и амбиций. Среди этих избранных был и Ямаока Тэссю.

Юный император любил компании и часто, задерживаясь допоздна, напивался допьяна. Однажды, ненастной ночью, устав наблюдать за подобным поведением человека, который должен будет осуществлять духовное руководство страной, Тэссю спрятался в одной из аллей дворцового парка и стал дожидаться его возвращения. Увидев приближающегося императора,

* Donn Draeger, *Modern Bujutsu and Budo*.

Тэссю выпрыгнул из своего укрытия, схватил его и в мгновение ока окунул в грязь. Взбешенный император закричал: «Остановись! Я император! Я накажу тебя за нанесенное оскорбление!» Но Ямаока Тэссю опять схватил его и с еще большей силой толкнул в грязь со словами: «Мой император? Ты лжешь! Как смеешь ты называть себя моим императором? Мой император не может красться пьяным по аллеям парка под прикрытием ночи. Ты — вор! Я преподнесу тебе урок, который ты никогда не забудешь».

Нападение на императора было величайшим преступлением, которому не было прощения, и Ямаока Тэссю знал, что за его поведение его могут присудить к совершению *сеппуку*. Но юный император понимал, что Тэссю не волнуют последствия его действий, что он несет ответственность за образование императора и за развитие в нем тех качеств, которые сделают его достойным руководителем страны. Он хорошо запомнил преподнесенный ему урок и никогда не вспоминал об этом инциденте.

Император Мэйдзи, очень энергичный молодой человек, увлеченно занимался *сумо* и с удовольствием демонстрировал свое искусство, постоянно бросая вызов своим советникам и подчиненным. Никто, конечно, не отваживался брать верх над императором, и он всегда оказывался победителем. Очевидно, памятуя о недавнем инциденте, когда был нанесен болезненный удар по его самолюбию, император в один прекрасный день бросил вызов Тэссю. К удивлению и ужасу тех, кто при этом присутствовал, Тэссю тут же швырнул его на землю. Такое при дворе случалось впервые. Потом Тэссю пожурил императора: «Физические

состязания и демонстрация своей силы и своего эго несовместимы с вашим статусом. Подобная позиция мешает выполнению функций императора. Все это детские игры». Ямаока Тэссю была предложена постоянная должность при императорском дворе, обеспечивающая ему высокое звание и хороший доход, но он знал, что его работа уже завершена. Не заботясь ни о богатстве, ни о положении, он оставил дворец и стал отдавать все свое время *дада*. Хранив в сердце память о Сэйдзэне, он учил своих учеников благородству и отваге и искусству владения мечом.

Став взрослым, император Мэйдзи полностью взял на себя ответственность за управление страной. Он превратился в одного из самых почитаемых и любимых императоров, каких когда-либо знала Япония. Его характер сформировался под непосредственным влиянием духовных традиций преданности и ответственности, которые были привиты ему Ямаокой Тэссю и многими другими прекрасными учителями. Его правление отличалось силой, справедливостью, состраданием и любовью к людям.

Во время своего царствования, следуя советам Тэссю, он сделал будто обязательным предметом для всех средних школ. Освобожденное от неверия и страха феодального общества, будто должно было стать системой воспитания, развивающей у детей всех классов дисциплину и силу характера. Возродившись с новой силой, будто нашло применение в современной жизни, и мастер будто стал воспитателем и духовным лидером. То, что когда-то предназначалось только для самураев, стало духом и сознанием всей нации.

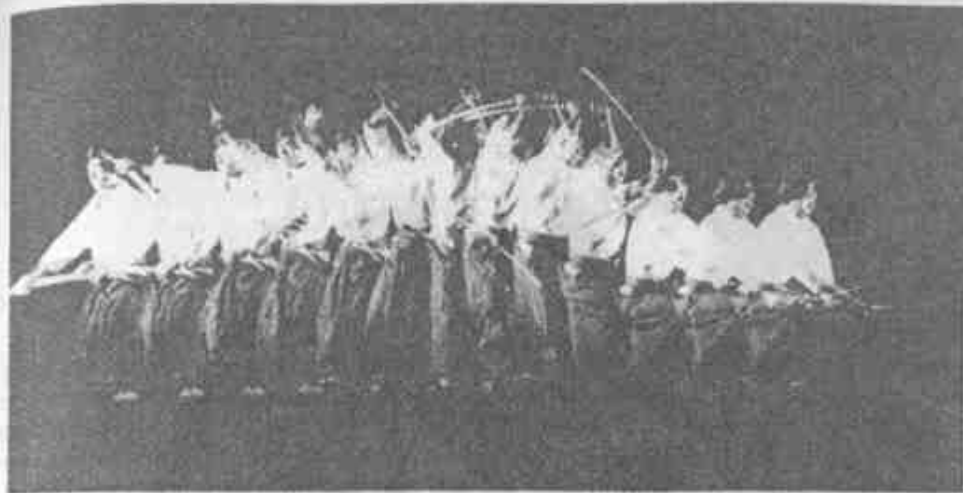


Фото Бена Роуза

Будо: воспитание инстинкта

Морихэй Уэсиба начал свои поиски сущности будо в атмосфере всеобщей справедливости и социальной ответственности, рожденной просвещенными идеями императора Мэйдзи. Он изучил множество классических стилей будзюцу: искусство владения мечом, копьем, палкой, а также техники, не требующие применения оружия. Любую технику он осваивал с удивительной скоростью, проникая в самое сердце каждой *рю*. Дисциплинированный, скромный и искренний, он был безгранично предан избранному делу. Его учителя сразу видели всю глубину его понимания и духовного развития и открывали ему самые сокровенные секреты своего искусства. Среди множества изученных им классических стилей были школы владения мечом *Яэю* и *Итто*, а также *рю* Ходзюин, где учили владеть копьем. Но одним из самых сильных было влияние, которое оказал на его развитие Согаку Такэда, прямой потомок Такэды Сингэна и последователь учений этой влиятельной семьи воинов. Такэда посвятил Уэсибу в *отомэ вадза*, тщательно охраняемые секреты *рю* Дайто, за что Уэсиба был ему безгранично благодарен. Несмотря на множество обязанностей по развитию общества Сиратаки, он сумел вести строгую и требовательную

жизнь ученика и заботиться о благополучии своего *сэнсэя*.

御止技

ОТОМЭ ВАДЗА

Ведя жизнь воина, Такэда Сэнсэй проявлял крайнюю заботу обо всем, что касалось его жизни, особенно о своем питании. Он боялся возможности отравления, потому что успел нажить много врагов. Только Морихэй Уэсиба пользовался доверием Такэды Сэнсэя. Каждый день *дэси* Уэсиба, хотя он жил отдельно и должен был заботиться о своей семье, тщательно готовил пищу для Такэды, следил за чистотой его дома и за тем, чтобы все, что касается его жизни, было опрятно и в хорошем состоянии. Уэсиба мог вблизи наблюдать всю глубину паранойи и подавленности Такэды, которому приходилось не раз убивать людей своими руками. И реальность всех этих смертей преследовала его день и ночь, лишая возможность доверять тем, кто его окружал, и сон его часто прерывали стоны, рожденные

教武道

Кё значит учить, тсу значит расти. Будо — это Путь благородства, отваги и защиты. Будо кёику — воспитание на Пути

этими воспоминаниями. Все это оказало очень глубокое влияние на дальнейшее развитие Морихэя Уэсибы. Учение и доверие Такэды Сэнсэя проникли в самое сердце Морихэя Уэсибы, его преданность была абсолютной. Своим ревностным служением и примером, который он всем показывал, Уэсиба заслужил уважение и восхищение мастеров будо по всей Японии.

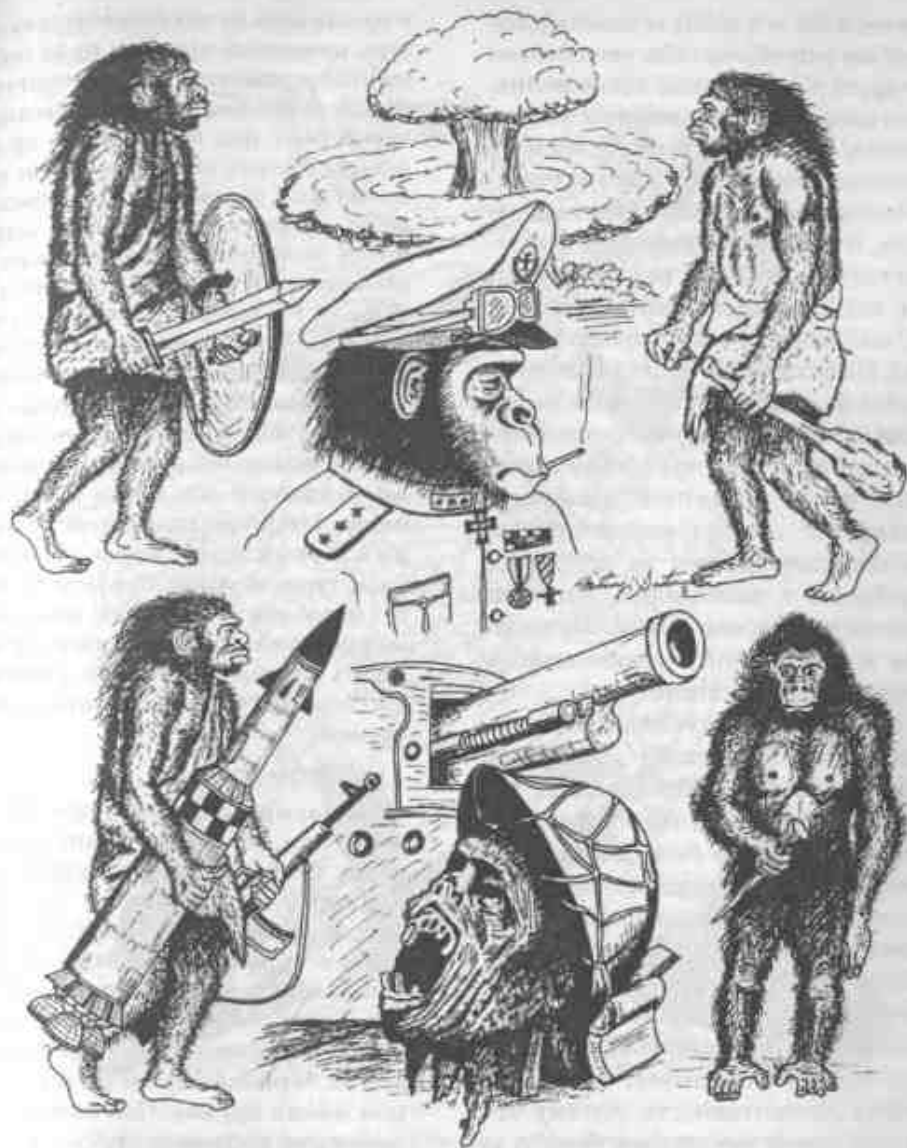
И тем не менее с любимым Путем военного мастерства всегда была связана духовная пустота. Будо давало глубокие знания и невероятную силу воли, но в основе их лежало разрушение, и эти знания казались какими-то незавершенными. Начальное понятие бу, которое разрабатывалось для защиты жизни и обеспечения благополучия людей, было достаточно определенным, но человеческий эгоизм и агрессивность привели к его искажению. Способствуя бесконечному увеличению силы, будо не обеспечивало настоящей безопасности или спокойствия ума. С развитием каждой следующей техники, более мощной, чем предыдущая, обнаруживалась новая, которая могла ей успешно противостоять. Как бы ни был искусен человек, всегда находился кто-то, кто был сильнее или быстрее его, чье проникновение было глубже или чей ум был более ясным. Будо предоставляло лишь примитивный выбор: победа или поражение. Так как ни одна из сторон не могла видеть победу в крушении, окончательным исходом вечного соперничества должно было стать поражение.

Личное эго, которое старались победить все *рю*, все равно умудрялось выжить, ловко подделываясь под преданность и честь. При напряженных попытках преодолеть эго отдельного человека трудно было осознать эгоизм и чрезмерное разрастание эго грушны,

истинного эго, эго не-эго. Наблюдая за перерастанием *будзюцу* в будо, О Сэнсэй видел, что, хотя в борьбе и готово родиться высшее сознание, работа не закончена — она только начинается.

В секретных учениях всех *рю* была некая сущность, которая не была техникой, — ощущение, которое говорило скорее о созидании, чем о разрушении, сила, которая скорее объединяла, чем разделяла противоборствующие силы. Это было смутное обещание, неясное и так до конца и не оформившееся, что величайшая сила — это гармония. Муки суровых физических испытаний Сэнсэя, которые он переносил, стараясь открыть этот секрет, были ничтожны по сравнению с теми муками, которые испытывал его дух. Постепенно у него стало появляться смутное ощущение существования какой-то едва уловимой идеи. Он пытался задержать его, но всякий раз, когда он старался сосредоточить на ней свой ум, она тут же от него ускользала. Это было какое-то едва уловимое воспоминание, принимающие неясные очертания, периферическое видение, которое не удавалось сфокусировать.

И он отправился в горы и погрузился в молитву. Он искал Бога, который жил в глубинах его духа. В отчаянии он отказался от своей привязанности к неуловимым фрагментам истины, которые он так долго искал. Он проводил время в тяжелых тренировках, доходи до пределов возможностей своего тела и переступая эти пределы. И когда его тело, разум и дух стали пустыми и чистыми, ослепительный свет того, что существует на самом деле, осветил его душу. Он достиг истины и прикоснулся к ней. Он вдыхал ее аромат и вкушал ее дары. Он нашлся сути, и она утолила его жажду. Ее золотой огонь очистил его тело. Он слышал пение



птиц, и их язык был его языком. Глядя в небо, он ощущал оглушающее движение галактик, и это движение находило отклик в его теле. Он больше не был просто человеком — он стал выражением истины и божественной силы Вселенной. По его лицу катились слезы радости и облегчения, он понял все. Будо — это защита жизни. Это не что иное, как защита и божественная лю-

бовь, это воли Бога, выраженная в движениях человеческого тела и в начальной чистоте человеческого духа. Дух всей жизни — это часть Бога; Разум Вселенной — великая объединяющая сила всего мироздания. Врага не существует: единственный враг — ты сам.

Поскольку люди не поняли этой истины, эволюция животного, которое носит имя «человек», — стала эволю-

цией насилия и борьбы за власть, в которой мы разрушаем себя, уничтожаем друг друга и саму основу своей жизни. Наши механизмы самозащиты вышли из строя, и мы стремительно идём по пути самоуничтожения. Многие считают, что насилие для человечества неизбежно, и развивают теории в доказательство того, что у нас нет другого выбора, как руководствоваться инстинктом, заложенным в нас миллионы лет назад. Но возлагать в наши дни вину за насилие на животный инстинкт — это удобный способ убежать от ответственности, отрицая именно то, что выделяет нас среди остального животного царства. Тот самый Созидатель Радум, который вдохнул во все живое способность к выживанию, наградив человека творческим духом, состраданием и уникальной способностью к обучению и размышлению.

К сожалению, духовное развитие человечества невероятно отстало от интеллектуального. Оглядываясь назад, можно подумать, что все наши поиски новых знаний были направлены на разрушение и своими величайшими открытиями мы обязаны всепоглощающему стремлению к власти. «Запоженные в наших генах» инстинкты агрессии должны иметь выход. Но у нас есть выбор, куда их направить. Дар свободы выбора накладывает на нас огромную ответственность, потому что при отсутствии ежедневной борьбы за выживание мы должны сами создавать для себя испытания.

Видя величайшие технологические достижения, О Сэнсэй неизменно восхищался.

«Возможно, когда-то представление о всемирной гармонии, которому учили величайшие духовные вожди, было всего лишь упражнением в логике. Люди не могли до конца осознать, что

в тысяче миль от них существует культура, полностью отличная от их собственной, существуют другие обычаи, другой образ жизни, другие духовные ценности. У них не возникало проблем, связанных с общением, они не видели, каким образом то, что происходит с одной стороны земного шара, может политически, экологически и экономически повлиять на другую его сторону. Но теперь, в двадцатом столетии, люди видят все совсем в другом свете. Благодаря нынешней технологии мы знаем о связях, которые существуют между необъятными землями, соединёнными огромными морями, лежащими под одним и тем же небом. Мы наблюдаем другие культуры и изучаем другие языки, мы понимаем существование проблем. У нас нет путей для отступления: мы должны продолжать двигаться вперед и находить мирные и здоровые решения проблем нашего быстро сжимающегося мира».

О Сэнсэй учил:

«Понятие мировой гармонии — это не логическое понятие, это наша реальность. Современная технология предоставляет нам два выхода. С ее помощью мы можем либо осуществить мечту всех живущих на Земле людей, объединив их в единую великую семью; либо полностью уничтожить эту Землю, а вместе с ней и все человечество. Агрессия бесполезна перед лицом нового оружия. Чем больше мы понимаем, насколько глубоко все на Земле связано между собой, тем меньше шансов у национализма. Мы должны изучить и понять спасительную истину гармонии».

О Сэнсэй был убежден, что, согласно Пути Каинагары, каждый сам создает себе рай или ад здесь, на этой Земле. Мне хотелось бы напомнить старую японскую народную сказку о молодом любителе приключений, который захо-



Разница между раем и адом? Сознание, сострадание, сотрудничество.

тел узнать разницу между раем и адом. Сначала он заглянул в ад и увидел множество людей, сидящих за длинным столом, уставленным прекрасными яствами. Но у всех у них были изможденные лица и впалые щеки. Они были худыми и слабыми и плакали от отчаяния. Когда он получил к ним присмотрелся, то увидел, что на их руках только по два пальца, которые образуют хаси,

японские палочки для еды, длиной в четыре фута. Хотя они могли захватывать пищу, их пальцы были настолько длинными, что они не могли отправлять ее в рот. В отчаянии они превратили этот свой инструмент в оружие, затем борьбу за пищу, которой не могли съесть. Потом он заглянул в рай. Он увидел точно такой же длинный стол с теми же прекрасно приготовленными

яствами, у людей были такие же длинные пальцы. Но все они смеялись и улыбались друг другу. У них были налитые щеки, их лица дышали здоровьем. Между ними не было борьбы, потому что каждый из них захватывал пищу и протягивал ее сидящему напротив, все они кормили друг друга. В чем же разница между раем и адом? В сознании, сострадании и сотрудничестве.

Стремление испытать свои силы и найти самовыражение приводит к значительным достижениям в живописи, скульптуре, музыке и литературе, агрессивный инстинкт очищается и направляется по пути творчества. Без такого стремления не было бы большой любви, Эверест остался бы непокоренным, и на Луну никогда бы не ступила нога человека. Силе этого стремления мы обязаны великими достижениями науки и новыми технологиями, когда мы стремимся открыть истину своего происхождения, а также происхождения и функций Вселенной, которая нас окружает.

Системы связи и обработки информации позволяют изучить множество культур всего мира и различные жизненные обычаи, а также обмениваться идеями. Благодаря технологическим достижениям мы лучше обеспечены, можем лучше питаться и жить дольше. Расстояния в тысячи километров можно преодолеть за несколько часов, если мы пользуемся современными видами транспорта, или даже за несколько секунд, когда мы слышим голос или видим изображение на экране телевизора. Приобретаемый опыт и знания делают нашу жизнь богатой и разнообразной. Использование технологий для блага человечества — это положительный выбор: агрессивное стремление, которое используется творчески.

Но если этот творческий поток направляется по негативному руслу, в результате мы получаем насилие и разрушение. Точно так же, как орудия раннего *Homo sapiens* определили наше развитие, сегодняшние технологии оказывают мощное влияние не только на нашу позицию и образ жизни, они изменяют человеческие инстинкты. Развитие технологий делает нашу жизнь богаче, но их чрезмерное использование разрушает человеческие способности и окружающую среду. В своей опрометчивости и эгоизме мы не находим времени для процесса гармонизации. Мы бросаем вызов природе и пытаемся преодолеть ее силу. Прельщенные более удобной жизнью, которая становится возможной благодаря развитию технологий, мы, похоже, забыли о силе собственного тела и духа. Влияние технологии может быть малоприятным и жестоким.

При взгляде из космоса наша Земля кажется светящейся жемчужиной, отливающей зеленым и голубым. На ней нет красных линий раздела. Где все границы? Где Китай? Где кончается Россия? Это Италия или Франция? Бог не давал разрешений на владение территориями ни одному человеку, ни одной организации, ни одной стране. Национальная военная технология, хотя она и обезличена, приводит к обострению поразившей нас болезни, она является выражением страха и недоверия. Одним нажатием кнопки можно уничтожить миллионы человеческих жизней, разрушить целые города и отравить Землю для всех последующих поколений. Мы не сможем ни увидеть, ни почувствовать боли врага. Наши руки останутся чистыми, они не будут запачканы кровью врага, но нам никогда не удастся очистить наш дух от невидимых пятен позора. Хотелось бы мне

знать, есть ли у нас еще время воспользоваться уроками истории, уроками самурая Токутавы Иоясу и отказаться от «ружья»? Если мы вынуждены бороться друг с другом, можем ли мы вернуться к более естественным временам, когда на поле битвы были слышны только крики солдат, убивающих солдат, временам, когда целые города не наполнялись ужасом при виде искалеченных и пылающих тел слабых, невинных, молодых? Война — это слово, принадлежащее современному миру. Отгороженные технологией, многие никогда не видели боли в глазах погибающего от голода ребенка, сосущего грудь своей мертвой матери. Испуганный холодным прикосновением ее тела, как может он понять, почему не стало молока, не стало колыбельных песен? Мы не можем видеть слез противника. Враг — это не человек. Враг не чувствует боли.

Разрушения и жестокость, которые несет война, как бы далеки мы от нее ни были, очевидны. Но в нашу повседневную жизнь тоже незаметно проникает жестокость, которая может быть и не так очевидна, но несомненно влияет на наше сознание и разрушает мир, в котором мы живем. Разрушительные способы выражения инстинктов агрессии находят отражение в нашей современной общественной организации, они стали отрицательными символами нашей культуры. Сложность органов юстиции и переполненность тюрем свидетельствуют о страхе и ненависти. О страхе и ненависти говорит постоянная потребность в больших койках и психиатрических лечебницах. Эта потребность возрастает с ужасающей скоростью, потому что наш разум не выдерживает давления, которое оказывают на него непрочность и стрессы современной жизни. Слишком обильная пища при незначи-

тельной физической нагрузке ослабила наши тела. Канализационные системы переполнены отходами, с которыми мы вообще не можем раздаться, и мы погребаем себя и наш мир под горами отбросов, превращая избыточные природные источники в несметные свалки. Занимаясь только о своей личной экономике и своем комфорте, мы забываем о красоте великой экономической системы природы и ее кругооборота. Человечество превратилось во всемирного паразита. Грабя Землю для своего обогащения и возвращая взамен яды, мы создаем тупиковую экономику.

Излишества и расточительство — крайне опасные виды насилия, потому что они оказывают очень глубокое влияние на наше сознание. Наше общество, наша экономика, наш образ жизни сиюминутны, все это вещи разового использования. Мы не получаем удовлетворения от самого процесса, наша работа, наше общество не вызывают у нас чувства гордости. Мы живем в грязных перенаселенных городах, наша вода непригодна для питья. Будучи материалистическим обществом, мы не проявляем никакого уважения к матери. Такое отношение к матери оказывает влияние и на наше отношение к себе и своей жизни. У любой матери есть своя функция, так же как она есть у любой жизни. Какой ничтожный проступок — выбросить бумажный стакан, но повторенный миллионами людей, он вырастает в ошеломляющую проблему, и влияние, которое оказывает такое действие на сознание, всякий раз будет чуточку большим. Это становится привычкой, входит в образ жизни и распространяется на другие области нашей жизни, даже на человеческие взаимоотношения. Сколько людей проводят свои последние годы в домах для престарелых? Забытые, исполнен-

ные отчаяния и чувства одиночества, они несут в своих стареющих телах глубокое понимание жизни, переживания, которые необходимо с кем-то разделить, любовь, которая действительно требует своего выражения. В результате один из величайших естественных источников остается неиспользованным — результат менталитета разового пользования. Мы утрачиваем то, чем должны гордиться. Мы утрачиваем свою преданность друг другу, мы утрачиваем контакт с природой.

Наши руки и творческие способности когда-то были заняты созданием прекрасных предметов для повседневной жизни, которыми можно было гордиться, простых вещей, которые служили нам всю жизнь и оставались нашим потомкам: миска, вылепленная на гончарном круге, сделанный любящими руками деревянный стол со временем становился только прекраснее, сшитое собственными руками стеганое одеяло с фамильными узорами каждой холодной ночью воспринималось как новое. Наша жизнь была заполнена любимыми, ценными именно для нас вещами, сделанными нашими руками, руками наших родителей, наших бабушек и дедушек, руками наших друзей. Мы нуждались друг в друге. Мы обменивались и делились. Всякая вещь, с которой мы соприкасались в своей жизни, имела свою историю. Мы вместе страдали, вместе обливались потом, мы строили общество: мы были лично в это вовлечены и получали вознаграждение. Поддерживая самый тесный контакт с жизненной силой природы, мы питались пищей, которую мы выращивали, свободной от химикатов и пахвойной любовью.

Теперь у нас есть рабы — машины, но, пользуясь рабским трудом, мастер сам превращается в раба, потому что он

тоже часть процесса. Лишенные радости творчества и гордости за то, чего нам удалось достичь, мы управляем машинами, чтобы иметь возможность купить произведенные ими вещи. И то, что мы покупаем, отличается слабостью и стерильностью, массовой продукцией машин, у которых нет гордости, часто произведенная рабочими, не заинтересованными в результате своего труда. Слишком много труда, который больше не служит источником гордости, удовлетворения или надежности положения в обществе. Он превращается в обезличенный источник денег и ложной уверенности в материальном благополучии. Мы просто становимся частью машины, измеряя время от зарплаты до зарплаты. Располагая большим запасом времени и большими материальными ценностями, чем раньше, люди так и не нашли счастья.

Чем легче становится жизнь, тем слабее становится человеческое тело. Лифты, эскалаторы и автомобили делают мышцы, когда-то крепкие и сильные от бега и подъемов, слабыми и дряблыми. Наш ум тупеет, находя все меньше и меньше применения по мере того, как мы все больше и больше позволяем думать вместо нас калькуляторам и компьютерам. В нашем распоряжении больше свободного времени, чем мы имели когда бы то ни было раньше, но вместо того, чтобы его использовать творчески, для собственного развития и внутреннего роста, мы лежим среди управляемого комфорта своих комнат, загипнотизированные бесконечным показом движущихся фигур на телевизионном экране. У детей больше нет необходимости развивать свое живое воображение, придумывая для себя игры и развлечения, — за них все это делает электроника. Мы



(Слева сверху) Паль Кэнд, переводчик, и Мицуги Саэтомэ (у микрофона).
(Справа) Сигэру Судзукэ, спихи лам, Кэвин Чоата, укс



Фотографии сделаны в 1978 году во время второй из двух демонстраций, проведенных Мицуги Саэтомэ в Японском Доме в Нью-Йорке. Эта демонстрация была частью презентации японской культуры, проведенной при содействии японского постоянного представителя при ООН для делегатов Соединенных Штатов и дипломатов. Первая демонстрация была проведена в 1976 году для Международных сил сохранения мира. В обоих случаях были продемонстрированы принципы айкидо как живой подход к миру во всем мире.



Кэсин Чоатэ, ую

стали обществом зрителей, пассивных наблюдателей, редко испытывающих тот покой, который приносит физическое выражение и личные достижения. Мы ищем легкой, исполненной комфорта жизни, считая, что это даст нам счастье, а потом удивляемся, почему жизнь утратила свой аромат.

Счастье рождается в превратностях судьбы. Если человек не испытает трудностей, все радости, вся красота и блаженство, которое дарит жизнь, принимаются как нечто само собой разумеющееся. Если ваш желудок постоянно заполнен, пища перестает представлять для вас интерес, и только когда вы испытаете ноющую голодную боль, тарелка жидкой каши сможет доставить вам радость. Не имея глаз, мы не можем по-настоящему оценить вида дерева, не имея ушей, мы не можем оценить песни птиц. И, быть может, мы никогда не поймем истинного смысла мира и гармонии — того смысла, который вложила в эти понятия природа, — пока все то, что осталось от нашей Земли, не постигнет разрушение и смерть.

排戰

Тессэ: анзон

Счастье питается чувством безопасности. Но безопасность — это уверенность в себе и независимость. При легкой жизни нет шансов узнать пределы возможностей человеческого разума и духа. В этом случае нет места для пробы сил, испытаний, совершенствования и роста. Общество становится богаче, жизнь более комфортной, но за многими нашими ценностями ничего не стоит, и это ведет к неудовлетворенности и насилью. На протяжении всей истории человечества во всех великих империях люди были сильными, в своей борьбе за создание нового общества они всегда видели перед собой цель. Но когда их мечты о власти осуществлялись, их жизнь оказывалась лишенной смысла. Начиналось упадничество, общество начинало разлагаться изнутри, и все без исключения подобные империи ждало разрушение.

Мы — весьма просвещенное общество, но в нашей системе просвещения есть глубокий изъян. Следуя нашему примеру, тому образованию, которое они получают, и тем стандартам, согласно которым им приходится судить, наши дети оказываются перегруженными стремлениями к материальному успеху. В своей погоне за материальной надежностью мы теряем то волнение, ту способность удивляться, то духовное богатство, которое дает нам тесное общение с природой. Мы теряем свою душу. Мы строим сухие города, статические и квадратные, потому что мы забыли о философии и поэзии ди-

намических форм нашей Земли и Вселенной. Такими же сухими, статическими и квадратными становятся наши умы, потому что мы больше не пускаем в свое сердце чувства благодарности и уважения за то, что было сотворено. Ценности и цели, которым мы всегда придавали такое значение, терпят для нас смысл.

Люди постепенно начинают понимать, что мировые ресурсы — то, чем владеет наша Земля, — имеют свой предел и что изучение проблем окружающей среды крайне важно. Но в основе всей проблемы лежит отношение нашего разума, представление человечества о самом себе. Ведомые своей алчностью и нетерпением, мы засоряем окружающую среду. Руководствуясь своим эгоизмом и потакавая своему эго, мы создаем ядерное оружие и сеем войны. Проблемы не станут другими, пока мы сами не изменимся. Жизнь человека — это его карма, и природа не обещает бесконечности. Земля ограничена. Больше невозможно строить империи, и нет рубежей, которые можно было бы захватить. Мы должны переориентироваться, сосредоточив свои силы на поиске новых сложных задач и способов самовыражения, потому что единственные оставшиеся нам рубежи — это рубежи духа. Наши ценности и воспитание, которое мы даем своим детям, должны обеспечивать возможность дальнейшего развития.

Роль социального воспитания, даваемого семьей и школами, заключается в том, чтобы заложить фундамент, на котором строится духовное и нравственное отношение, а также правильно отрегулировать и направить агрессивные реакции наших детей. Однако в школах они часто встречают безразличие; дома слишком мало внимания уделяют их дисциплине и слишком опека-

ют. Руководствуясь любовью, им не дают дышать. Но настоящая ли это любовь, или это наше эго? Настоящая бескорыстная любовь дисциплинирует и дает направление, она бросает вызов и создает благоприятную почву для развития. Она идет дальше интеллекта, вооружая дух независимостью и рождая доверие. Задача образования — испытать дух и поднять сознание; это не мелкое изменение фактов, это поиск истины.

К сожалению, в большинстве случаев воспитание касается только ума. Масштаб нашего мышления — результат социального воспитания. Дети знают только «себя», но получение воспитания должно означать также знание «других». Каждый человек вступает в самые разные отношения с другими людьми. Я есть, но я не один. Я нуждаюсь в других, но это не значит, что я зависим, потому что я тоже несу за них ответственность. Я есть мое окружение; я есть Вселенная.

Это высшая цель занятий айкидо. Это не просто психологическая тренировка или логическое упражнение. Это воспитание, которое идет дальше интеллекта. Проникая в глубины человеческого сознания, оно достигает инстинкта. Настоящим «центром» является человеческий инстинкт.

本能

Хонно: инстинкт

Процесс обучения нелегок и начинаться он должен на физическом уровне. Необходимо грубо сорвать все известные механизмы защиты себялюбивого

эго, прежде чем сознание сможет открыться и сделаться сильным. Мы должны снова и снова встречаться лицом к лицу со страхом, которому мы обязаны своей способностью делать умозаключения и топить свое высшее сознание в панике, и мы должны научиться понимать, что от этого невозможно убежать. Чтобы контролировать и совершенствовать реакции как тела, так и духа, пока они не станут естественными и инстинктивными, необходимо прямо встретиться со стрессами и паникой, смело посмотреть им в лицо и преодолеть их. Если вы хорошо изучите узкую кромку, которая отделяет жизнь от смерти, ваши чувства разовьются и приобретут большую остроту. Вы сможете вдохнуть полными легкими невообразимую сладость поноски, и сила растущей независимости и самопознания выравнирует перед вами действительность с потрясающей ясностью. Такого состояния повышенного осознания можно достичь, только доведя свое тело до предела выносливости и переступив через него.

Чтобы ускорить использование силы не только как физической мощи своего тела, но и для совершенствования движений, восприятия и интуиции и перехода в царство духа, крайне важно глубокое знание ограничений своего тела и те разочарования, к которым приводит понимание их наличия. Жесткая атака, или жесткий уикми сам по себе не поможет обществу. Но сильный дух, который развивается благодаря тяжелым тренировкам, может послужить спасению общества. Изучение и усвоение уникальных человеческих качеств приводит к расцвету человеческого сознания. Физическое изучение реакций помогает сосредоточить жизнь вокруг действий. Если нравственность и сострадание ограничиваются только

интеллектом и находят свое выражение лишь в красивых словах, вы никак не повлияете на общество и не вызовете его изменения. Но если нравственность, сострадание и страстное желание помочь обществу стали инстинктом и вошли в глубины сознания, положительные действия помогут их расширить, и они приведут к серьезным изменениям.

Во время русско-японской войны император Мэйдзи даже в самую холодную зиму не носил пальто, а лица его состояла лишь из небольшого количества риса. Это очень беспокоило его ближайших советников, и они постоянно умоляли императора лучше питаться и теплее одеваться. Но император всегда отказывался, говоря: «Я хочу делить с солдатами их трудности и создать духовную связь, сохраняя их в своем сердце и своих молитвах каждую минуту каждого дня. Почему народ не думает о своих страданиях и усилиях, которые приходится ему прилагать?» Его действия углубили его понимание и добавили искренности и силы его состраданию. Многих людей охватывал стыд, когда они это слышали, и они следовали его примеру. Когда до солдат доходили известия о таких поступках, их сердца наполнялись гордостью и уважением к своему императору и слезы любви и признательности катились по их лицам.

Чтобы нравственность и сострадание стали частью нашего инстинкта и нашего сознания, мы должны научиться ощущать боль других людей. При обучении айкидо людям приходится делить один и тот же тяжелый опыт, те же усилия и разочарования, что позволяет проникнуть вглубь эго, создавать прочные узы уважения и заботы и развивать чувствительность и способность осознать ситуацию, в которой

находится другой человек. Если бы мы могли искренне чувствовать чужую боль, люди бы реже умирали от голода, было бы меньше войн и меньше одиозности. Люди сидят и ожидают чуда, но сам *Homo sapiens* — это чудо, чудо миллионов лет эволюции Вселенной, чудо духа Бога. Теперь мы сами несем ответственность за то, чтобы явить еще одно чудо и стать сильным обществом, обществом действий. На протяжении всей истории по-настоящему великие общества и духовные вожди создавались и формировались благодаря прератностям судьбы. Жизнь никого из них не была легкой, потому что только стимулы, рожденные тяжким опытом, могут повлечь за собой великие действия. На данном этапе своего развития мы остро нуждаемся в лидерах действия и духовной силы. Эта ответственность ложится на каждого из нас.

Вселенная и сейчас претерпевает постоянные изменения, созидательные и созидующие, продолжая постепенно совершенствоваться, а человечество — это часть происходящего во Вселенной процесса. Наша эволюция не завершена, мы просто прошли один маленький этап процесса роста. У нас и сейчас есть будущее и возможность выбора его направления. У Вселенной существует единственное творческое направление — активное развитие для достижения конечного совершенства. Если мы не задумаемся над своим прошлым и не перейдем к следующему этапу своей эволюции, своего духовного роста, законы, по которым живет Вселенная, не оставят для нас выбора. Любовь природы очень требовательна, Вселенная и закон природы будут продолжать свое существование. Человечество может продолжить свое существование, только развивая свои инстинкты и совершенствуя человеческие качества.

Айкидо: передача истины

Величайшее испытание для просветленных мастеров будо — определить и объяснить свое понимание секретов и сил энергии. Они использовали духовный и естественный мир как метафору. Они использовали простые и сложные представления, прилагая все усилия к тому, чтобы высказать то, что высказать невозможно. Они пытались продемонстрировать свое понимание с помощью различных техник, но связь с движением запутывала не меньше, чем это делали слова. И наконец, Морихэй Уэсиба, разработав айкидо, создал технику и духовное движение, которые четко выражают истинные принципы силы, Высшую Силу, которая содержится в явлениях Вселенной.

Любая техника — это пространственно-графическое выражение циркуляции энергии, которая движется через космос точно так же, как она движется через наши тела. Практика и изучение приводят к тому, что дух и научные истины сливаются воедино, рождая единое понимание, основанное на проникновении в сущность и на интуиции, которое невозможно выразить словами. Из спокойной уютной долины вы не можете увидеть вершины горы. Пока вы не ощутите ее маящих высот, даже ваше воображение будут затмевать облака. Истинное знание — это опыт. Он изменяет концепции и

расширяет дух. Вселенная, жизнь, человеческие взаимоотношения — все содержит одни и те же истины, всем движет любовь. Вот в чем смысл айкидо. Прежде чем раскроются секреты айкидо, вы должны видеть его и чувствовать, ощутить его вкус и его усвоить.

Часто те, кто познакомился с айкидо лишь поверхностно, относятся к нему критически, заявляя, что его движения слишком мягкие и слабые или что все это просто танец. Их мир слишком узок, потому что они успели создать какое-то собственное представление о боевом Пути и их ум остановился на старых концепциях борьбы и конфликта. Понимая силу только как удар, они постигли лишь самое ограниченное ее выражение. Ударяется ли Луна о Землю? Бросает ли Земля вызов Марсу или Юпитеру? Упорная предвзятость подобных людей мешает им принять истину. Их враждебность не дает развиваться настоящей силе.

К О Сэнсёю приходили многие из тех, кто занимался самыми ранними стилями *будзюцу* и будо, желая присоединиться к его учению. Им он говорил: «У вас должен быть *сёши*, ум начинающего, ум, представляющий собой чистый лист бумаги, на котором можно увидеть движущиеся образы секретов айкидо. Вы должны добиться пустоты. В уме, который заполнен мнениями и предвзятыми суждениями, нет места

命
氣

合氣道主

植芝吉祥丸



Айки, созданный Досю Киссёмару Уэсибой

для истины Вселенной. Если чаша всегда наполнена, вода в ней застаивается и становится затхлой. Чтобы заполнить чашу свежей водой, ее нужно сначала опорожнить. Если в ваших ушах всегда звучит ваш собственный голос, вы не можете услышать богатых божественных гармоний».

初心者

Сэинсэ: начинающий

Перед Второй мировой войной О Сэинсэ строго контролировал прием всех учеников айкидо. Приобретение силы, любой силы, может повлиять на личность самым разным образом. Особенно это относится к тем, кто занимается будо и боевыми искусствами. С одной стороны, это может привести к развитию сдержанности и уважения к другим, повысив общественное сознание. Это может открыть глаза на ваши собственные сильные и слабые стороны. Может способствовать духовной уверенности и вдохновить на положительные действия. Но в то же время, если ум закрыт и личность занята собой и страдает сильной привязанностью к своему эго, занятия боевыми искусствами могут привести к фанатичной погоне за властью, пока одержимость не приведет к невероятному развитию негативного эго и рождению анахронизма, изгой общества, какого можно встретить только в жестоком мире комиксов или в страшном сне.

Когда учитель принимает ученика, который станет продолжателем его учения и философии, его ответствен-

ность за такого ученика не ограничивается личной ответственностью. Ученик передает дальше не просто техническое умение учителя, но и его дух. Передавая знания силы, учитель несет также ответственность за реакции общества и влияние на него этих знаний, за то, будет оно хорошим или плохим. Учени-

信賴

Синраи: истина

— сырой материал, глина, дерево, камень. Если его личность или духовные установки содержат серьезные изъяны, которые невозможно исправить, какой бы сильной или хорошей ни была техника, получившееся в результате создание будет слабым и ущербным. Поэтому, прежде чем решать вопрос о приеме ученика, О Сэинсэ требовал, чтобы ему были представлены рекомендательные письма от двух человек, обладающих высокими достоинствами. Потом, наблюдая ученика ближе, он, пока тот ждал, тщательно проверял его характер, и наконец, перед тем как окончательно принять решение, лично беседовал с учеником. То, что ученик был принят, еще не давало никаких гарантий, потому что О Сэинсэ постоянно проверял его характер и развитие, прибегая к множеству самых разных способов. Если в какой-то момент ученик переставал отвечать высшим стандартам, он лишался возможности учиться у О Сэинсэ. Техника не была товаром купли и продажи. Ценой, которую О Сэинсэ требовал за свое уче-

ние, был открытый ум и искренность ученика, его преданность и честность.

После войны О Сэинсэ понял, что учение о гармонии и мирном сосуществовании на примере айкидо должно получить распространение во всем мире, и он широко распахнул ворота своей школы. Было очевидно, что айкидо не может принадлежать одной стране, потому что его учение несло универсальную истину. И будто переросло в свою высшую форму. Избавившись от ржавеющих цепей национализма, оно стало даром физической и духовной силы для всего мира. Но в то же время О Сэинсэ понимал, как важно, чтобы способ передачи учений был правильным. Он продолжал свои традиционные методы обучения, и для его личных учеников, *учи дэси*, остались в силе те же самые высокие стандарты. Окончательные знания приберегались только для тех немногих, кого он считал достаточно подготовленными, чтобы с честью нести сущность его знаний дальше, на благо всему человечеству. Преemptивность при передаче знаний крайне важна, она означает продолжение духовного потока. Это *Каннагара*; это *Дао*.

То же можно сказать о дзэнском храме. Там существуют знания для масс, ценные знания, которые помогают им прожить лучшую жизнь и построить лучшее общество. Но только очень немногие посвященные, которые открыты для истины, поймут эти учения до конца и им откроются секреты просветления. «Многие позваны, но немногие будут избраны». Слишком часто малые знания, как и малая сила, бывают очень опасны. Люди читают, учатся и считают, что они все поняли, но в это понимание легко проникает их собственное эго и личные мнения. Они произносят прекрасные фразы, кото-

рые не опираются на настоящие знания, и смотрят на всех свысока, наслаждаясь звуками собственного голоса. Настоящее понимание не связано с давлением на других. Оно не утверждает «мой путь — единственный правильный». Остерегайтесь высокомерия самонадеянности.

Для настоящего изучения и достижения окончательного понимания необходимо отказаться от привязанности к собственным мнениям и своему эго. Одно из самых больших препятствий на пути знаний — это концепция равенства и ее неправильное понимание. Жизнь разнообразна. Все равны в том смысле, что все мы дети Бога, каждая жизнь — это частица универсальной субстанции и частица каждой другой жизни. Но все мы обладаем разными знаниями и разным опытом, разными способностями. Способности, разум и сила характера не являются принадлежностью какой-то одной расы, нации или религиозной группы. Они не определяются общественным положением или богатством. Не существует различия между музыкантом, который хорошо понимает свой инструмент и математику и гармонию музыки, и фермером, который выращивает самые прекрасные овощи и понимает ритмы природы, или мастером, замешивающим бетон, который понимает свойства своего материала и точно знает, когда и в каких соотношениях его использовать. У каждого свой талант, отточенный благодаря его опыту и интуиции. Все они равны, и в то же время они разные. Если вы собираетесь закладывать фундамент своего дома, вы не обратитесь к музыканту за советом. Если вы хотите изучать музыку, вы не станете просить фермера, чтобы он стал вашим учителем. Если вы и учитель равны, вам нечему у него учиться. Если

вы не испытываете уважения к указаниям и опыту своего учителя, вы не сможете перенять его знания. Если сотни неопытных людей не могут оценить учителя, поскольку они еще не готовы понять его учение, те, кто являются сторонниками демократии, могут заявить, что эти люди правы. При таком отношении обучение невозможно, потому что прежде всего вы должны доверять учителю. На мате не может быть демократии. Любая, с кем вы занимаетесь, оказывается либо опытнее вас, либо наоборот. Либо вы у него учитесь, либо вы помогаете ему и поддерживаете его в его учебе.

При изучении боевых искусств особенно важно строго следовать указаниям учителя. Здесь не исключены несчастные случаи, всегда есть возможность получить травму, но благодаря многолетнему опыту обладающий интуицией учитель направит занятия так, чтобы эта возможность была сведена к минимуму. Если это выйдет из-под контроля, он быстро это заметит и примет меры, чтобы исправить положение. Малейшее непонимание техники в одно мгновение может привести к перелому руки или плеча. Созданная О Сэнсэем система обучения айкидо — это естественная система, которая следует естественным движениям тела, а не идет против них. Дзюдзюцу пользуется многими подобными техниками — например, *котэ-гаэси*, *сико-нагэ* и *нигэ*, — но результаты получаются разными. Техники дзюдзюцу рассчитаны на уничтожение. Техники айкидо рассчитаны на продолжение процесса и перенаправление его на творческий путь гармонии. Когда человек понимает свое тело и понимает систему обучения айкидо, травмы случаются очень редко.

Айкидо разрабатывалось для общения, а не для соперничества. Оно следует естественным принципам раскрытия движений гармонии. В результате люди с самыми разными физическими возможностями, очень сильные и очень слабые, дети и взрослые, могут заниматься вместе, учиться друг у друга и развивать свою способность соответствовать любой ситуации, находиться в гармонии с ней. Но многим слишком трудно понять парадокс, заключающийся в атаке и защите, изучение конфликта для понимания гармонии. Ученика легко дезориентировать и направить по неверному пути поиска силы и власти. Это желает самоутверждения, и оно требует своего выражения с помощью состязания.

Самурай не позволял себе эгоистического выражения эмоций, потому что это выдавало его слабость. Даже если у него не было денег и нечего было есть, он довольно улыбался и жевал зубочистку, как будто только что принял участие в настоящем пиршестве. Он всегда помнил о своей гордости, потому что это были его личные проблемы, о которых никто не должен был знать. Имела значение только его функция в обществе. Если все узнают о его слабости, он не сможет как следует выполнять свой долг. По той же причине он не верил тому, кто демонстрировал свою силу, потакал своему эгоизму. Сегодня люди, привычные к преувеличениям, связывают гримасы на лице, напряженные и лишенные гибкости мышцы, громкий, привлекающий внимание голос — с силой. Но подобные проявления — это всего лишь признаки неуверенности, искаженный механизм психологической защиты. Такая стратегия опирается на эго. Это делает нас слепыми к окружающей нас реальности и приводит к множеству ошибок. Если



кто-то слишком много говорит, я не могу доверять его словам. Слишком часто слова — не самая честная форма общения. Действия не лгут. Повседневный образ жизни не лжет. Чтобы с помощью интуиции и ощущений увидеть саму суть, нужно научиться видеть то, что находится у человека под маской. Необузданное выражение эмоций — своего рода спектакль. Люди — актеры, забывшие о настоящей реальности.

Изучение боевых искусств, основанных на соперничестве, не есть изучение истины. Соперничество может быть конструктивным, положительным выходом для нашей агрессии. Оно может помочь нам стряхнуть свое самодовольство и толкнуть на совершение поступков, которых мы никогда бы не совершили, заставляя нас двигаться чуть быстрее. Именно к такому результату мы стремимся, играя в игры или занимаясь спортом. Но будо — это не игра. Будо — это Путь, это жизненная позиция. За крайним прилагаемым усилием должно стоять совсем другое. Когда соперничество становится чрезмерным и превращается в движущую силу повседневной жизни, как происходит в большинстве современных обществ, оно порождает все больше разочарований, искажая личность и разрушая человеческие взаимоотношения. Мы постоянно испытываем способности, разум, представление о самих себе и идеологию других людей, начиная от мелочной борьбы за место стоянки до бессмысленного проявления остроумия, когда мы стремимся не к обмену идеями, а к тому, чтобы найти последнее уместное слово. Это поднимает свою уродливую голову и заявляет: «Я лучше тебя. Я хочу, чтобы ты об этом знал, и я собираюсь тебе это доказать». И соперничество из способа выхода агрессии превращается в акт агрессии.

Мы постоянно ощущаем угрозу и прикрываем свою незащищенность, проявляя излишнее высокомерие, стараясь оказаться в центре внимания. Каждый хочет быть «звездой». Постоянно война друг с другом, мы боимся правды. Защищая себя от нападок других, мы становимся ревнивыми, эгоистичными и жестокими. Жизнь превращается в состязание, в котором нужно обязательно одержать победу, прийти к финишу, и мы забываем оценить по достоинству сам процесс жизни.

При такой привязанности к победе большинство современных стилей боевых искусств, которые поощряют соперничество, теряют свой основной смысл. Это становится очевидным, если понаблюдать за некоторыми спортивными состязаниями. Что произошло с прекрасной техникой и принципами? Они разрушены агрессивностью и страхом перед поражением. Ограниченные канатами ринга, боевые искусства, вслед за боксом и борьбой, становятся жалкой имитацией этих видов спорта — элитностью и философией, которым учили великие мастера многих стилей, оказываются полностью забытыми. Применение искусств сужается. Ориентированные только на победу и поражение, они превращаются в буффонаду для демонстрации ребяческого эго. В таком контексте нельзя понять гармонию. Будо — это не спорт.

Ориентированные на спорт боевые искусства опираются на агрессивное соперничество, на негативные аспекты — стремление нанести поражение противнику. Вы не можете контролировать реакцию другого человека с помощью агрессии, потому что агрессия только усиливает сопротивление. Если вы толкаете другого человека, вы создаете ситуацию, когда он вынужден сопротивляться вашей силе, и он начи-

нает бороться, прибегая к физической силе. Но если он толкает вас, а вы проявляете достаточную гибкость, позволяющую без колебаний уклониться, вместо того чтобы оказывать сопротивление, ваш противник будет втянут в созданный вами вакуум и окажется в под контролем. Этого нельзя достичь только с помощью физического тела; здесь вас должна направлять духовная позиция.

Цель занятий будо, занятий айкидо — не усиление агрессивной реакции, а контроль и очищение ее. Мы должны научиться оценивать процесс, который ведет к истинной мудрости гармонии. Спортивный чемпионат — просто зрелище. Путь будо учит нас отбросить свои амбиции и алчность и стать пустым. Именно этому учат своих учеников настоящие мастера будо: они учат понимать гравитационную силу, силу вакуума. Они тренируют дух, потому что в результате тяжелых тренировок ученик приходит к пониманию ограничений человеческого тела.

Мы должны понимать, что человеческая жизнь ограничена, и должны развивать скромность, которую рождает это понимание. Поведение универсально. Оно одинаково для всех форм жизни. Любая жизнь обладает эго, поскольку назначение жизни — продолжать и совершенствовать существование. Мироздание — это эго Бога, дающее, любящее эго. Если бы не было эго, не было бы и любви. Но привязанность к своему эго порождает слабую, сентиментальную, ограниченную любовь. Обучение — это эго. Если бы не было эго, ни общение, ни воспитание не имело бы никакого смысла. Иисус Христос обладал эго. Будда обладал эго. Они хотели, чтобы каждому стала понятна любовь Бога, чтобы каждый осознал, что все мы — дети Бога. Они

были пустыми, и дух Бога направлял их путь.

Это Универсальное Эго. Истина «Я ЕСТЬ» означает «я — другой». Я — часть Бога. Я — часть космоса. Я — часть Земли. Я — часть тебя. «Я ЕСТЬ» — истинное сознание Бога, Универсальное Эго. Но люди забывают об этом. Мы самонадеянны и не желаем признавать своих собственных ограничений. Вместо того чтобы выполнять свое предназначение, данное нам Богом, мы вторгаемся в функцию Бога, эгоистично уничтожая ограниченные ресурсы нашей Земли и друг друга. Включившись в тяжелую тренировку, мы поймем ограниченность своей физической силы, и это поможет нам глубже понять ограничения всей нашей жизни. Мы должны по-настоящему признать, что наша жизнь и Вселенная — это одна система, понять это не просто умом, а с помощью своей интуиции, сердца, тела и духа. Это не просто идеология, это — реальность. Не говорите «Я знаю!», переступите через «я знаю» и постарайтесь по-настоящему понять и поверить.

До тех пор пока вы на опыте не поймете, что тело ограничено, вы не сможете услышать голоса обратной связи, которая является естественной системой регулирования тела. Если вы неуравновешенны, тело естественным образом пытается отрегулировать и исправить дисбаланс. Если ваше тело неуравновешенно внутри, коррекция осуществляется с помощью боли, повышения температуры и выделений. Система обратной связи — это Путь коррекции. Если из-за перепуганного и агрессивного эго она молчит, тело становится слабым и утрачивает способность к саморегулированию. Боевой Путь будет слабым и способность самозащиты будет утрачена. Правильные

занятия айкидо позволяют заставить замолчать эго и позволяют открыть естественные способы защиты вашего тела и разума. Развивая восприятие и устойчивое отношение, вы поймете, что такое хорошее равновесие, когда все части отрегулированы согласно законам природы. Это и есть система *мисоги* — очищения и регулирования.

禊

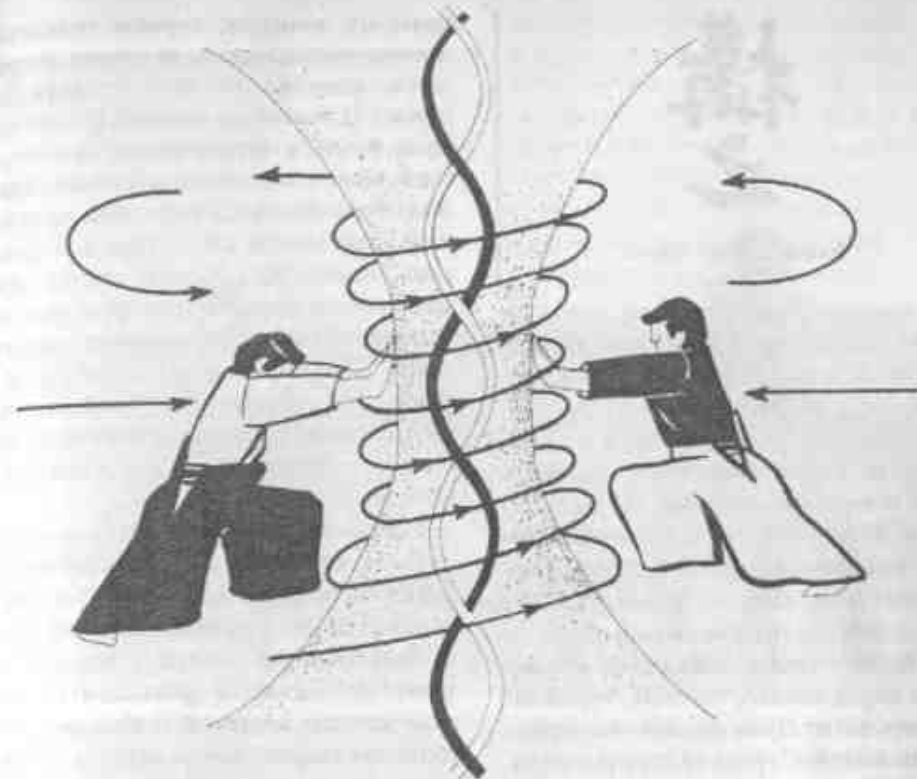
Мисоги

Для эффективного боевого перемещения, для динамической боевой реакции вы должны обладать хорошим физическим равновесием. Изучение движения — это изучение динамического равновесия, которое поможет вам разработать уравновешенные представления и достичь духовного равновесия. Если ваше физическое состояние отличается отсутствием гармонии, если вы не обладаете достаточной гибкостью, чтобы отрегулировать свое состояние, если вы неподатливы, вы не можете выполнить динамического движения. Ваше эго отличается жадностью и всегда подсчитывает результаты. Такой подсчет и стратегии являются основой соперничества. Но в действительности, если противник атакует, а вы колеблетесь, тратя время на подсчеты и принятие решения, вас ждет смерть от его клинка. Это также *мисоги*.

Закон Бога — это *мисоги харай*, универсальная система обратной связи, которая защищает все мироздание от беспорядка. Ветер обламывает засохшие ветки и срывает отмершие листья. Дожди очищают камни и смывают пыль с листьев и травы, давая им воз-

можность дышать; море омывает берег, естественные враги очищают землю от слабых. Жизненная форма достигает точки естественного разрушения, после чего ее функция меняется. Мертвый лист, мертвое дерево, мертвое животное помогают зародиться новой жизни. Этому вечному обновлению соответствует концепция перевоплощения, возможности появиться еще раз в другом виде. Перед сотворением должно произойти разрушение. Перед окончательным разрушением должна иметь место интенсификация. Все в мироздании уравновешено. Иногда тяжелые тренировки приводят к усилению эго, но физическая сила и эго не могут обеспечить настоящих движений и техники айкидо. Прежде чем вы сможете понять тонкости айкидо, вы должны очистить свои движения и избавиться от агрессивных реакций, еще и еще раз убеждаюсь в том, что соперничество не работает. Это избавление и есть точка разрушения эго. Это *мисоги*, и это только начало серьезных тренировок.

Трудная тренировка — это не только тренировка мышц, это не только обнаружение перенаправления силы благодаря сильному сопротивлению. Это больше, чем быстрые броски и жесткие ухмы. Такие тренировки важны, но строгая тренировка, которая рождает сильный дух и развивает духовную уверенность, — это тренировки суровых ситуаций. Совсем не трудно энергично тренироваться каждый день, если вы можете хорошо питаться и отдыхать сколько вам угодно. Попробуйте неделю поголодать, продолжая регулярно тренироваться. Или попробуйте трое-четверо суток не поспать, не прекращая своих занятий. Когда тело достигает пределов своих возможностей, в дело вступает дух и начинается



его рост. Конечно, такого рода тренировки таит в себе опасности. К ним никогда не следует прибегать без наблюдения квалифицированного учителя.

В *додзё* Ямаоки Тэсю проводилась специальная тренировка, заставляющая замолчать эго и развивающая сильный уверенный дух. Это была тренировка закрыты против тысячи нападений. В течение продолжительного периода времени, недель, месяцев и даже — в одном случае — года ученик должен был ежедневно встречаться с сотней тренированных партнеров, каждый из которых по десять раз атаковал своим оружием его со всей своей силой, применяя любые выбранные им стили. В последний день таких тренировок ученик не получал отдыха, а из еды — лишь небольшую чашку супа для подкрепления. Под весом панциря

айкидо его ноги превращались в бесформенную массу, руки дрожали от боли и от усилий овладеть *синай*. Физическое тело достигало полного истощения, и именно в этот момент ученик отказывался от своей привязанности к физической силе и встречался с духом. Хотя удары свежих атакующих снова и снова наливали его на пол, духовная сила ученика не ослабевала и его концентрация усиливалась. Он продолжал бороться и прилагал всю свою духовную силу, чтобы защититься от каждой атаки. Много раз до конца тренировки ученик полностью терял сознание, но опять становился в *камаэ* (поза или стойка готовности), его *синай* удерживал его в позе защиты. Это не узкая физическая сила. Это настоящая сущность силы.

構之

Камаэ: стойка готовности

Ямаока Тэссю знал день, когда он умрет, поэтому он собрал свою семью и учеников, чтобы подготовить их к этому. Сидя с соблюдением всех правил, он попросил их не удивляться и не печалиться. Выразив всем благодарность за их помощь и преданность, он скончался. Даже в смерти он продолжал сидеть в совершенной позе *сэйдза* (формальная поза сидя на коленях). Тело умерло, но дух продолжал жить.

Когда-то очень давно один человек встал перед своим учителем, чтобы защитить его от стрел множества нападающих людей. Стрела за стрелой поражали его тело, но он продолжал стоять, защищая своего учителя. Увидев это, атакующие очень испугались и убежали прочь. Они поняли, что его сила больше не принадлежит физическому миру.

Однажды, когда О Сэнсэю было уже около пятидесяти лет, он, находясь в Аябэ, решил посетить очень искусного мастера *кэндо*. Стремясь испытать себя и доказать правильность своей позиции, мастер *кэндо* бросил вызов О Сэнсэю. Они вместе отправились в сад — мастер *кэндо* со своей *катаной* (мечом), О Сэнсэй с пустыми руками. Когда мастер *кэндо* встал в свою *камаэ*, солнечный луч заиграл на поверхности острой полированной стали; О Сэнсэй продолжал спокойно стоять перед ним. Оба медлили. Со лба мастера *кэндо* начал катиться пот, словно слезы, стекая со щек. Напряженные, блестящие мус-

кулы его мощных, хорошо развитых предплечий, казалось, излучают искры света, подобно тысячам крошечных призм. И все же он медлил. О Сэнсэй, спокойный и отрешенный, осознанно, но не выжидающий, просто отражал образ стоящего перед ним человека и блистающей стали. Прошло пять, семь, может быть, десять минут. Изможденный борьбой, которую он вел, пытаясь атаковать Вселенную, мастер *кэндо* сдался. Он не мог сдвинуться с места. Его обостренная чувствительность и восприятие не обнаружили ни одного уязвимого места в защите О Сэнсэя.

Возможно, многие неправильно поймут, что стояло за этой встречей, и будут считать, что О Сэнсэй заигнотизировал своего противника, прибегнув к таинственной технике, применявшейся на Востоке в древности. На самом же деле техникой О Сэнсэя была духовная уверенность и мощная духовная концентрация. Не допускающий мыслей о борьбе или соперничестве, не знающий страха и алчности, которые являются причиной появления уязвимых мест, он настолько сильно связал свой дух с духом своего противника, что сила покинула бойца, державшего в руках меч, и хлынула в вакуум, который создал О Сэнсэй благодаря своей чистоте. Противник не смог атаковать, потому что дух О Сэнсэя был линией конфликтов, а ум его был полон гармонии. Дух противника отражался в глазах О Сэнсэя. Он не мог броситься в атаку, потому что атаковать было некого, кроме самого себя.

Ум, полный конфликтов и вызова — это ум, который жаждет крови противника. Пусть ваши руки никогда не сжимали горла врага, пусть они никогда не были запачканы его кровью, но если ваше сердце полно ненависти и



В *камаэ*, приведенной на верхней фотографии, оружие находится в положении *гадаэ*. На нижней фотографии оно в положении *дзэдан*

желания одержать победу над другим человеком, увидеть его страдания, эти мысли подобны смерти, разлагающей ваш дух, и вы никогда не поймете, что такое духовная сила. Настоящий воинский Путь, будто, — это Путь согласования, а не разрушения. Это социальное *мисоги*. Он ищет, как разрешить проблеме, а не как осудить или разрушить жизнь.

Настоящая сила находится в духовном мире, и настоящая самозащита — это защита кармы противника. Движение защиты — это не игра, это очень серьезная вещь. Когда враг пытается вас убить, у вас есть один выбор: остаться жить или умереть. Если вы слабы, вы не можете защитить своей собственной кармы или кармы врага. Слабость — это оправдание, легкий выход. Если вы не в состоянии себя защитить и падаете, завидя врага, виноват враг: он становится убийцей. Но за вами тоже есть грех: своей слабостью вы создали убийцу. Карма врага и ваша — одна и та же карма.

Если атакует враг и вы его убили, тогда убийцей становитесь вы. Результат тот же: уничтожена жизнь. Карма та же. Не имеет значения, кто прав, кто виноват, потому что враг — это ваша тень. У вас и у вашего противника жизнь одна. Если вы убиваете врага, вы совершаете самоубийство. У вас нет оправданий. Путь не допускает отклонений. Вы должны защищаться, и вы должны защищать врага. Это ваша ответственность.

«Настоящая победа — это не нападение поражения противнику. Настоящая победа несет любовь и заменяет сердце противника». Великим *сатори* О Сэнсэя было осознание, что истинная сила — это любовь, применение мудрости Бога, а не ограниченной человеческой силы. Великие духовные

учителя всегда учили любить своего противника — это высочайшая любовь. Когда есть любовь и уважение, врага не существует. Когда вы больше не ослеплены ненавистью и своим эго, противник становится частью вас самого. Враг становится учителем, который помогает вам совершенствовать свои представления и свою технику, необходимым противовесом, который заостряет ваши чувства. Когда вам не мешает ненависть, вы можете точно отражать положение и движения другого человека, понимать его жизнь и его слабости. Самым важным в занятиях будто является понимание противника. Когда вы понимаете, вы не можете ненавидеть. Только таким способом вы можете открыть истинный путь гармонии. Это не слабость сентиментальной любви, это суровая сила универсальной любви. Любовь никогда не должна быть слабой, так как часто назначение любви в том, чтобы дисциплинировать и причинять боль. Иногда не остается ничего другого, как уничтожить болезнь.

У нас в Японии говорят: «*Хатакэ но кау мо сандо*». В вольном переводе это означает ответ на молитву об еще одном шансе. Но он предупреждает, что, если вы все не обдумаете и совершите вторую ошибку, у вас не будет никакого шанса совершить третью.

Когда Будда наблюдал за пауком, плетущим свою паутину, он вспомнил человека, убийцу и вора, который был осужден на муки ада. Один раз в своей короткой, исполненной зла жизни этот человек проявил сострадание и милосердие. По дороге из одного города в другой он увидел паука, который пересекал его путь. Ни о чем не думая, он, следуя своей естественной склонности, попытался наступить на него и уничтожить, но паук убежал. Наблюдая стре-

мительное бегство паука, человек рассмеялся: «Даже ты, столь малый и ничтожный, ценишь свою жизнь не меньше, чем я ценю свою. Что ж, живи».



Тогда Будда решил испытать человека и дать ему шанс избавиться от ужаса своего положения и обрести спасение. Он сплел шелковый шнур из паутинки, который опускался из рая в ад, через гору ил — в море крови. Вор увидел шнур, из всех сил ухватился за него и начал взбираться вверх. Вскоре все, кто находился в кровавой реке, плавали вокруг шелкового шнура. Надеясь найти спасение, они стали карабкаться вслед за ним. Испугавшись, что тонкие нити разорвутся, не выдержав веса такого количества людей, он стал отпихивать их ногами, посылая проклятия. «Я увидел его первым! Это мое спасение. Вы не должны ставить под угрозу мою возможность убежать отсюда!» — кричал он. Видя все это, Будда глубоко устыдился своего поступка и разорвал шнур, смочив его своими слезами. Этот

человек был слишком эгоистичен, чтобы войти в рай. Он не заслуживал спасения.

«Сан Гоку Ши» — известное китайское предание о борьбе между императорами Шиоку и Ги, которую они вели за владение землями. Первый министр Шиоку, Шокаццу Комэ, доверил командование своими армиями и защите Гантэи, самого важного стратегического пункта, молодому генералу Башоку, гению войны, которого он сам обучал военному искусству. Комэ подробно обсудил с ним план защиты Гантэи и отпустил его, выразив свое доверие и любовь. Но генерала Башоку вело эго. Больше доверяя своим скороспелым знаниям, чем мудрости Комэ, он не подчинился первому министру и для защиты территории использовал собственную стратегию. В результате он проиграл войну, лишился своих армий и потерял важную территорию Гантэй. По окончании войны состоялся военный суд, и Башоку был признан виновным. Комэ, несмотря на то что он любил Башоку как сына, понимал, что такое эго и пренебрежение авторитетом могут плохо отразиться на всей армии. Башоку был казнен. Себялюбивое эго — это легко передающаяся болезнь. Страдающий ею человек может быстро заразить все общество. Дальше она может распространиться на всю страну, а потом и на весь мир.

Любовь к врагу — это очень суровая любовь. Иногда, когда требуется защитить других, эта любовь означает уничтожение. Здесь нет прощения проступкам. Чтобы взять на себя ответственность за уничтожение, необходимо полностью понимать очистительную систему природы. Подлежащий уничтожению объект действительно должен представлять опасность для общества. Корова пьет чистую воду из

ручья и дает молоко, которое является прекрасным продуктом питания, но ядовитая змея, пьющая ту же воду из того же ручья, может произвести только яд. То же можно сказать и о воспитании. Получив одни и те же знания, один человек может стать хорошим членом общества, тогда как другой будет производить только яд. Общество необходимо защищать. Права индивида и индивидуальности необходимо защищать. Слабых и детей необходимо защищать. Но в это нельзя вовлекать свое личное эго. Нельзя вовлекать групповое или национальное эго. Нельзя вовлекать жадность и предвзятые мнения. Это должен быть акт очищения, истинного *миэги*. Правое или совершенное по ошибке уничтожение становится вашей кармой, и вам необходимо принять духовные последствия совершенного действия. Если вы должны убить врага, сначала должны умереть вы. Чтобы по-настоящему уничтожить врага, сначала необходимо уничтожить себя. Это целомудренно. Если вы беспокоитесь о собственной жизни, эгоистично думая о себе в то время, как вы пытаетесь убить врага, это ложь. Вы должны пожертвовать своим эго. При наличии привязанности к эгоистичным желаниям не может быть объективности, в результате и здоровье и гармония общества будут нарушены.

自己犠牲

Дзюкогисэн: жертвоприношение

Дисгармония всегда является результатом привязанности и стремления эго защитить себя, результатом алчности, страха потерять территорию или потерять власть, страха перед другими мнениями или другим путем. Легко разглядеть и понять личное эго, но значительно труднее осознать эго группы. Неправильное понимание человечеством преданности Богу привело к несоизмеримо большим страданиям, чем любая разновидность самодовольного эго. Преданность геноциду, преданность газовым камерам, преданность сжиганию людей — давал ли Бог свое согласие на такую преданность? Можем ли мы взывать к имени Бога, чтобы он освободил нас от подобной вины? Слепая преданность наиболее опасна, потому что слишком легко извратить представление о преданности и добродетели, пользуясь рычагом человеческой алчности и себялюбивого эго. Это не испытывает уважения к тому, что отличается от него. «Каждый думает, как я, каждый все видит, как я», — заявляет оно. Как бы вы себя чувствовали, если бы каждое лицо только повторяло ваш образ, если бы каждый ум подтверждал ваши мысли? Люди говорят о гармонии, но при этом не уважают другие мнения или другие пути. Научиться гармонии — значит научиться уважать различия и увидеть единство, содержащееся в этих различных точках зрения.

Организации, которые сначала создавались для того, чтобы служить своим членам и помогать им в достижении общей цели, устанавливают ряд правил защиты своих интересов. Пока они малые и слабые, они придерживаются правил открытого общения между своими лидерами и рядовыми членами, а также между самой организацией и другими, которые преследуют те

же цели. Таким образом устанавливается система обратной связи, организация работает так, как она должна работать, и совершенствуется на благо своим членам.

Но очень часто, когда организация крепнет и добивается успеха, ее лидеры начинают навязывать свои собственные идеи и свое эго. Вместо того чтобы помогать членам организации, они стараются ими управлять, призывая к их чувству верности общему делу. Отдельные люди, для которых была создана организация, превращаются просто в коллекцию номеров и денежных знаков. Ревностно охраняя свою сферу влияния и экономическую стабильность, организация становится закрытым обществом, и система обратной связи разрушается. Личность вырастает в борьбу между организациями за власть, и эго организации провозглашает: «Эта организация — единственно правильная. Наш путь — единственно правильный путь!» Так много групп, общественных, духовных или образовательных, говорят о любви и гармонии, что трудно понять, откуда берутся политические конфликты. Они говорят об открытости, тогда почему же они так закрыты и ограничены? Группы и организации удовлетворяют человеческую потребность в дружеском общении на избранном пути. Но потребности у каждого свои. Путь каждого неизбежно принимает чуть-чуть другое направление. Если группа не обладает достаточной гибкостью, чтобы приспособиться к этим отличиям, она погибнет. Личные мнения об ошибочном или о правильном пути или о том, какая организация настоящая, не имеют значения. Многие пути создавались не для организаций: они создавались для людей. Каждый должен научиться понимать одни и те же основные при-

ципы, совершенствовать дух и открывать путь гармонии. Истинная гармония может принимать множество различных направлений, поскольку гармония обладает гибкостью уже по определению. Если она не будет гибкой, как она может оставаться гармонией? Это не значит, что должны быть поставлены под угрозу принципы и идеалы, это значит только, что в ней нет места идеалам и принципам эгоизма. Путь гармонии — это нелегкий путь.

Организациям также необходимо открыть *сэин*, разум начинающего. Всегда после смерти основателя Пути или духовного и политического лидера начинается борьба между группами. Большинство считает, что именно они продолжают идти по правильному пути, а все остальные ошибаются. Они забывают о духовной сути учения и утрачивают скромность и уважение к другим. Большой пирог единого пространства режется на части и начинается охота на ведьм.

Вселенная каждый день другая. Всякий раз, когда всходит солнце, Земля возрождается. Благодаря динамической энергии жизнь никогда не остается неизменной. Организациям необходимо то же обновление, не только расширение, а расширение и сжатие. Они обязательно должны приспосабливаться к «сейчас», не теряя сути прошлого. Я прошу вас обратить внимание на это предостережение, потому что наша ответственность в айкидо велика. О Сэнсэй мечтал, чтобы весь мир действительно стал одной семьей, в которой не было бы ненависти и предрассудков. Айкидо должно служить нам примером для наших действий. Если мы позволим, чтобы нас захватила борьба за власть и политические конфликты, мы задушим дух О Сэнсэй. Дверь, которую он открыл, будет зак-

рыта страхом, себялюбивым эго и слепой преданностью.

Слабость нуждается в том, чтобы слепо следовать чему-нибудь. Она нуждается в привязанности и преданности чему угодно, будь то хорошее или плохое, потому что слабость боится свободы пустоты. Слабость боится ответственности. Если вы эгоистично привязаны к единственной праведности, вы не можете быть свободны. Если вы захватили праведность, вы прежде всего прочно возьмете ее в свои руки, суставы ваших пальцев побледнеют от усилия, вы не сможете дружески протянуть свою руку к другой руке.

Однажды О Сэнсэй сказал мне:

«Тебе необходимо научиться свободе через отсутствие желаний. Если ты будешь пытаться хватать рукой воду или воздух, субстанция убежит. Если ты хочешь напиться, ты должен легко сложить руки пригоршней. Если ты хочешь сделать вдох, ты должен сначала открыть рот, чтобы выдохнуть использованный воздух. Если я дам тебе золото и ты схватишь его со всей силой, на какую способен, боясь его потерять, ты не сможешь потрогать бриллиант, который я тебе предлагаю затем».



Многие ученики понимают учение мастера по-своему, и каждый дает ему другое объяснение. Ни один человек не знает окончательного ответа. Поэтому у того, кто овладевает искусством, философией, наукой или будо, должен быть один учитель, который им руководит, который является для него эталоном, но ему также нужны стимулы, которые дают другие объяснения, другие точки зрения. Никогда не должно существовать границ, за которые не мог бы выйти ученик. Ученик должен быть предан учителю, но он также должен быть предан свободе и возможности выбора. Самой важной функцией непосредственных учеников О Сэнсэй является не создание организаций, а передача его учения. Изучение айкидо — это изучение философии и духа посредством действий. Техника — это не просто техника, это физическое проявление концепции и понимания искусства. Если существует разрыв между техникой и философией и человеческими отношениями в повседневной жизни, Путь не является правильным Путем. Самое важное качество лидера — пустота, качество отсутствия эго. Мы должны глубоко изучить, осознать дух самурая и усилить контроль не за другими, а за собой.

Почему так трудно контролировать свое эго? Вы не можете прикоснуться к эго, вы не можете его увидеть. Оно не обладает конкретной формой. Вы не можете контролировать эго, потому что эго — это иллюзия. Ваше эго — это ваши действия. Ваша жизнь — это не ваша жизнь. У нас нет ничего. Мы ничем не владеем. Мы — ничто, но мы часть Бога. Можете ли вы сотворить свое тело или управлять цветом глаз, с которым вы появились на свет? Можете ли вы сами установить для себя время? Все принадлежит Богу. Эго не явля-

ется реальностью, потому что эго не может видеть истины чужда.

О Сэнсэй прожил простую жизнь спокойной силы, прилагая усилия только к тому, чтобы приблизиться к реальности Бога. Он никогда не стремился к власти, он никогда не требовал преданности, и тем не менее все это пришло к нему само. Он не зависел от политики, людей или денег, потому что в нем не было жадности. Его не беспокоили мнения о нем других людей, его не волновало, сколько у него учеников, он не заботился о своей территории или богатстве. Единственной его стратегией была честность, потому что у него не было слабостей, которые нужно было бы скрывать. Он обладал совершенно свободным духом и умением и свободой смеяться над жизнью и над собой. Шла речь о технике или о личности, его нигуния решительно прорывалась сквозь покров лживой и хитрой стратегии, потому что он был зеркалом. Если вы стоите перед зеркалом и пытаетесь обмануть изображение, какой бы хитростью, каким бы умом вы

ни обладали, зеркало всегда уловит и отразит ваш истинный образ.

眞実

Синдзюу: истина

Хитрая и лживая стратегия всегда окутана туманными тенями алчности и слабости. Если вы научитесь подобной стратегии, вы никогда не увидите прозрачности истинной мудрости и силы. Трюки и увертки могут работать недолго, их сила быстро истощается. Если вы бросите семя в тонкий слой грунта, сначала оно будет расти очень быстро. Но, не находя глубины, способной поддерживать его рост, оно вскоре погибнет. Терпение и мужество вечности будет жить вечно. Вы должны научиться быть открытым и находить мудрость, мужество и силу истины.



Лекция Основателя

Во все века бесчисленные религиозные проповедники и философы несли людям истину и говорили о бесконечной силе гармонии. Но почему тогда победоносно поднимали головы те, кто шел против истины и боролся, используя разрушительную силу будо? Слишком мало проповедников и философов по-настоящему олицетворяли истину и выражали ее своей жизнью. Их учения, выраженные только в словах, могли научить только ум. Но истина — это не логика.

Чтобы открыть истину и достичь бесконечной силы Вселенной, существует три вида обучения, которым необходимо следовать одновременно. Вы должны учить свой ум быть в гармонии с движением Вселенной; вы должны учить свое тело быть в гармонии со Вселенной; вы должны учить свою *ки*, силу духа, которая объединяет ум и тело, быть в гармонии с движением Вселенной.

Чтобы ваш ум находился в гармонии со Вселенной, ваши слова также должны быть в гармонии со Вселенной. Ваши слова должны быть одно с Ками. Затем движения физического тела, ваши действия, должны быть в гармонии с этими словами. Этому секрету я научился у будо. Когда я благодаря занятиям будо понял суть Вселенной, я понял, что сначала физическое тело и ум должны объединиться с помощью *ки*, а потом, уже как единое целое, они должны объединиться с универсальным движением.

Именно благодаря чудесному действию *ки* вы сможете объединить свой ум и тело и превратить этот союз в единое целое с силами Вселенной. Благодаря правильному обучению вы естественным образом придете к пониманию универсальной истины, ваш ум просветлеет, ваше тело будет дышать здоровьем. Вы найдете возможность разрешить все конфликты и преобразовать этот мир в место, где царит великий покой. Но если чудодейственную силу *ки* использовать неправильно, ум и тело будут в беспорядке, и Вселенная превратится в хаос. Очень важно привести ум, тело и *ки* в состояние полной гармонии с ритмами универсального движения.

Айкидо — это путь истины. Занятия айкидо учат выражать сущность истины в повседневной жизни. Именно такое выражение обеспечивает рост силы Ками. Бесплезно заниматься теориями, мы должны ввести это в практику. Сила истины распространится в нашем теле и разуме только в том случае, если мы будем по-настоящему учиться, и айкидо с помощью *ки* объединит тело и разум с самой Вселенной.

Ки и кокю

Что такое *ки*? Это, пожалуй, один из вопросов, на который труднее всего дать ответ, и в то же время все очень просто. Если я протяну вам луковицу, говоря «Это *ки*», вы снимете с нее шелуху, рассмотрите ее внимательно и подумаете: «Это не *ки*». Потом вы начнете медленно снимать слой за слоем, пока ничего не останется. Нет, вы не найдете *ки*, но без нее этой луковицы не было бы вообще.

Многие изучающие айкидо ищут особый вид волшебной энергии, которая истекает с концов их протянутых рук, веря в то, что их дальнейшее движение зависит от таинственного развития этой энергии. Но еще с древних времен термин *ки* (китайское *ци*) означал нечто такое, что проникает в самые обычные аспекты повседневной жизни. Это активность жизни, сущность духа. *Ки* — это вибрации, точно так же, как вибрациями является свет и звук. Солнечный свет — это *ки*, удар грома — это *ки*, ветер — это *ки*. Она меньше атома, и она огромное и вызывает еще больший трепет, чем галактики. Это жизненная субстанция Вселенной, созидательная энергия Бога. *Ки* заполняет Вселенную и все, что в ней существует, с момента ее возникновения и вечно.

Слово *ки* означает поток энергии, вибрацию, атмосферу. Им можно описать состояние ума, состояние здо-

ровья, активность жизни, существование духа или пульсирующие движения души. На *ки* оказывает влияние свет, звук, время и пространство. Плотность, давление и направление силы заставляют ее менять свою форму и приложение. Невозможно перечислить японские выражения, которые содержат слово *ки*. Погода — это *танки*, или небесная *ки*; воздух — *кууки*, *ки* неба или пустоты. Тепло — это *хи но ки*, *ки* огня; грунт — *цуми но ки*, *ки* земли. Если вы нетерпеливы, вы обладаете *танки*, короткой *ки*; если вы заболели, ваша *ки* больна, *беки*. Если вы *китигаи*, вы сумасшедший, ваша *ки* неполная. Законы природы — это *танри сидзэн но ки*.

Мне приходилось слышать, как люди говорят: «У меня нет *ки*». Это бессмыслица. Если у вас нет *ки*, вы не сможете сказать: «У меня нет *ки*». Если у вас отсутствует *ки*, у вас отсутствует жизнь. Может быть, вы не понимаете, что такое *ки*, но вы ее ощущаете. Почему вы чувствуете себя неуютно в присутствии какого-то человека, а встреча с другим вызывает у вас радость? Почему, увидев чью-то улыбку, вы чувствуете себя счастливым? Почему, слыша чей-то плач, вы испытываете боль? Как можно понять любовь или ненависть?

Когда вы смотрите на какой-то предмет, вы ощущаете его вес и плотность, не производя никаких измере-

A large, bold calligraphic character '氣' (Ki) is written in black ink. The character is composed of several thick, expressive strokes. The top part features a curved stroke that descends and then curves back up. Below this, there are several horizontal and vertical strokes that form the base of the character. The overall style is dynamic and fluid, characteristic of traditional Japanese calligraphy.

Ки

ний. Вы знаете, твердый он или мягкий, даже если вы не прикасались к нему. Вы оцениваете тепло или холод, не прибегая к термометру. *Ki* — это восприятие.

О Сэнсэй использовал слово *ki* в самых разных значениях. Словом *ki* он

называл ауру, этим же словом он называл концентрацию. Иногда это была уверенность, иногда жизнеспособность, а иногда — сила. Он использовал это понятие, чтобы описать универсальную силу энергии, и нередко — чтобы описать функцию Бога. Так что

A large, bold calligraphic character '呼吸' (Kokyo) is written in black ink. The character is composed of several thick, expressive strokes. The top part features a curved stroke that descends and then curves back up. Below this, there are several horizontal and vertical strokes that form the base of the character. The overall style is dynamic and fluid, characteristic of traditional Japanese calligraphy.

Кокю

не существует полного ответа на вопрос, что такое *ki*. Просто, зная реальность, вы будете знать *ki*.

Ki — это космическая субстанция жизни. Умом мы знаем, что вода — это H_2O , но когда вы пьете воду из холодного горного потока, вы не думаете о во-

дороде и кислороде. Это просто вода, которая утоляет вашу жажду. Мы дышим, осязаем, видим, слышим, ощущаем на вкус действительность каждую секунду своей жизни, но все еще продолжаем искать философское объяснение. Вселенная не дает фило-

софских объяснений — только опыт. Вы должны признать истину и реальность «сейчас».

Ваш разум и ваши представления управляют вашим физическим состоянием. Это одна разновидность энергетического процесса. Но истинную силу *ки* нельзя найти с помощью разума. Используя ограниченный подход рационального ума, вы никогда не сможете понять сущности силы. Концентрация на интеллектуальных знаниях затмевает духовные вибрации, в этом случае вы можете разработать только стратегию. Это самое большое препятствие для настоящего понимания. Логика, представления и психологическое отношение не обязательно являются истинными. Но дух — это всегда истина. *Ки* и дух — это одно и то же.

Однажды я спросил О Сэнсэя: «Как вы можете видеть Бога?» Он показал на себя, а потом на меня: «Мой Бог ощущает твоего Бога». Человеческое тело — это движение и субстанция Вселенной, сконденсировавшиеся в одной

土氣

Цуки Но Ки

форме. Это форма Бога. Все тело и духовное пространство, которое его окружает, — это один мозг; каждый нерв, каждая клетка внутри и снаружи, каждая микроскопическая доля пространства в духовной ауре являются воспринимающими устройствами в обмене субстанцией *ки*, духом Бога.

水氣

Мидзу Но Ки

Существует четыре элемента *ки*, которые хранят секреты поглощения и превращения поддерживающей жизнь энергии, движущейся в нашем духовном и физическом теле. *Ки* земли, почвы, *цучи но ки*, генерирует поток энергии в элементах питания. Субстанция солнечного света и вода объединяются с элементами земли, из которых образованы наши тела, и пищеварительная система превращает их энергию в движения жизни. *Мидзу но ки*, *ки* воды, — это сила дыхания, превращение духовной энергии в физическую. Неся ответственность за обмен энергии

火氣

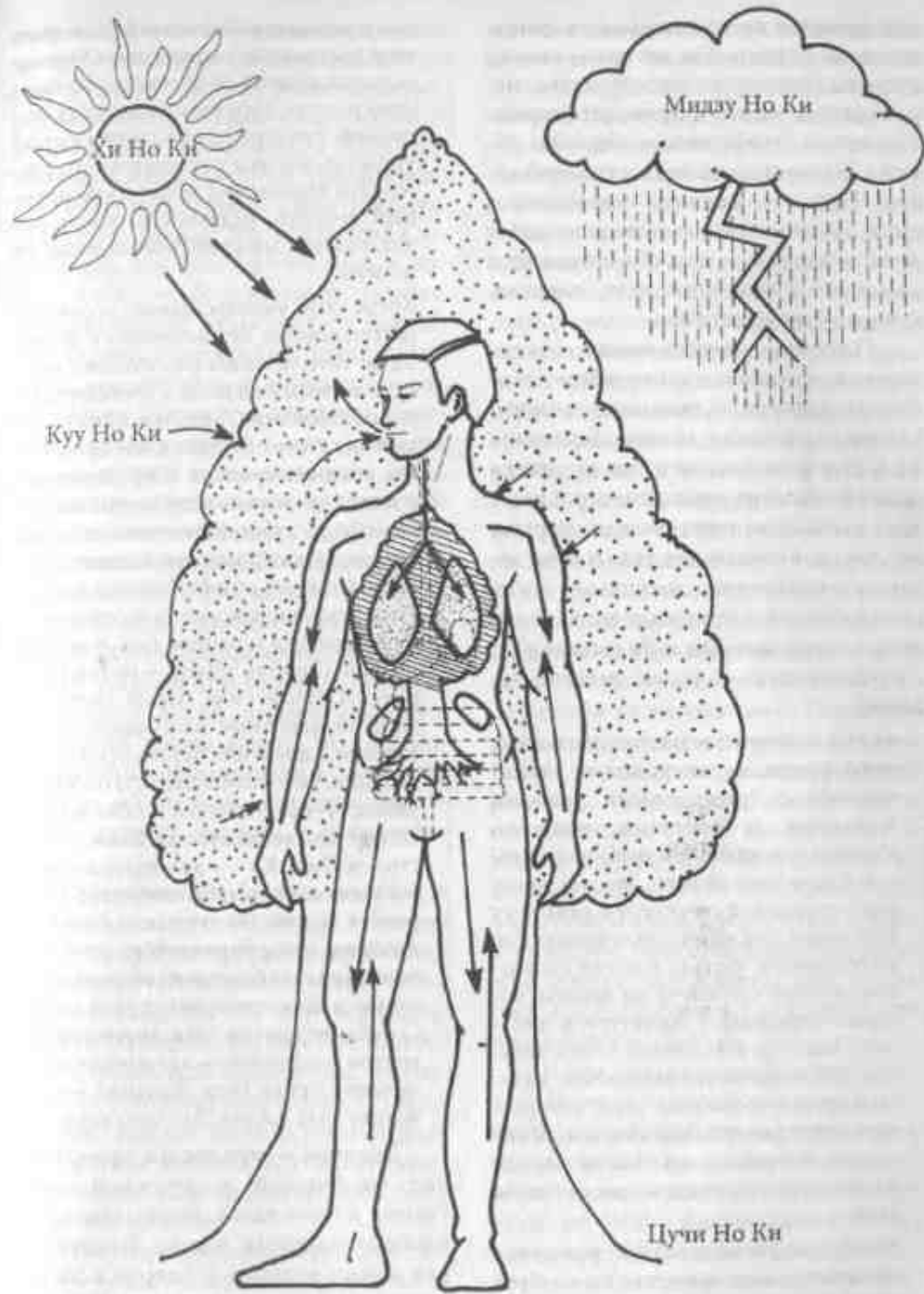
Хя Но Ки

空氣

Куу Но Ки

в процессе дыхания и очистительной циркуляции крови, мощная *ки* воды представляет собой энергию легких и сердца.

Хи но ки, *ки* огня, — это поток духовной энергии, поступающей в разум. Она управляет силой интуиции, озарения и восприятия. Управляет также силой мысли, разума и концентрации.



Наша кожа и легкие выполняют ту же функцию, что листья на деревьях, наша пищеварительная система подобна его корням. Все это — составляющие одного и того же процесса.

она является *ки*: подсознания и сознательного разума. *Куу на ки* — это *ки* пустоты, духовного пространства, через которое уходят и приходит энергии Вселенной. Это духовное общение, обмен с Богом посредством духовной ауры. Тело — машина, управляемая умом. Но именно *ки* дает энергию аккумуляторам тела и ума, объединяя их с помощью субстанции духа, энергии, которая руководит всем.

Получив живительный заряд энергии, мы затем очищаемся и добиваемся пустоты с помощью очистительного процесса *мисоги*. Благодаря *Ян* и *Инь* упражнений и сна, принятия пищи и удаления жидкости через наше тело постоянно течет свежая энергия. Но самым важным для тела и духа является получение насыщенной субстанции жизни с помощью вдоха и выдоха, с помощью *Инь* и *Ян* дыхания.

Основатель, в своей лекции говорил:

Айкидо — это осознание подлинной силы жизни, *ки*, посредством гармонизации с трепещущими ритмами Вселенной и законами природы. Именно они являются учебником техник и практики айкидо. Законы, которые определяют структуру и динамику Вселенной, должны стать сокровенной интуитивной частью нашего осознания, потому что это те же законы, которые определяют структуру и динамику нашего тела. Айкидо — это интуитивное физическое выражение математической формулы. Дух, который заставляет двигаться атомы и морские волны и вздыматься пламя костра, циркулирует и в каждом человеческом теле.

Благодаря дыханию мы настраиваемся на удивительное искусство *ки*, которое создает все вокруг. Когда это удивительное искусство *ки* — *ки но мё ё* — выражается с помощью тела человека,

оно называется *Такэмусю Айки* и является настоящим выражением универсальной истины. Дыхание — это связь огня и воды, циркулирующая вездешной. Это структура времени и пространства, законы универсального ритма. Это выражение вечно пульсирующей энергии, реальность, в которой дух, разум и материя невозможно отделить.

Когда это универсальное осознание растет, законы, применяемые к движениям тела, должны решительно вступать во взаимодействие с универсальными законами. *Такэмусю айки* — это свобода этого осознания, когда вы стоите в центре времени и пространства, и в ваш дух и ваше тело вливается живительная субстанция огня и воды, объединяясь и давая вам дыхание. Благодаря такому обмену законы вступают в резонанс с истиной и становятся одинаковыми в вашем теле и во Вселенной. Сначала обмен — потом резонанс. Ядерная сила, взрыв света, *ки*; электромагнитные колебания, разнообразие и волнение перемен; сила гравитации, которая создает пустоту и порядок, — все создается и объединяется, и возникает искусство Камми, искусство жизни. *Ки* — это ядерная сила, высшая созидательная энергия в центре всех вещей. Но это также *Инь* и *Ян* дыхания, которое разнообразит и очищает все вещи благодаря обмену, отделению и воссоединению с этой силой. Созидание внутри тела, внутри духа и внутри Вселенной — это живительное дыхание любви Бога. Дыхание — движущая сила жизни. Это сила *коку*.

Дыхание — это *мусуби*, превращение физической и духовной субстанции в одно целое, ритмы циклов и взаимоотношения жизни. Превращение жизни в смерть и смерти в жизнь очищает и освежает наш мир. Дуб дает приют белкам и птицам, одновременно обеспечивая их пищей. Они, в свою

очередь, умирая, обогащают почву, так что дуб может расти и обеспечивать им еще лучшую защиту. Маленькие муравьи очищают труны умерших богомоллов и сами служат пищей для их потомков. Сила солнечных лучей извлекает влагу из почвы, которая очищается и опять служит для охлаждения атмосферы, для пополнения озер и морей. *Коку* — бесконечный процесс, объединяющий галактику со Вселенной, Солнце с галактикой, Землю с Солнцем, человечество и жизнь с Землей. Эволюция энергии — это *коку*. Перевоплощение энергии — это *коку*. Это ритмы времен года, океанов и Луны. Это расширение и сжатие, которые создали Вселенную и Землю, вдох и выдох глобальных явлений. Все это дыхательные процессы неразделимого цикла, в котором одно помогает другому; все объединяется для превращения и очищения энергии при переходе ее из одного вида в другой, освежая систему и производя новую жизнь. Это Вселенная, которая расширяется и сжимается в том же дыхательном процессе, циркуляция единой энергии в множестве форм.

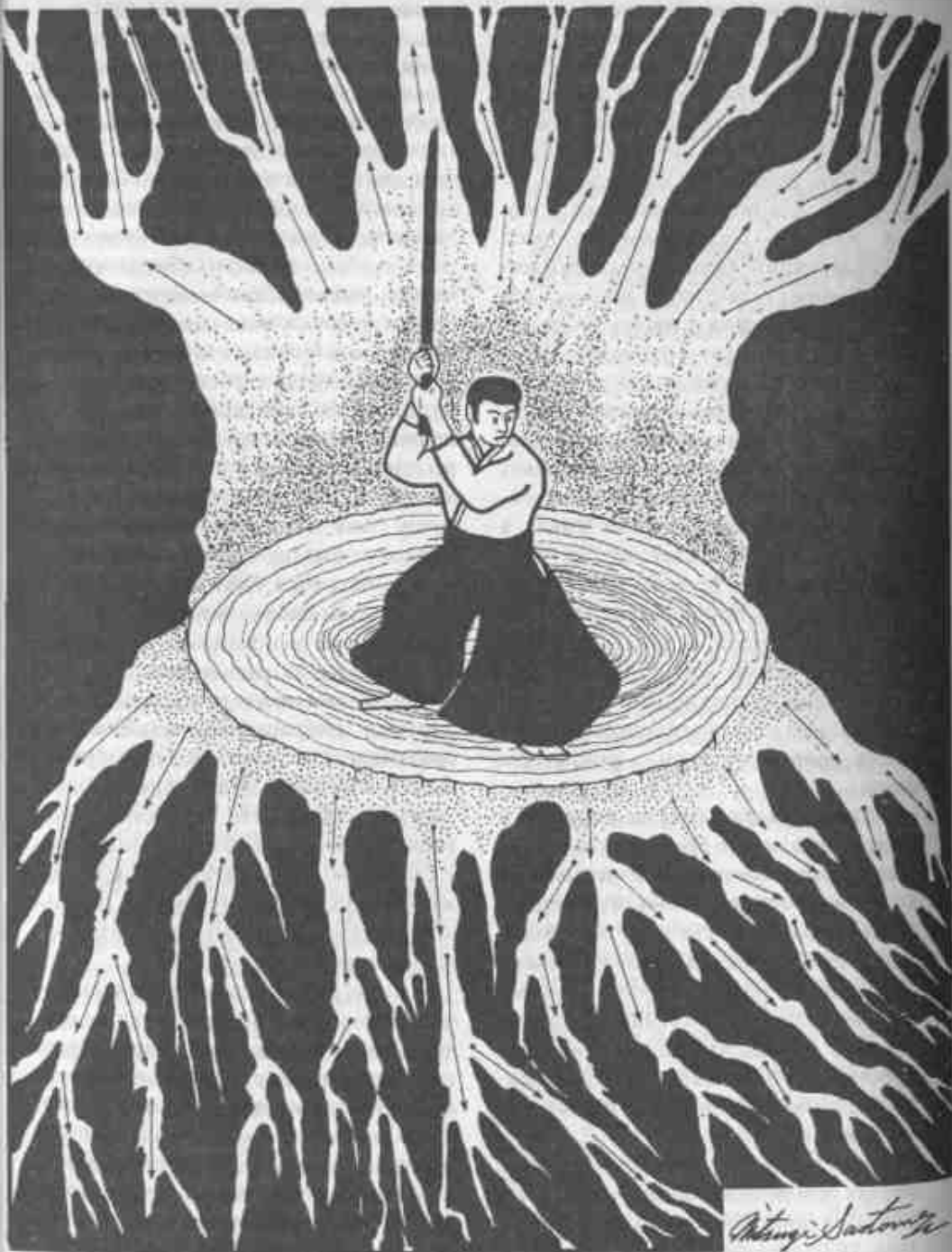
При изучении боевых искусств и тренировке духа большое значение всегда придается практике управления дыханием, что позволяет наилучшим образом осознать его силу и очистительные свойства. Дыхание не только обеспечивает тело кислородом, оно наполняет тело и дух энергиями, которые излучает каждая частица бесконечных пространств Вселенной, тем драгоценным живым излучением, которое несет заряд любви Бога.

Благодаря дыханию пространство внутри человеческого тела уравнивается и объединяется с пространством вне тела. Исползованный воздух, лишенный энергии и накопивший яды, заме-

няется свежим воздухом, насыщенным множеством универсальных субстанций, электричеством пространства Вселенной. Эта космическая энергия, которой наполнен воздух, должна проникнуть в каждую клеточку тела.

Обычно мы делаем около шестнадцати вдохов в минуту, но если мы примем позу *сайдла* — правильную сидячую позу, расслабимся и будем дышать глубоко из *хары*, следуя методу *таидзи*, число вдохов легко можно сократить до двух и даже одного в минуту. Медленно и с силой втягиваемый воздух направляется глубоко в *хара*. Когда расширяется *хара*, воздух начинает заполнять легкие, и грудная клетка тоже расширяется. Когда полости заполнены, вдох продолжается и в каждую клеточку тела вливается электрический импульс жизни, заполняя дюйм за дюймом все тело. Хотя воздух на мгновение удерживается внутри тела, он в это время не неподвижен. Постоянно перемещаясь и расширяясь с током крови, он заставляет все его ткани вибрировать вибрациями жизни. Затем, опять начиная с *хары*, воздух выбрасывается, причем выдох осуществляется еще медленнее. Тело полностью опустошается, и в каждой клеточке образуется вакуум. При следующем вдохе свежий воздух устремляется еще с большей энергией, стремясь заполнить поджидающий его вакуум.

Когда дыхание замедляется, становясь более полным, объем воздуха значительно увеличивается. Удары сердца замедляются; в его ритме слышится сила, когда оно мощным потоком гонит кровь по венам, быстро удаляя из тела отходы и мертвые вещества. Возросший электрический ток стимулирует мозг и делает ум более острым. Сигналы, передаваемые центральной нервной системой, переносятся значитель-



Antony Sartorius

но быстрее, механизмы защиты тела укрепляются, и, благодаря улучшению циркуляции, все тело начинает светиться силой. Тончайшие мембраны нервных окончаний промываются и покрываются жидкостью, что успокаивает и освежает тело и разум.

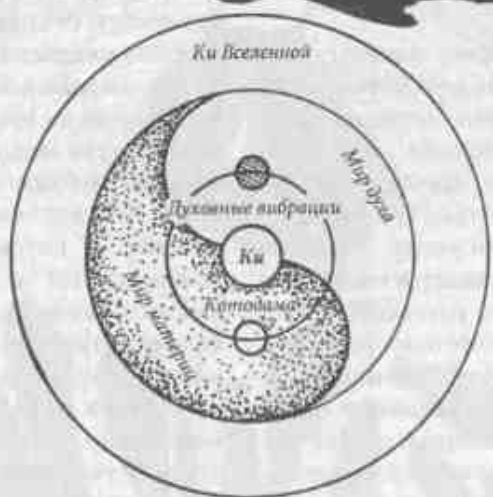
В теле распространяется тепло, вызывая гибкость. Это приводит к его расслаблению и ускорению реакций. Повышение температуры, вызванное глубоким дыханием, усиливает гибкость всех органов, мышц и тканей тела. Оно возбуждает движение атомных структур, вызывая жизненно важные реакции и заряжая все тело физическим и духовным огнем творения.

Открытость и гибкость ума и духовной ауры, которых вам удалось достичь во время медитации, имеют очень большое значение для выхода за пределы эго. Вакуум физического пространства отдается в духовной ауре, и, когда благодаря внутренней тишине эго растворяется, электрические импульсы рождают в образовавшейся пустоте ис-

кру вдохновения, которая освещает истинные знания интуиции и восприятия. Сатори приходит от ки, энергии космического пространства, которая течет через универсальный разум. Переданные с помощью дыхания, вибрации Бога должны заполнить физическое и духовное тело, потому что Он и вы — одно целое.

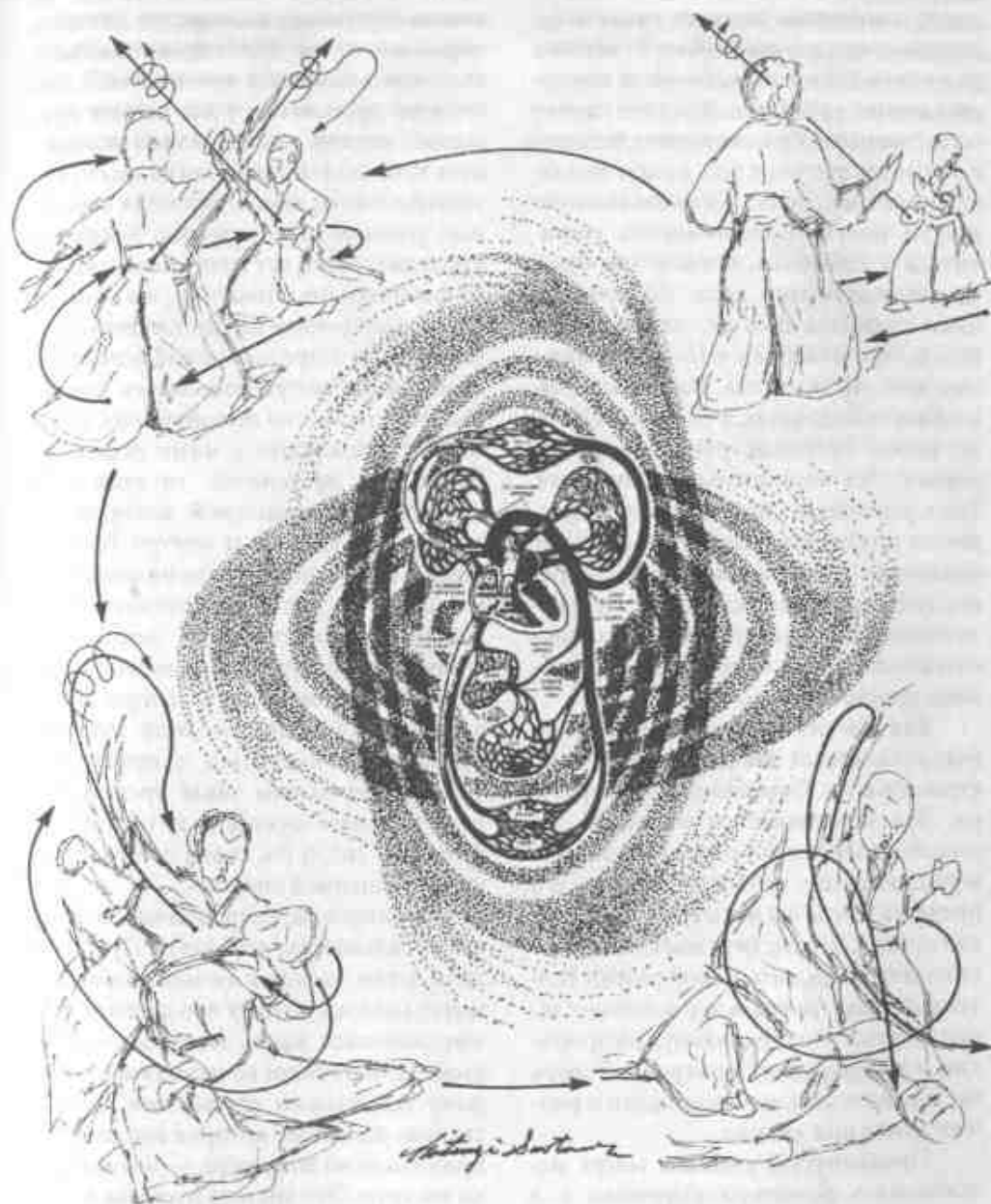
Очень часто О Сэнсэй начинала занятия айкидо с практики медитации/глубокого дыхания *фунатори фурутама*. Обычно ученики относились к этой практике просто как к упражнению, не замечая ее истинного значения. *Фунатори* — это упражнение, знакомое всем, кто занимается айкидо. Его движение от бедра — это классическое движение рыбака, когда тот гребет, отправляясь в своей лодке на свою ежедневную работу, или движение самурая, когда он сидит за веслами корабля во время битвы. Оно сопровождается мощным *котодама*, идущим из глубины *хара*, так что звук и тело следуют вибрациям морского прилива и потока жизни. Ученики превращаются в единое целое, сила каждого поглощается и усиливается силой других, пока становится невозможным отличить собственный голос и вибрации от голоса и вибраций единого целого. Благодаря дыханию тело и дух всех учеников сливаются с природой, сливаются с ритмами Вселенной, сливаются с ветром и морем. «Я» превращается в вечно движущуюся океанскую волну, и ограничения времени растворяются в пространстве.

Движения тела прекращаются, когда вибрации последнего звука достигают самых отдаленных уголков пространства. Стопы, освобожденные практикой *фунатори от ханми*, перемещаются в расслабленное положение на ширине плеч, со слегка согнутыми ко-



лениями, спина приобретает прямое положение — поза медитации *фурутама*. Вы делаете носом глубокий, медленный вдох. Левая рука лежит на правой, слегка замыкая небольшое пространство между ладонями. Руки поднимаются над головой, как будто вы вытягиваете все тело навстречу небу, потом переводятся вниз, в положение под *хара*. Когда

руки падают вниз, давление в *хара* углубляет вдох и вдавливает его в тело. Глаза полужакрыты, и когда вы медленно, но с силой выпускаете воздух через рот, время перестает существовать. Соединенные вместе руки начинают плавно, равномерно вибрировать, эти вибрации отдаются во всем теле, заставляя



его сотрясаться от головы до пальцев ног.

Устанавливается определенный ритм, и вибрации каждого вдоха несут свежую энергию все глубже во все части вашего тела, в *хара*, в мозг, в кончики пальцев рук и ног. Дыхание самым естественным образом осуществляется в ритме вибраций, и весь воздух выталкивается из тела. Образовавшийся вакуум получает возможность увеличиться и усилиться, прежде чем будет сделан следующий вдох. До того как цикл сменится другим, паузы между *Инь* и *Ян* и между *Ян* и *Инь* позволяют ему достичь полноты. Возникает возможность сохранять и развивать ритм во время процесса, равномерно, без усилий, без вмешательства сознания. Тело, резонируя с вибрациями, расширяется в духовную ауру. Духовное тело, резонируя с вибрациями и расширяясь, соединяется со Вселенной. Превратившись в одно целое, тело и дух становятся пустыми и сливаются с окружающим пространством.

Как и в случае эхолокатора, распространявшиеся вибрации возвращаются обратно. Повышается температура. Это успокаивает и очищает. Это соскабливает пыль с разума и очищает агрессивное эго, позволяя выйти за его пределы. Когда вы испытываете единство со всем, что вас окружает, вы можете начать открывать покой разума Вселенной. Тело, разум и дух получают заряд энергии и настраиваются на принятие и генерирование энергии. Теперь вы готовы к сильной медитации и ритмам движений айкидо.

Продвинутые ученики могут использовать *фунатори фурутама* и в своей индивидуальной практике, но руководство хорошо подготовленного учителя крайне важно. Это упражнение не следует пытаться выполнить начи-

нающим. Тело должно быть сильным и хорошо подготовленным, к практике нужно подходить осторожно, шаг за шагом. Выполняя поочередно два вида упражнения, вы постепенно сможете выполнять *мигоги* в течение часа. Вы глубоко пропотеете, у вас начнет кружиться голова, иногда может возникнуть чувство тошноты, когда яды будут вымываться из самых глубоких укромных уголков тела и разума. Когда вы проходите через эту точку интенсивного физического очищения, вы можете видеть внутренние вспышки света, ваш разум будет озаряться новой ясностью. Перед вами могут появляться странные образы, но не пытайтесь их удерживать. И не следует с ними бороться. Дайте им постепенно отступить и слиться с пространством, которое находится внутри вас и внутри Вселенной. И, быть может, когда иллюзии эго отомрут, на какое-то мгновение вы действительно ощутите реальность «сейчас» и станете одним целым с духом Бога. Но не ищите *сатори*. Ваша задача только одна — стать пустым, прозрачным и слиться с пространством. Со временем такая тренировка поможет вам очищать и обогащать функцию своей *ки*, своей собственной силы жизненной энергии.

Тренировки, направленные на развитие сильной *ки*, это еще не Путь. Судить о том, сильная *ки* или слабая, не имеет смысла, потому что сильное может оказаться злым, а слабое — добрым. Единственное качество *ки*, к которому вы должны стремиться, единственное качество, которое вы должны принимать во внимание, — это качество чистоты. Это чистота пустоты, которая обеспечивает пространство, чтобы сила Вселенной вошла в ваш дух; зеркало, которое позволяет вам отражать все то, что вас окружает, без всяких сужде-

ний со стороны эго. Это *айки*. Только тогда, когда вы открыты для обмена силой и свободны от суждений, вы становитесь достаточно чувствительным, чтобы ваши реакции были свободными. При занятиях айкидо сильная *ки* — это чистая, спонтанная сила, незапятнанная никакими расчетами. Такого

рода реакция точно совпадает с движением Вселенной. Негативная *ки* может производить только беспорядочные, лишённые чистоты вибрации. Прекрасные, благородные, приводящие в трепет вибрации могут быть созданы только положительной *ки* и положительной реакцией.

Принцип круга, сформулированный Основателем

Лекция Основателя

Техника айкидо построена на круговых движениях, поскольку дух круга приносит гармонию и разрешает все конфликты. Реакции тела, разума и духа на принцип круга жизненно важны для техники.

Круг замыкает пространство, и именно из совершенной свободы этой пустоты рождается ки. Исходя из центра этого места рождения, творческий процесс жизни с помощью духа соединяется с бесконечной, неизмеримой Вселенной. Дух является Творцом, вечным родителем, дающим жизнь всем вещам.

Благодаря этому принципу творческий процесс духа не имеет границ. В пределах круга ки Вселенной направляется в процессы творения, эволюции и защиты. Движение кармы в этом мире — это круг равновесия. Будо айкидо — это круг защиты. Круг духа — это источник ки. Дух круга с помощью айки объединяет дух, разум и материю и питает жизнь. Дух круга содержит и создает технику, не знающую границ, потому что он содержит все ки Вселенной. Это круг духа в айкидо. Без него не было бы ни блаженства, ни мудрости, ни целостности, ни истины, ни возможности объединить дух и субстанцию. Без него восстановительная функция тела перестала бы существовать. Это вечно эволюционирующий цикл кою. [Именно так: то круг духа, то дух круга]

Круг духа начинается и заканчивается в единстве Вселенной. Будо айкидо вытекает из совершенства духа круга. Суть этого будо в том, чтобы использовать взаимодополняющее действие причины и следствия и втянуть в себя все так, как если бы оно находилось на вашей ладони. Вы обладаете духом, значит, вы должны понимать, что каждый человек обладает духом. Когда жизненные процессы объединяются с духом и основополагающий принцип круга рождает айки, все вещи стремятся к завершённости с помощью круга. Все вещи свободно создаются кругом. Секрет круга — в создании техники за счет проникновения в самый центр пространства.



Проникновение в самый центр пространства



Тада има, «только сейчас». Существует только этот момент

Марубаси: элементы действительности

Это Такэмусю Айки Уэсибы. Одним взмахом своего боккэна я собираю все субстанции жизни, всю жизненную силу универсальной ки. Это меч прошлого, настоящего и будущего.

Когда я сжимаю этот меч, я поглощаю энергию Вселенной и конденсирую ее в этом одном мгновении. Я владею прошлым, я владею будущим, потому что я владею бесконечностью, сейчас. Не существует ни времени, ни пространства.

Имея своим истоком Вселенную, моя жизнь начиналась так, как начинались все жизни. Вся моя жизнь, ее сущность, ее энергия содержатся в этом мече. Моя жизнь, с первых лет этого столетия и до настоящего мгновения, с начала мироздания и до настоящего мгновения, — это динамическая реакция бесконечности. Это меч бесконечной жизни.

Голос О Сэнсэя гремел, в то время как его боккэн рассекал воздух, казавшийся застывшим от затаенного дыхания тех, кто за ним наблюдал. Во время демонстрации я был его уже и, готовясь к длинной лекции, которая, как я знал, должна последовать, я принял расслабленную камаэ, опустив руки на уровень гэдан. Я находился у него за спиной. Он не мог видеть меня, и я не произвел ни единого звука, когда положение моего тела изменилось. Но он чувствовал едва заметное изменение моих вибраций, ничтожное понижение интенсивности, и он ощущал малейшее отделение моего духа от его.

Когда он вдруг повернулся ко мне, мое сердце бешено забилося. Все, что я успел увидеть, были его пронзительные глаза, полные гнева и мечущие огонь, которые смотрели из-за его боккэна, ос-

тавовившегося рядом с моим горлом и готового в него вонзиться.

— Ты никогда не должен ослаблять концентрации! — закричал он, описывая круги. — Ты никогда не должен ослаблять своей защиты! — После этого он продолжил свою речь:

Универсальная ки никогда не бывает отделена от пространства. Ваш дух никогда не должен быть отделен от противника. Зрение айки — это не физическое зрение. Независимо от того, светло или темно, независимо от времени или направления, вибрации должны обнаруживаться и приниматься духовным зрением. Духовное зрение выходит за пределы себялюбивого эго. Открытие духовного зрения — это отклик расширяющейся Вселенной. Это зрение пустоты. Это зрение, которое отражает свет истины.



«Это меч бесконечной жизни»

Только незрелые специалисты пользуются физическим зрением. Это зрение стратегии и искусного обмана. Они не могут крушить своим духом, они могут только рубить своим эго. Для физического зрения техника — это игра. Физическое зрение всегда спешит, оно может наслаждаться только победой. Почему люди не могут понять, что смысл победы в отсутствии конфликта? Смысл отсутствия конфликта в отсутствии отделенности. Физическое

зрение не может видеть истины сатори.

Занятия будо — это изучение действительности, жизни и смерти, и оно ищет духовную силу, которая позволяет посмотреть в лицо этой действительности. Сердце, которое полно вопросов о победе и поражении, не может испытать истины действительности. Когда целью тренировки является победа, развивается спортивное сознание. Это становится игрой, а не реальностью. Возникает необходимость в правилах защиты участников состязания, и результат ничего не решает. Единственное, что интересует соревнующихся: кто сильнее согласно правилам? чья техника быстрее согласно правилам? С помощью соревнований вы никогда не узнаете своего истинного я, только

觀
の
目

Кан Но Мэн

свою стратегию. Когда же вы находитесь на грани абсолютного наказания, когда речь может идти только о жизни или смерти, ваша реакция, а следовательно, и результат будут совсем другими. Не связанный правилами, когда единственное соображение, которым вы руководствуетесь, — это желание выжить, очень слабый может стать очень сильным и очень сильный может в страхе утратить свою силу.

Когда ставкой не является жизнь, слишком легко забыть, что физическая сила и технические умения не безграничны. Это стремится забыть эти ограничения и хватается за любую возможность разрастись до небывалых размеров. Человек забывает об истине, и его занятия начинают носить искаженный характер. *Мисоги* занятий будо оказывается утраченным. Теряется духовная сила зачатия будо, потому что больше не идет речь о жизни или смерти. Если вы привязаны к победе, как вы можете отказаться от привязанности к жизни и смерти? Как вы можете отказаться от привязанности к эго и войти в разум и дух противника? Ценность занятий в том, чтобы испытать сущность действительности, разрушить препятствия, создаваемые суждениями и желаниями, которые отделяют нас от общения, и достичь духовного доверия.

Морихэй Уэсиба говорил: «В айкидо требуется ум, который будет служить покою всех людей земного шара, а не ум человека, который занимается только для того, чтобы быть сильным и побеждать соперника. Поэтому состязание в техниках, победоносных или проигрышных, — это не настоящее будо. Настоящее будо не знает поражения. Никогда не знать поражения означает никогда не вступать в борьбу».

— При занятиях будо, как и при занятиях дзэн, — сказал я однажды О

Сэнсэй, — всегда звучит фраза «жизнь и смерть едины», но я не понимаю ее смысла.

— Очень хорошо, — рассмеялся О Сэнсэй. — Действуй, умирай.

— Но, Сэнсэй, я не понимаю. Если бы я умер, я не смог бы спросить тебя о жизни и смерти. Это лишено смысла.

— Рекав Дзэнди, — ответил О Сэнсэй, — говорил: «Если настало время умереть, иди и умирай. Если ты встретился с большим страданием, ты должен выдержать...» Такое отношение может развиваться только тогда, когда ты избавился от своих желаний и от заранее составленных мнений, предоставив само свое существование естественному ходу событий.

Я знаю, ты читал учения Рекава Дзэнди, но литература не может научить тебя жизни и смерти. Если бы она могла это сделать, мы уже все были бы святыми и мир был бы избавлен от страданий.

Ты только что вернулся со своих работ на ферме. Сколько шагов ты сделал, чтобы оказаться здесь?

Крайне удивленный его вопросом, я пробормотал, занкаясь:

— Может быть, пятьдесят, может быть, шестьдесят, я точно не знаю. Может быть, я...

— Сколько лет ты занимаешься айкидо? — резко спросил О Сэнсэй, грозя мне пальцем. — Почему ты настолько глуп? Почему ты не понимаешь моего вопроса?

Не в силах понять, почему О Сэнсэй на меня кричит, я просто склонил голову, как бы прося прощения, а он продолжал:

— Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага. Наша жизнь — непрерывность этого движения во времени. Если ты проживешь даже тысячу лет, это не имеет никакого значения: ты

生死一如

Сэн Сиги Ити Рё: Жизнь и смерть — одно

можешь жить только в настоящий момент. Не прошлое и не будущее, время жизни — это сейчас. Время, которое было прошлым, навсегда потеряно. Время в будущем никогда не наступит. Свет содержит тени, и в тенях есть свет. Точно так же в жизни мы находим смерть, и в смерти существует жизнь. Жизнь и смерть неотделимы друг от друга.

— Это подобно представлению *Каннагары* — возрождение в непрерывном духовном потоке созидания? — спросил я.

— В значительной степени. Жизнь возрождается каждое мгновение, чтобы внести что-то ценное в процесс. Когда ты съедаешь рисовое зерно, оно превращается в энергию, которая поддерживает твою жизнь. Если бы в этом зерне не было жизни, оно бы не представляло для тебя никакой ценности. Если бы не было жизни в воздухе, ты бы не мог им дышать. Множество субстанций Вселенной постоянно возрождается и преобразуется в часть твоей жизни. Пища, которая питает жизнь, приходит от Матери-Земли. Когда живые существа умирают, они возвращаются в ее утробу. Таким образом, все в мире используется вновь и вновь, вечно со-существуя и поддерживая процессы творения в природе. Вот что значит «жизнь и смерть — одно».

Запомни: никакая жизнь, даже мельчайшая бактерия не погибает в

этой Вселенной. Тот, кто придерживается айкидо, должен хорошо усвоить эту истину. В нашей жизни, которая называется Вселенной, смерти как конца не существует. Отношения между *Инь* и *Ян* — это приливная волна и поток *ки*; приливная волна и поток *ки* — это процесс жизни и смерти. Можем ли мы действительно назвать это явление процессом? Оба элемента — одно, они никогда не могут быть двумя. Смерть — это только время перехода в разворачивающейся метаморфозе вечного существования.

— Но, Сэнсэй, большинство людей беспокоит смерть, их беспокоит мир, в который они войдут после смерти. Что происходит с духом? Что определяет, попадет ли человек в рай или в ад?

— Конечно, я не могу знать, что произойдет с твоим духом после смерти, как и не могу предсказать твоей следующей жизни. Это известно только Всеведущему Создателю. Если кто-то утверждает, что он может предсказать чью-то жизнь или ситуацию после смерти, — это богохульство. Тот, кого слишком беспокоит жизнь после смерти, не может осознать бессмертия жизни. Когда добро совершается для того, чтобы заслужить право на вход в рай или в надежде на более удачное положение дел в следующей жизни, — это лицемерие. Истина не делается, она дается. Наш долг прожить полноценно эту жизнь, принимая с благодарностью и уважением все проявления любви Бога.

— Но что значит поднять собственное духовное осознание с помощью *мисоги*? — спросил я.

— Цель *мисоги* — осознать внутри себя выражение любви Бога и воплотить чистоту Его духа. Если кристалл твоего духа замутнен, ты не увидишь

Его истины. Таким образом, *Такэмусю айки* означает стать одним целым с этой истиной, истиной, которая не знает ни прошлого, ни будущего, истиной «сейчас».

В настоящее мгновение истина — это только пустота. Смерти не существует. Существует только вечный дух. Именно в этом царстве человек находит мудрость и бесчисленное множество *вадза айки*. Поэтому не убегай в прошлое и не мечтай о будущем. Живи ради этого мгновения, и именно в нем ты найдешь свое истинное я.

На своих многочисленных демонстрациях и семинарах О Сэнсэй говорил: «Мне не может угрожать никакая внешняя сила или конфликт. Независимо от того, как или когда нападает на меня противник, я остаюсь спокоен. Почему? Потому что я пуст. У меня нет привязанности к жизни или смерти. Я все предоставляю мудрости Бога. Откажитесь от привязанности к жизни или смерти, предоставьте все Ему, не только когда вы встречаетесь с противником, но и в своей повседневной жизни».

Отказаться от привязанности к жизни не означает умереть вместо того, чтобы бороться за истину. Отказаться от привязанности к смерти не означает убегать от конфликтов. Обе эти реакции являются проявлением страха и слабости духа. Отказ от привязанности к жизни и смерти — это отказ от того, чтобы вами управлял страх, чтобы вами управляло себялюбивое эго, которое затмевает духовное зрение. Не допуская мысли о побеге, даже под угрозой боли, неудобства или смерти, вы должны продолжать свой Путь, прилагая к этому все усилия, не стремясь достичь целей своего эго, а следуя своей судьбе, которая находится в руках Бога. Это и есть отсутствие конфликта.

Сейчас есть сейчас. Вчера — это воспоминание, завтра — надежда, но сейчас — это действительность. Прошлое, настоящее и будущее неотделимы, потому что все они содержатся в этом мгновении, этой действительности, решающем мгновении, когда вы должны реагировать без колебаний.

Марубаси, что переводится как «мост жизни», — это техника владения мечом Школы *Яёу*. Когда противник атакует, нанеся удар своим мечом, вы не совершаете движения ни влево ни вправо, только по направлению атаки, единым согласованным движением проходя через его меч и через его дух. Это техника вхождения и выбора смерти.

丸橋

Марубаси

Философия, которая лежит в основе этой техники, воспринимает жизнь как узкий бревенчатый мост, переброшенный через стремительную реку. Если человек встречается лицом к лицу с противником посередине этого моста, бежать ему некуда. Стоит отступить или даже проявить колебание, и вы будете сражены мечом. Попытаться убежать влево или вправо — значит нырнуть в бурлящую воду. Выбирая жизнь, вы выбираете смерть. Единственный путь — это путь противника. Здесь не должно существовать отделения, только обмен временем и пространством, когда дух устремляется в самое сердце противника. Это дух *ирими* (вхожде-

ния). Когда вы простираете свой дух в будущее, настоящее нейтрализуется. Отрицательное становится положительным; положительное становится отрицательным. Прошлое становится будущим, будущее становится настоящим. Только избавившись от привязанности к времени и пространству, вы сможете достичь истинной свободы выбора смерти. Мост и жизнь — одно и то же. Рай и ад — это сейчас, бесконечность — это сейчас. Выбор смерти есть жизнь. Над этим надо работать, и это должно превратиться в инстинкт.

Ma-ai

Ma-ai, пространство или расстояние, можно сравнить с прошлым. *Дзай*, согласованность встречи, — это сейчас для каждого из встретившихся. *Дзансин* — это продолжение энергии и осознания, будущее. Занимаясь айкидо, многие ученики часто думают о технических аспектах, но, похоже, они забывают об этих трех жизненно важных элементах. На самом деле техникой является их скоординированное исполнение. Без этого не может существовать ни одна техника. Поэтому движения айкидо идут дальше артистической красоты танца и становятся мощными движениями воина. Контролируя эти три элемента — время, пространство и энергию, человек может контролировать тех, чья физическая сила значительно превосходит его собственную.

Ma-ai — расстояние во времени и пространстве между силами и их относительным положением. Ma можно перевести как «пространство» или «интервал», ai — как «соединение» или «слияние». Ma-ai — это соединение пространства, гармония пустоты. Сама Вселенная существует как принцип ma-ai, выраженный в расстояниях и положениях галактик, звезд и планет. То же можно сказать о строении атомного ядра. Для того чтобы действовали силы, между ними должна быть пустота, расстояния и расположение должны быть точными. Строение наших тел основывается на ma-ai, которое выражается в таком расположении глаз, ушей и жизненно важных органов внутри тела, которое поддерживает гармоничное равновесие жизни.

Если о ком-то в мире айкидо говорят, что он является мастером своего дела, это означает, что он может эффективно контролировать пространство с помощью своего физического тела. Редко можно найти двух человек, которые бы точно соответствовали друг другу. Физическое состояние у каждого будет свое; каждый обладает разными физическими недостатками. Но в пространстве и во времени все равны. Настоящий мастер боевых искусств понимает это и полагается не столько на свою физическую силу, сколько на использование контроля пространства и выбор времени.

Стрелы во время битвы могут лететь на расстояние примерно сотни ярдов, но противник понимает это и, если он остается как раз за пределами радиуса их действия, он может не принимать их во внимание в битве. Во время боевых действий и личной битвы действуют одни и те же принципы. Когда атакует противник, независимо от силы атаки, если вы находитесь за преде-



Единым согласованным движением проходя через его меч и его дух. Кэйдзи Чоатэ, уке

лами его достижимости, он не причинит вам вреда. Если вы измените свое положение, нападение может вас не коснуться. Для иллюстрации этого принципа часто используется японское выражение *ками ситоз*, пространство в пределах толщины листа бумаги. На одной стороне бумаги изображен иероглиф, означающий *смерть*, но на другой стороне написано *жизнь*. При управлении пространством совсем малые расстояния имеют очень большое значение, и в расстоянии, равном толщине листа бумаги, лежит секрет *ирими*.

紙一重

Ками ситоз

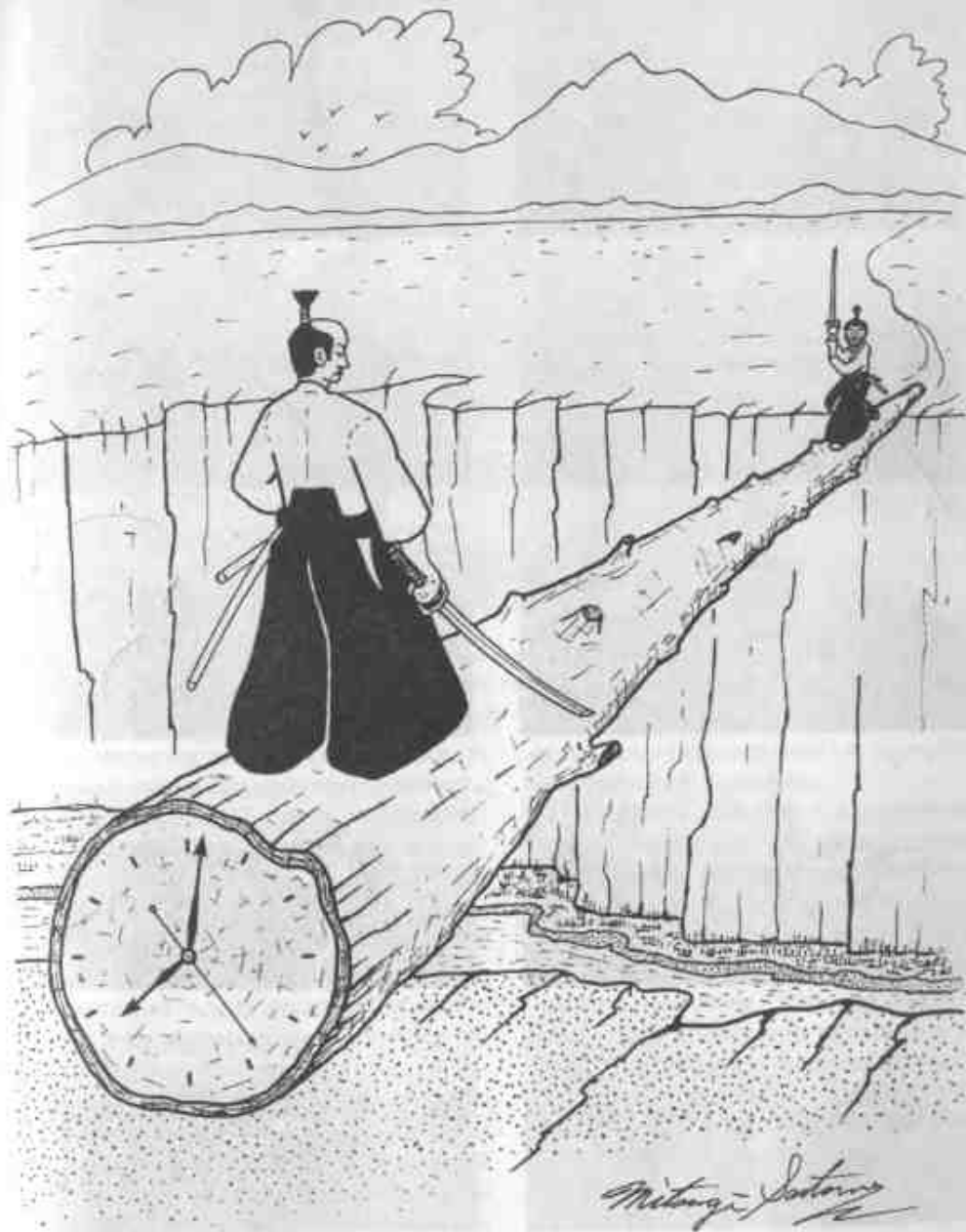
Великий художник является мастером *ма-ай*, потому что благодаря равновесию и способности управлять пространством, будь то холст, глина или фотоленка, художник схватывает дух и силу эмоциональной реакции. Его истинное мастерство выражается не в заполненном пространстве; скорее, именно отсутствием пространства ему удается захватить вашу душу. То же относится к искусству ведения войны. Великий генерал реализует свой замысел с помощью передвижения войсковых частей, их стратегического расположения, использования пространства. Он стремится создать иллюзию в надежде вызвать эмоциональную реакцию, основанную на страхе или чрезмерной уверенности, на зле или ненависти.

При занятиях боевыми искусствами основным для продвинутого ученика является не изучение технической системы, а раскрытие этого духовного слова *ма-ай*. Движение разума, поток духа и их направление, а также физическое расстояние определяют равновесие и надлежащее использование пространства.

Когда два мастера меча встречаются друг с другом, они не начинают немедленно атаковать в надежде получить преимущество, потому что здесь не существует физически незащищенных мест. Они выжидают. Их тела остаются в отдалении, в то время как их дух и их воля сближаются и соединяются в битве. Они должны оставаться полностью спокойными, полностью открытыми и уравновешенными, не испытывая привязанности ни к жизни, ни к смерти.

Находясь на грани жизни и смерти, вы не можете лгать. Когда вы находитесь на грани жизни и смерти, ваши физические и духовные вибрации могут говорить только правду и выходят на свет ваше глубочайшее я. Мастер это понимает, и он ждет нарушения равновесия, ждет слабое место в защите другого. Он окружает своим присутствием пустоту, негативное пространство, чтобы поймать в него дух и вибрации противника.

Если противник улавливает вибрация гнева или неуверенности, или вибрации злости, отсутствие равновесия налицо. Когда духовное пространство заполнено подобными вибрациями, создается незащищенное место, и именно в момент появления этого незащищенного места он приступит к атаке. Если противник ощущает малейшую потерю концентрации, малейшее отделение духа, он тут же воспользуется моментом слабости. Создается неза-



Обмен временем и пространством, когда дух устремляется в самое сердце противника.



Вы должны управлять пустотой и окружать ее своим присутствием. Вы можете захватить в отрицательное пространство дух и вибрации противника и устремиться в его незащищенное место, Джон Мессорс, укс

щищенное место, и он устремляется туда. Вы должны поддерживать контакт с духовным пространством и контролировать его, прежде чем последует реакция противника. Это и есть айки — ни времени, ни пространства.

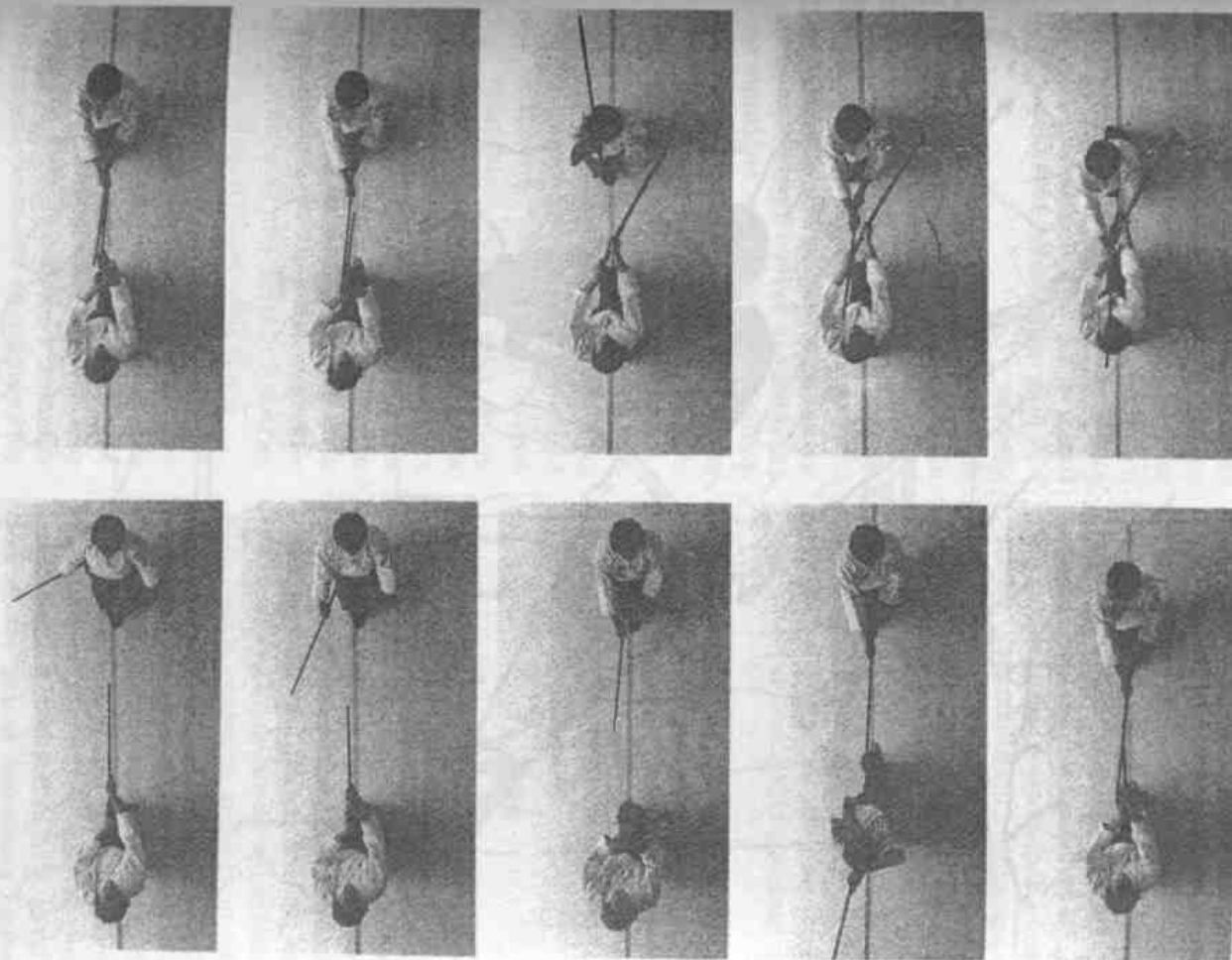
Когда вы открываете духовный мир ма-ай, ваши занятия начинают перемещаться в мир восприятия, интуиции и провидительности, потому что духовное ма-ай — это пустота, электрически заряженное отрицательное пространство, передающее отзвуки вибраций. У вас начинает развиваться настоящая связь со всей жизнью. Когда вы полностью открыты этой связи, вы начинаете понимать дух противника раньше его физических реакций. Знать противника — это первое правило войны. Вы должны понимать его характер,

его психологию, понимать его реакции. Это телесный язык духа.

Люди часто говорят о психологической тренировке занимающихся айкидо, но это очень поверхностный подход. Самое глубокое понимание приходит в рамках естественного контакта серьезных тренировок. Вы обучаетесь читать движения тела противника, после чего вы можете читать его ум. Научившись читать ум противника, вы можете коснуться его духа. Чтобы это

出会

Де-ай



Кэвин Чоатэ, укс

понять, вы должны заниматься практикой. Сколько бы слов я ни использовал, я не смогу раскрыть философию чего-то абстрактного. Истинные секреты айкидо открываются только в результате постоянных тренировок.

Дз-ай — это согласование действий в контролируемом пространстве для создания реакции. Это встреча положительного и отрицательного, обмен. *Дз-ай* — это момент истины. В науке *дз-ай* означает процесс согласования фаз, который ведет к получению энергии в результате ядерной реакции. В нашем обществе встреча Востока и Запада, двух диаметрально противоположных культур, — это разновидность *дз-ай*. Те же принципы наблюдаются в природе при смене времен года, которая преобразует все, что нас окружает. Тренировки, направленные на улучшение *дз-ай*, крайне важны для практики айкидо. Только понимая, что такое правильное согласование и геометрическая картина отношений с противником, можно эффективно выполнить движение. Правильное согласование очень важно для айкидо, поскольку время играет решающую роль в нашей жизни.

Обучение согласованию является парадоксальным слиянием глубокой концентрации с расслабленной гибкостью и восприятием. Концентрация на небольшом предмете, например на руке, на мече или на движении стопы, сужает как физическое, так и духовное видение. В результате напрягаются глаза, напрягается задняя часть шеи и плечи, а также мышцы ног. Такая потеря гибкости блокирует восприятие и делает немедленную спонтанную реакцию невозможной. Согласование теряется, если реакция начинается только после того, как информация достигнет физического осознания. Оно теряется, если

реакция начинается только после того, как меч начнет двигаться, или после того, как начнет двигаться рука или стопа. Для концентрации, которая воспринимает духовное движение, крайне важен непоколебленный дух, не имеющий привязанности к вашей цели, и глаз, не увлеченный мечом.

Эффективное согласование — это не обязательно быстрое согласование. Реакция должна находиться в прямой зависимости от положения партнера. Согласование — это процесс и терпеливое ожидание выгодной позиции. Соответствующее согласование объединяет и затем создает благоприятную возможность. Форсирование процесса разрушает согласование. Легко понять, почему следует избегать слишком медленного согласования. Вы должны находиться на линии атаки и стоять под мечом, несмотря на свою уязвимость. Но если, встретившись лицом к лицу с противником, вы начнете свое движение слишком быстро, прежде чем он полностью развернет атаку, преимущество окажется на стороне противника. Вы ускоряете процесс. Даже если ваше движение оказалось безупречным по техническому исполнению, вы уступили свою позицию. В этот момент направление атаки можно легко изменить, противник это делает — и вы будете сражены. Правильное согласование — встретить противника таким образом, чтобы вы оказались обращены к незащищенному месту противника. Именно в разгар атаки противник наиболее уязвим. Он полностью сконцентрирован на атаке; вся сила и энергия его тела и духа — в атаке; его направление выбрано, в этот момент он ничего не может изменить. Разум атаки ослаблен, потому что духовное пространство заполнено вибрациями атаки и в нем не остается места для

защиты. Мгновение величайшей силы является мгновением величайшей слабости. Вы должны присоединиться к этому ритму открыто и без страха, не испытывая привязанности к жизни, будучи готовым к смерти.

После многих лет развития духовной уверенности, когда вы перейдете к технике отсутствия техники, может быть, вы сможете схватывать момент, исходя из своего представления о нем. Может быть, вы сумеете навязывать противнику свое согласование, захватывая и контролируя его атакующий дух. Но ваш ум должен быть полностью пустым и полностью чистым: никакого злого, никакой агрессии, никакой жадности, никакого согласования.

В любой схватке есть только один шанс. *Ити го ити э* — одна жизнь, одна встреча. Одна и та же ситуация никогда не повторится. Ваш ум всегда должен быть свежим и восприимчивым к изменению вибраций каждого движения, потому что время нельзя повернуть вспять. Во время тренировок, когда я видел О Сэнсэя в *додзэ*, я понимал, что это может быть в последний раз. Быть может, это последний шанс получить его наставления в этом физическом мире. Сейчас — это сейчас! Завтра — это только то, что может быть. Второго шанса не существует, никакого «еще один раз». В этом смысл *иккэ* означает: вся моя жизнь — это сейчас.

В пятнадцатом столетии, в самое смутное время японской истории, вре-

一期一会

Ити Го Ити Э: одна жизнь, одна встреча

мя постоянных военных действий и кровопролития, родилось искусство самого полного и глубокого поиска мира. Чайная церемония — это празднование *дз-ай*, настоящего. Это способ отдать должное действительности, преклонение перед действительностью, простой, естественной, обычной, полной жизни красотой несовершенного.

Сам чайный домик почти полностью строится из дерева, неотесанного и простого. Масса внимания уделяется выбору и подгонке естественных кусков дерева, скрученных и искривленных в борьбе за выживание. Оставленные в своем естественном виде, подогнанные с максимальной чуткостью и уважением к их сущности, эти куски дерева хранят движения жизни и времени. Тростниковая крыша, хрупкость опорных конструкций, кажущаяся случайность в выборе находящихся там предметов — все служит повышению осознания быстротечности всего материального. И в противовес материальному, эфемерность чайного домика подчеркивает и подтверждает истинную реальность вечного духа. Мост — это поток, река потоком не является.

Комната для чайной церемонии пуста, если не считать того, что размещено в ней, чтобы подчеркнуть настроение момента. Ни звуки, ни цвет, ни формы, ни движения не должны нарушать тонкую гармонию. Материалы несовершенны, планировка асимметрична, и что-то всегда остается незавершенным. Гость становится крайне важной частью общей атмосферы, потому что его собственное воображение должно довести ее до завершенности. Радость — в процессе, который, вместо недостижимого совершенства, позволяет постоянно вести поиск этого совершенства.

должны позволить своему стражу засыпать хотя бы на мгновение. Вы должны всегда сохранять alertность, осознавать своего партнера на практике, осознавать все движения вокруг себя, быть готовым к следующему *дэ-ай*, готовым к неожиданности с любой стороны. Никогда не переставайте концентрироваться на своем партнере. Айкидо — это тренировка, и каждая секунда на мате должна быть полна той же глубины, с какой вы принимаете решение о жизни и смерти. *Дзансин* — это будущее, но *дзансин* — это также сейчас. Качество вашего *дзансин* — это качество вашего айкидо.

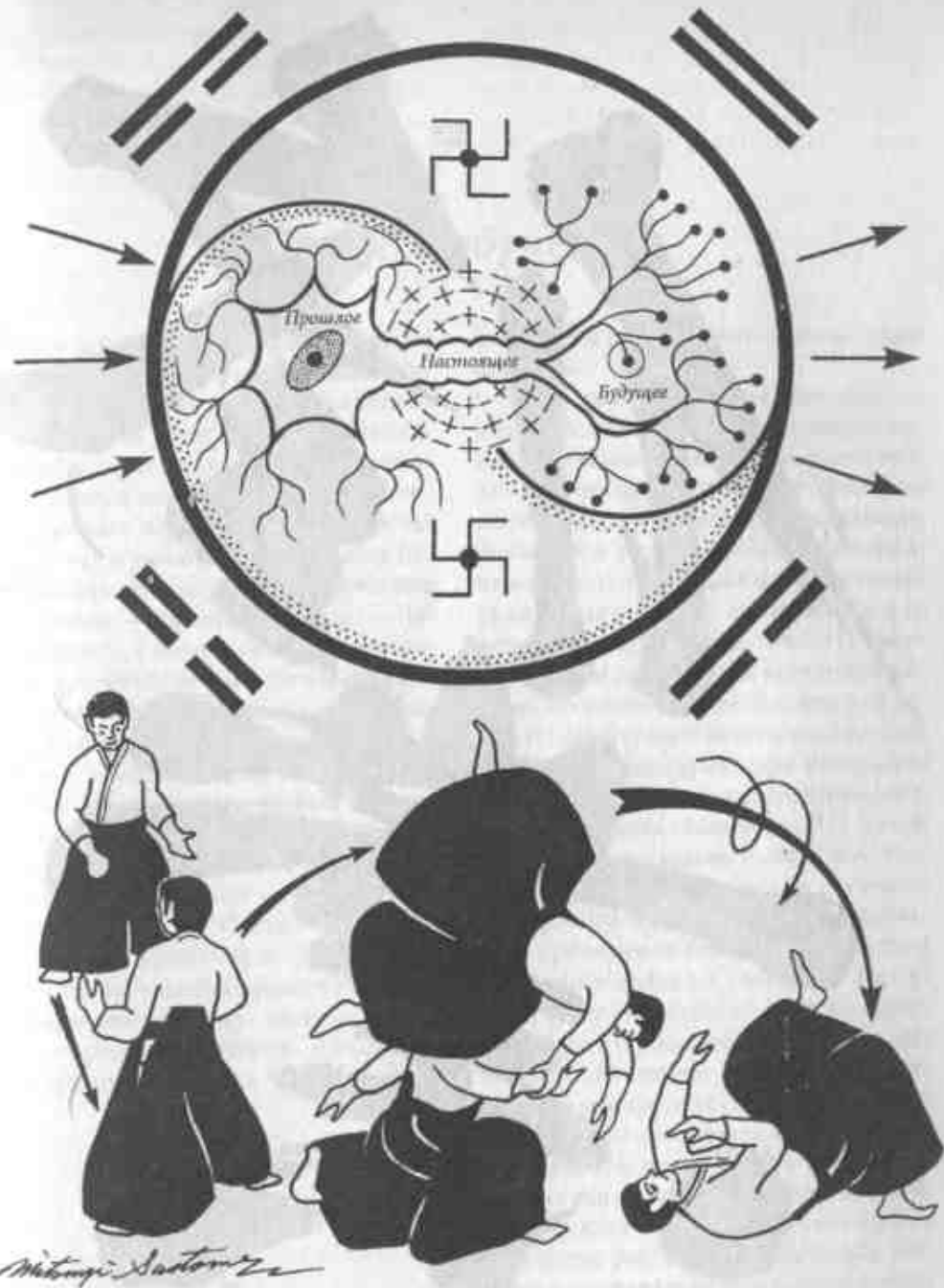
Каждый нерв вашего тела обладает *дзансин*. Каждое действие, каждое прикосновение записывается и запоминается. Навсегда сохраняется память о радости, правильных откликах и реакциях, которые были сильными и настоящими, а также память о боли, об откликах и реакциях, которые были невыразительными и слабыми. Благодаря постоянному повторению тренировок айкидо вы испытываете и записываете в своем духе, в своем разуме, в каждом нерве своего тела различные ситуации, различные виды стрессов и различных людей, с которыми вам приходилось встречаться. *Дзансин* является стадией рассмотрения. В пустоте открытого разума и духа вы можете интуитивно рассортировывать все переживания, делая это мгновенно, в надежде усовершенствовать технику и позу. В пустоте открытого разума и духа вы начнете испытывать подлинную связь с другими, более глубокое понимание своего отношения ко всему человечеству и к жизни в целом.

Вы не должны сохранять привязанность к своим прошлым представлениям о том, что правильно, поскольку все ситуации отличаются друг от

друга. С узкой привязанностью к своим предвзятым мнениям вы не сможете хорошо приспосабливаться к каждой новой ситуации. В молекулах ДНК записываются все качества жизни, все хорошее продолжается, а бесполезное, то, что не может приспособиться, постепенно стирается. В этом смысл *кэйко*: изучать старые воспоминания и опыт для того, чтобы реакции в данный момент были свежими, живыми и творческими. *Дзансин* в повседневной жизни — это дух «рециркуляции» в ваших отношениях с другими людьми, со всем, что вас окружает, и с Богом. *Дзансин* — это совершенствование и рост.

О Сэнсэй дал нам так много, что кажется невозможным понять все, чему он учил. Но самое важное, о чем всегда следует помнить, — никогда не отступать. Только постоянная практика позволит вам усвоить его учение. Вы должны постоянно тренироваться и быть открыты новому и более глубокому пониманию, открыты и восприимчивы к новым представлениям. Не имеет значения, схватите ли вы сразу учение О Сэнсэй. Это дух упорного поиска, в котором заключен истинный смысл *дзансин*. В каждом мгновении есть остаток прошлого, который влияет на будущее. Жизнь никогда не кончается, потому что энергия бесконечна.

Техника родила философию или философия родила технику? Это не важно, потому что и техника, и философия — это только одно из объяснений действительности. Каждая из них сама по себе не имеет смысла. Самое главное — развивать сильный дух и освободить тело, тренируясь с твердой установкой испытать действительность в каждой ситуации. Каждая встреча — это выбор между жизнью и смертью.



Каждый нерв вашего тела — это *дзансин*. Каждое действие, каждое прикосновение записывается и запоминается. *Дзансин* является стадией рассмотрения.

Процесс обучения

Как-то много лет назад я вел класс в Хомбу Додзэ. Темой занятий была техника *кокю хо*. Я так увлекся объяснением тонкостей этой техники нескольким *юданся* (старшим ученикам, носящим черные пояса), что перестал контролировать весь татами. Вот и не заметил, как в дальнем углу мата двое начинающих затеяли борьбу, настоящее ристалище — соревнуясь в силе, — набывшись, с напряженными мышцами и жесткими руками. Это было скорее похоже на борьбу сумо, чем на занятия айкидо. Я также не заметил появления в *додзэ* О Сэнсэя, который, по своему обыкновению, явился неожиданно — чтобы посмотреть, как идут занятия. «Кто ведет этот класс?!» — прогремел его резкий от гнева голос. Заметив меня, О Сэнсэй указал на удивленных новичков и сказал: «Сао-томэ, ты нарушаешь принцип айкидо. Я разработал систему, систему обучения, систему воспитания. Айкидо — это процесс обучения. Своим невни-

манием ты сейчас уничтожаешь смысл айкидо!»

Его воспитательный процесс — это изучение и совершенствование основной техники *кихон вадза*. *Кихон вадза* — основа практики айкидо. Это сущность философии айкидо, сконденсированная в ряде основных движений, каждое из которых дает новую иллюстрацию одного и того же лежащего в ее основе принципа. Людям часто кажется, что они занимаются изучением айкидо, но на самом деле они этого не делают. Они изучают *иккэ*, или *сихо-нагэ*, или *ирими-нагэ*, думая при этом: «Это правильный способ выполнения *иккэ*; это правильное *сихо-нагэ*». Но такой подход лишен смысла. Вместо того чтобы разделять техники для их изучения, мы должны учиться видеть их единство, применение основного принципа и его философский результат. Не существует совершенного *иккэ*, но любое *иккэ* будет правильным, если оно выполнено спонтанно, искренне и в гармонии с конкретной ситуацией. Ученики часто пытаются точно копировать инструктора, но для самого инструктора *иккэ* всякий раз бывает другим. Точную форму невозможно повторить еще и еще раз. В каждой ситуации степень и направление приложения силы различны; положение вашего тела не всегда одинаково, форма тела и строение мышц у каждого партнера другие,

基本技

Кихон Вадза

Соге — это ежедневная тренировка для очищения, борьба изо дня в день, воспитательная работа, направленная на то, чтобы улучшить и очистить качество жизни.

и восприятие и согласование постоянно изменяются. Соответственно должно изменяться и применение приема. Техника заключается в том, чтобы в течение секунды создавать форму. Никогда не бывает той же самой секунды, той же самой формы. Но лежащие в основе принципы всегда одни и те же.

Однажды в *додзэ* зашел спортивный репортер одной из крупных токийских газет, чтобы взять интервью у О Сэнсэя. О Сэнсэй говорил о принципах, философии и целях *айки*. Пораженный тем, что он услышал, репортер попросил О Сэнсэя что-нибудь ему продемонстрировать, чтобы он мог снабдить статью фотографией, отражающей эту активную философию. О Сэнсэй подошел *укэ* и показал репортеру очень мощное движение *ирими*, отбросив своего *укэ* не меньше чем на пятнадцать футов. Придя в сильное возбуждение, журналист попросил:

— Сэнсэй, сделайте это, пожалуйста, еще раз. Эта фотография будет очень выразительной!

О Сэнсэй стал показывать множество различных бросков и движений. Наконец он остановился и посмотрел на фотографа, но тот сказал:

— Сэнсэй, это все замечательно, но не могли бы вы повторить еще раз первое движение?

И О Сэнсэй опять начал демонстрацию — *бам, бам, бам* — ни одного броска дважды. Затем он повернулся к фотографу и спросил:

— Ну что, сделал ты свою фотографию?

— Все это замечательно, но, пожалуйста, повторите еще раз в точности первый бросок, — ответил явно разочарованный фотограф.

— Что? Я тебя не понимаю. Ты профессиональный фотограф и должен уметь ловить момент. *Айки* не име-

ет формы. Ситуация всякий раз другая, и для нее подходит другое движение. Одно и то же движение никогда нельзя повторить дважды. Ты должен уловить сущность. «Еще одного раза» не существует. Ты должен пытаться схватить образ спонтанно. Это и есть *айки*!

В *додзэ* часто приходили различные группы людей, чтобы посмотреть, что показывает О Сэнсэй, или послушать его лекции. О Сэнсэй мог всякий раз делать *ирими-нагэ*, но основной ацент и подход были всегда другими, в зависимости от конкретных интересов группы. Демонстрируя это движение группе танцоров, он подчеркивал изящество и красоту его силы. Группе *будока* он показывал живую силу и се потрясающее действие применительно к боевому искусству. Группе художников он демонстрировал силу творческих способностей и художественного осознания, которая развивается в результате этой практики. Сущность *айкидо* — спонтанность и изменение.

Диапазон проявлений *айкидо* необъятен, как сама Вселенная. Поэтому каждая основная техника в этой системе обладает множеством разных применений, и существует множество методов тренировки, которые приводят к разным результатам. Если упор делается на контроль пространства, форма *иккэ* будет отличаться от той, которая требуется, когда основное внимание уделяется техническому исполнению. Сущность тренировки мышц и тренировки согласования и восприятия одна и та же, но *иккэ* исполняется с разных точек зрения.

С каждым днем и с каждым годом учение О Сэнсэя неуловимо изменялось. Жизненный опыт, ежедневные тренировки и время увеличивают мудрость. Сравнив то, как О Сэнсэй учил делать *иккэ* десять лет назад и теперь,

становится очевидным, что выглядит оно так же, но в то же время это нечто совсем иное. Другим был его дух, теперь его понимание и философия стали более утонченными. Для О Сэнсэя практика была повседневной жизнью. Вкладывая в практику всю свою жизненную энергию, опыт, видение, молитвы и надежды, он никогда не переставал расти. Те, кого интересовала только форма, не могли видеть роста и изменений, происходящих внутри.

Ученики должны обладать особым видом зрения, которое позволяет им интерпретировать то, чему учит инструктор. Они должны видеть дальше формы, проникая в самую суть. Не существует легкого пути для понимания *кихон вадза*, потому что вы должны открыть для себя истину. Но с помощью искреннего изучения свойств и реакций энергии и в результате развития своей собственной физической силы вы начнете глубже заглядывать в эти принципы и готовить путь для духовного роста. Все движения *кихон вадза* — это великолепный фундамент и катализатор духовной революции.

Пока вы не научитесь выполнять правильную и центрированную атаку, вы не сможете научиться отвечать на атаку центрированно и правильным образом. Пока вы не научитесь отвечать на выполняемую технику, вы не сможете изучить воздействие и динамику энергии. Когда во время практики *айкидо* вы атакуете своего партнера, вы даете ему возможность тренироваться, возможность отреагировать и усовершенствовать свою технику. Вы же, в свою очередь, приобретаете самый ценный опыт в обучении *айкидо*. В результате движения своего партнера вы получаете знания из первых рук, с помощью каждого нерва своего тела. Вы будете чувствовать слабости испол-

нения точно так же, как и силу формы. Обогащая свой опыт, вы — благодаря его непосредственному влиянию на наше тело и ваш дух — поймете, почему конкретное движение может быть неэффективным и как едва заметное изменение заставляет это движение работать. Вы учитесь на успехах и ошибках своего партнера точно так же, как на своих собственных. К этому нужно относиться с уважением.

В процессе тренировки инструктор демонстрирует технику для вашего обучения. Каждый упражняется в этой технике, так что каждый понимает движение защиты, к которому следует прибегнуть. Зная это, *укэ* (тот, кто атакует и принимает силу техники) легко может предвидеть движение и остановить его. Останавливать таким образом прием своего партнера нечестно, и это строго запрещено. Каждая техника рассчитана на то, чтобы испытать и изучить конкретный стиль и направление силы. Техника *айкидо* зависит от слияния с силой атаки. Именно эта сила определяет движение. Если *укэ* сдерживает необходимую силу, нельзя обмениваться опытом и изучить именно это применение техники. Каждую атаку необходимо довести до конца, честно выполнить ее из своего центра к центру партнера, сохраняя свежий ум и дух. Атака всякий раз выполняется с полной концентрацией, так, как будто это первый и единственный раз. Сейчас — это сейчас.

В *дзю вадза* (технике свободного стиля) уместна любая атака, пока она искренняя и соответствует идее техники, поскольку тренировка делает упор на спонтанные движения. Но основа спонтанного движения — *кихон вадза*, поэтому необходимо строго следовать предусмотренному процессу трениров-



Интересно, что в Японии, где искусство уке-ваши имеет давнюю историю, оно не является частью традиционных боевых искусств. В Японии это искусство...

В Японии это искусство...



В Японии это искусство...

Единственной возможностью уке-ваши часто является только внезапное, незапланированное падение.



В Японии это искусство...

Это уке-ваши — искусство страховки. Роберт Маллер, уке-ваши



В Японии это искусство...

ки. Расширяйте свой дух; не расширяйте свое эго.

В продвинутых тренировках важной частью процесса обучения становится сильное сопротивление. Но это не сопротивление эго или соперничающего духа. Оно должно быть честным и оказываться с чистым сердцем. Вы должны также научиться понимать, когда сопротивление уместно и когда оно глупо и опасно. Спасительное искусство *укэми* (техники падения и защиты от повреждения) — это первый шаг к изучению айкидо. Мне часто приходилось видеть, как ученик останавливается и начинает оказывать сопротивление в самое неподходящее время, демонстрируя партнеру свою слабость. Стараясь доказать ограниченную силу именно этой одной части своего тела, он оставляет себя полностью открытым и незащищенным от удара в жизненно важную область. Я видел, как ученики сопротивлялись, когда ничтожное увеличение давления со стороны партнера могло привести к вывиху плеча или локтя или к перелому запястья. Это не самозащита и не хорошая тренировка. Это глупость упрямого эго. Как *укэ*, вы сами отвечаете за то, чтобы прикрыть свои незащищенные места и защитить себя. Самый лучший способ сделать это — довести до конца начатую атаку и выполнить *укэми*, оставаясь чутким к реакции партнера, осознавая все вокруг, сохраняя готовность к перемене и к следующему *дэ-ай*. Чтобы научиться тому, когда уместно оказывать сопротивление, понять, когда сопротивление создает ситуацию, пригодную для обучения, нужен немалый опыт. Это практика только для продвинутых учеников. Прежде чем вы научитесь прыгать, вы должны научиться ходить.

Укэми в практике айкидо рассчитаны таким образом, чтобы ни одна часть тела сама не принимала на себя удар при падении. Сила равномерно распределяется и рассеивается в кувырке, от плеча до противоположного бедра. Мы не падаем плашмя, открывая уязвимые места, а заканчиваем стойкой *ханми* (треугольная стойка), которая обеспечивает максимальную безопасность. В противоположность реактивному падению в дзюдо, круговое движение не вызывает чрезмерного напряжения в почках и печени. В каком-то смысле оно массирует все мышцы плеч, спины и бедер, поддерживая их силу и гибкость. В некоторых случаях естественное движение помогает выровнять позвоночник. Благодаря быстрому и легкому вращению улучшается общая циркуляция, в результате чего во все части тела поступает свежая кровь и энергия, и тело быстро очищается от накопленных шлаков. Это также прекрасная тренировка ощущения равновесия и устойчивости. Обычно хорошие *укэ* лучше всех владеют техникой.

Научиться быть хорошим *укэ* — это прежде всего развить чувствительность к тому, на что способен ваш партнер. Глупо атаковать начинающего, применяя для этого всю свою силу, потому что в таком случае вы не дадите возможности человеку отреагировать и обучение теряет смысл. Глупо также атаковать, прибегая к способу, который сильнее того, для которого вы можете сделать *укэми*. Хорошая атака — это не обязательно самая быстрая, самая сильная атака, на какую вы способны. Хорошая атака — это контролируемая, сфокусированная и честная атака, предпринятая с учетом положения вашего партнера и вашего собственного. Это первый шаг в развитии восприятия.

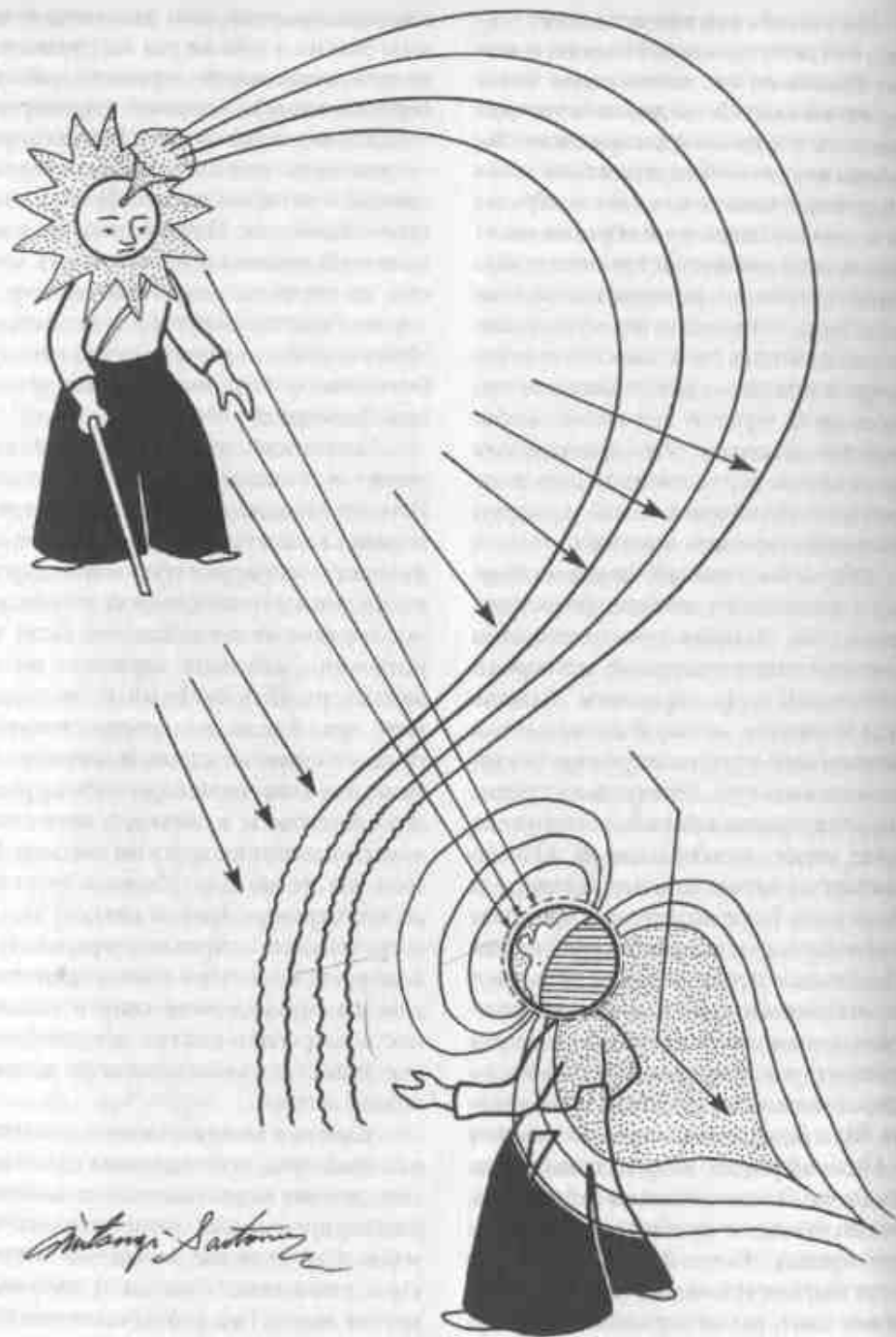
Нагэ — это тот, кто исполняет технику, тот, кто бросает. Именно в момент броска на вас лежит самая большая ответственность, двойная ответственность контроля и сострадания. Вы должны научиться ощущать боль своего партнера, находить в себе сострадание и соответствующим образом настраивать свое движение. Именно в этот момент вы учитесь понимать смысл занятий будо, «защищать карму противника»; защищать того самого человека, который прилагает все усилия к тому, чтобы стать угрозой для вашего собственного здоровья. *Укэ* преподносит вам великий дар истины и дает возможность шлифовать свою технику, экспериментировать и расти.

Обо всем этом необходимо помнить в лихорадке и давлении боевой ситуации. Вы должны преодолеть свое эго и агрессивную энергию и открыть позитивный путь гармонии. Каждая атака и защита — это благоприятная возможность крутого перелома в глубинах вашего духа. Это трудная тренировка, внутренняя борьба, которую не может видеть неискушенный. Айкидо означает не вызов вашему партнеру, а вызов себе. Если вы слепы к чувствам своего партнера, вы никогда не ощутите движения Вселенной или ее связи с вашей собственной жизнью. Ваше движение должно быть интуитивным применением универсальной силы, вашего духа, слившегося с пустотой этого вакуума. Вы и Вселенная — одно. Осознайте это! Всякий раз это *кацу*, духовное пробуждение, символическая пощечина, способствующая пробуждению духовного зрения. Ваши физические глаза могут быть открыты, но если духовное зрение спит, вы не способны на спонтанную реакцию. Сейчас — это сейчас! Если в каждом движении сконцентрируется весь ваш дух, вся ваша жизнь,

вся ваша энергия, оно расцветет в вашем разуме и всякий раз вы будете находить маленький кусочек *сатори* (просветления). Хороший партнер по тренировке дарит *сатори*. Ваш партнер — это ваше зеркало, шлифовальный камень, о который вы шлифуете и очищаете свой дух. Научившись со всей полнотой использовать свои пять чувств, вы начнете открывать шестое и седьмое чувства — духовное осознание. Избавившись от своего маленького себялюбивого эго, вы откроете разум всей Вселенной.

Настоящей целью занятий айкидо является повышение качества жизни. Если вы обладаете физической силой и хорошо владеете техникой на мате, но не можете научиться общению с другими людьми в повседневной жизни, ваши занятия лишены смысла. Если вы постоянно избегаете стрессов, вы не можете развить сильный и благородный дух. Когда вы совершенствуете свою реакцию на стресс и давление на мате, вы совершенствуете свою реакцию на стрессы в жизни, в своих взаимоотношениях с другими людьми. На мате вы не можете убежать от атаки своего партнера. Вы должны научиться встречать его, сохраняя уверенность и контроль. Благодаря таким тренировкам вы приобретаете силу и способность сохранять контроль в конфликтах, которые поджигают вас в повседневной жизни.

Сидеть и медитировать — это ценная практика, но медитация практики айкидо учит вас оставаться спокойным и сфокусированным среди опасностей и угроз. Она учит вас оставаться открытым, улавливать чувства и вибрации других людей так, чтобы вы могли воспринимать их агрессивность и находить путь гармонии. Она учит вас преодолевать свои собственные агрессив-



Подобно тому как Земля приспосабливается и настраивается согласно вибрациям Солнца, мы должны соответственно чувствовать своим телом и духом и обрабатывать вибрации, которые мы получаем от партнера. Это жизненно важный способ формирования ки.

ные инстинкты, совершенствовать свои реакции так, чтобы вы могли точнее отражать дух Творца.

Приведенные ниже наполовину философские, наполовину технические описания отдельных техник никоим образом нельзя считать полными. Их цель — дать тем, кто уже занимается, точку отсчета, намек на направление, которому они должны следовать. Что

касается тех, кто никогда не ступал на мат айкидо, я искренне надеюсь, что это сможет вдохновить их на поиски хорошего учителя. Айкидо невозможно выразить словами. Чтобы слова приобрели смысл, вам необходимо руководство квалифицированного учителя и ежедневная практика. Айкидо — это философия действия.

Ханми

Большинство систем обучения боевым искусствам рассматривают определенные стойки, позы защиты, характерные для конкретного стиля. Но стойка айкидо, по существу, не является стойкой. Это не поза защиты в ожидании атаки. Это позиция соотношения, которая допускает полную свободу движения в любом направлении. Любое движение начинается, совпадает и заканчивается в ханми.

Форма ханми — это треугольник, естественное положение идущего человека. Одна стопа впереди другой, колени расслаблены, вес тела смещен естественным образом. Когда партнер атакует, ученик начинает слишком концентрироваться на том, какая нога впереди, рассчитывая, какую руку использовать для удара. Это сужает ваше виде-

ние и замедляет реакцию. Если впереди находится не та нога, которая позволяет исторгнуть атаку, сохраняя равновесие, все, что вам нужно, — это сделать шаг вперед, сместить вес и найти равновесие в процессе естественного движения. Не принимайте специальных камаэ. Расслабьтесь и сконцентрируйте свое духовное видение, чтобы видеть движения партнера, его глаза, его стопы, его центр, пространство его духовного тела. Техника допускает перемещение ног. Никогда не останавливайтесь и не вступайте в борьбу с энергией, позволяющей вашему телу выйти за пределы точки равновесия. Сделайте шаг так, чтобы стопа оставалась за вашим центром. Движение — ключ к силе.

Сэйдза кокю рёку тандэн хо (Тренировка дыхания и силы в положении сидя)

Кокю хо — силовой элемент мусуби, эти движения составляют основу всего искусства айкидо как выражения принципов природы. В этой практике укэ захватывает оба запястья партнера, но через запястья он должен стремиться завладеть его центром. Это не упражнение толкания рук. Укэ должен действовать честно, давая партнеру свою энергию. Оба партнера сидят в

сэйдза, их колени почти соприкасаются, они сохраняют устойчивость, ощущая давление, направленное в самый центр Земли. Существует три основных вида удержания: сбоку — наиболее общее; сверху и снизу. Так как в каждом виде энергия течет в разных направлениях, всякий раз движение должно быть соответствующим образом регулировано.

Нагэ должен быть полностью расслаблен и гибок, движению должно предшествовать сознание единства. Вы должны стремиться к пустоте. Никогда не сражайтесь с умом своего партнера. Никогда не допускайте, чтобы личные конфликты исказили дух. Дух реагирует первым, и физическое движение начинается в *хара*. Сначала вы должны принять энергию партнера, соединиться с ней и превратить ее в свою собственную. Когда вы поглощаете ее своим *хара*, две энергии приобретают одно направление, сливаются в один поток, содержащий их общую силу. Не старайтесь вывести своего партнера из равновесия только с помощью движений своих рук, вместо этого расширьте силу из своего *хара*, из всего своего тела, перенаправляя и контролируя энергию с помощью плавного, едва заметного изменения движения духа. Ваше представление не должно ограничиваться пространством, занимаемым вашим телом, оно должно расширяться в духовное пространство Вселенной. Вы находитесь в центре движения галактики. Вы сидите в центре атома. Вы и ваш партнер являетесь живым символом *Инь* и *Ян*, циркуляции противоположных энергий, движущихся по одной спирали, образующих единое целое.

Ваши плечи не должны быть напряжены, весь вес вашего тела давит вниз. Ваши локти должны сохранять гибкость и быть чуть согнутыми, соединяясь с вашим *хара* так чтобы энергия свободно текла из центра. Ваши руки описывают спираль, следуя спирали вашего тела и направлению движения энергии вокруг ваших запястий.

Обе руки, левая и правая, должны двигаться вместе, совершая одно спиральное движение и помогая друг другу. Все ваше тело должно описывать спираль, выходящую из вашего центра

и направленную к центру вашего партнера. Если ваш партнер крепко держит ваши запястья и ваши руки и тело втягивают его в ваше движение, его локти поднимутся и отделятся от его центра. При этом движении его сила расщепляется, и вам остается только расширить свою энергию, чтобы вывести его из состояния равновесия.

Система тренировки очень строгая. Цель *коку хо* заключается не в том, чтобы бороться до победы, это не соревнование. Для начинающих такой вид тренировки — табу. Во время занятий как отношение, так и тело должны быть гибкими. Нельзя выполнять это движение с негибкой рукой, которая используется при расширении *ки*, или пользуясь силой тренированных мышц. Вы должны воспринимать движения партнера и чутко на них реагировать. Когда вы физически ощущаете гибкую силу этого движения, независимо от того, исполняете вы роль *нагэ* или *укэ*, ваше представление об энергии, как бы глубоко и всесторонне оно ни было, неизбежно изменится и станет многомерным: физическая сила за счет гибкости, а не сопротивления; энергия за счет гармонии, а не силы. Вы начнете понимать всеобъемлющую силу *мусуби*.

В упражнении *коку хо* сконденсированы все движения айкидо. Оно содержит в себе все технические секреты. Вот почему все остальные техники исходят из этой практики.

«Когда динамика спирального движения приведет к изменению вашего физического состояния, вы переживаете ментальную революцию. Это изменение в вашем разуме и сердце вызовет духовную революцию. И вы станете одним целым с движением Вселенной», — говорил О Сэнсэй.

Тачи вадза коку тандэн хо (Тренировка дыхания в положении стоя)

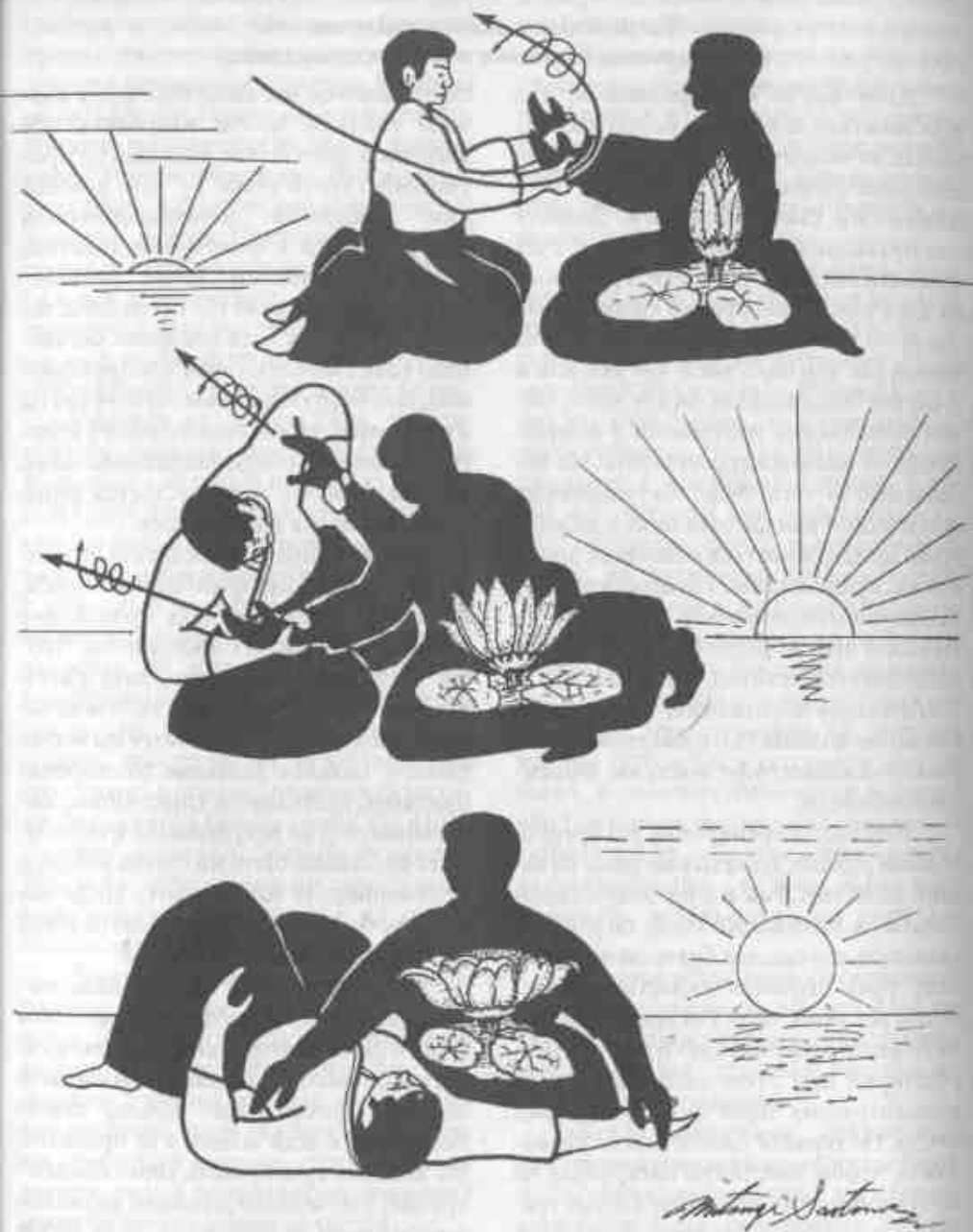
Хотя всегда подчеркивается, что при занятиях айкидо вы не должны зависеть от мышечной силы, мышцы необходимо развивать и добиваться того, чтобы они стали сильными. Делайте это правильным образом — не за счет их подвижности и гибкости. Тренировка двух рук, очень крепко сжимающих одну, — прекрасный способ развития мышц как для *нагэ*, так и для *укэ*. Как и в случае большинства *кихон вадза*, метод выполнения изменяется в зависимости от желаемого результата. Но независимо от того, будет ли тренировка статической или динамической, важнее всего придерживаться основных принципов, правильного отношения и соответствующего движения. Хотя для достижения этих конкретных результатов используется техника, выполняемая в статическом положении, тренировка мышц не должна быть жесткой, иначе развитие мышц будет жестким, лишенным гибкости.

В процессе тренировки *укэ* крепко, обеими руками захватывает одно из ваших запястий. Как и при выполнении *коку хо* в положении сидя, он должен захватить его так, как будто он через эту одну руку пытается лишить подвижности все ваше тело. Он должен захватить вашу руку так, как будто это меч, расширяя при этом свою энергию и концентрацию через свои руки в ваш центр. Не теряйте гибкости и не позволяйте, чтобы ваш разум настроился на сопротивление. Вся свою концентрацию вы должны направить в дыхание, расслабляя тело, разум и дух. И, как всегда, дух начинает двигаться первым. Принимайте всю силу партнера и спрессовывайте всю энергию в своем *хара*. Когда ваши бедра опускаются и

скручиваются, все ваше тело и дух должны сжаться, чтобы направить обе энергии в один поток. Никогда не противодействуйте атаке — вам необходим свободный, незакрепощенный центр — тогда и физическое действие будет эффективным. Точка физического контакта движется последней, ведомая свободой и силой всего остального тела. Не только рука, которую держат, но обе руки должны быть втянуты в ваш центр, чтобы соединиться с энергией, локти при этом направлены вниз, колени согнуты, вес опускается вниз, тогда как спина выпрямлена.

Для внешнего наблюдателя это может выглядеть как физическая борьба, но внутри разума и духа происходит очень тонкая работа восприятия. Чтобы улавливать вибрации, ваш разум должен быть безмолвным, ничем не запятанным кристаллом. Хотя вы испытываете сильное давление со стороны партнера, оставайтесь спокойным, лишенным эго, не вступающим в борьбу, у вас не должно быть ни одной мысли о противнике. В тот момент, когда вы начнете бороться, ваш ум будет пойман и ваше движение остановится.

Концентрируясь на дыхании, выражая его силу в дыхательном действии самого физического движения, вы начнете понимать дыхание космической энергии, которая дает начало самой Вселенной и всей жизни в ее пределах. Вы должны тренировать свою концентрацию с помощью дыхания, развивая устойчивость и расширяя силу своей собственной тяжести как гравитации. Вибрации физического мира влияют на духовные вибрации. Благодаря физическому развитию стабилизируется также и дух, и становится очевидной



Antonio Santoni

Кою хо — это силовой элемент мусуби, его движения составляют основу принципа айкидо.



Кэити Чоатэ, ука

возрастающая мощь духовной силы как гравитации. Постарайтесь осознать собирающуюся и конденсирующуюся энергию. Всемогущая сила гравитации сжимает энергию до тех пор, пока возникшее трение не вызовет гигантский взрыв освобождения. Когда руки пересекаются и ваше тело начинает подниматься, вся энергия, как физическая, так и духовная, конденсируется в одной точке. Духовная субстанция текущей горизонтально воды соединяется с духовной субстанцией огня, поднимающегося в небо. *Хара* освобождается от напряжения во взрыве объединенной энергии. Когда руки раскрываются вслед за вашими освобожденными бедрами и возвращают энергию обратно вашему утратившему равновесие

Семанучи иккэ

Семанучи — это удар в голову (*мэн*), направленный чуть выше переносицы. Старое название этого удара *мэн но таирэн*, «центр головы». Начинающему ученику трудно выполнить такой удар. Большинство новичков начинают наносить удар таким образом, что рука движется не от центра тела. Руки должны быть расположены так, чтобы в любой момент можно было нанести эффективный удар и чтобы центральная линия вашего тела была закрыта. Когда вы поднимаете руку, мысленно представляйте удар в каждую жизненно важную точку вашего партнера. Старайтесь всякий раз контролировать его пространство. Ваша рука должна быть направлена на центр партнера, готовая нанести удар соответственно: чуть выше пупка, в солнечное сплетение, в сердце, в горло, в переносицу. Удар *семанучи* завершается и расширяется между глазами.

При таком прямом направлении значительно труднее глубоко воспри-

партнеру, тело и дух неодолимо расширяются в пространстве.

Вы должны неустанно тренировать дыхание. Концентрируйтесь на собирании и сжатии энергии, когда делаете вдох, и на освобождении энергии, взрывающейся вместе с вашим выдохом. Ваше движение — это движение Вселенной. Ваш мысленный образ — начало всего мироздания, образование звезд и планет, раскрытие цветка, когда он ощущает тепло летних солнечных лучей, сила жизни. Не имеет значения, удалось вам бросить своего партнера или нет. Смысл всех тренировок в том, чтобы открыть свою духовную силу гравитации и выйти за пределы своего агрессивного отношения.

нимать происходящее и судить о скорости атаки, чем при ударе, приходящем со стороны. Если вы, принимая такую атаку, концентрируетесь на руке, в то время как ваши глаза будут пытаться следовать за ее движением, равновесие вашего тела будет нарушено — сдвинуто назад. Ваше тело примет позу человека, желающего убежать. Ваше согласование будет утрачено, и вы не сможете принять мгновенное решение о движении вправо или влево. Вы должны видеть движение центра своего партнера и иметь дело не с его рукой, а с направлением его силы. Ваше тело должно быть прямым и открытым, чтобы вы могли быстро двигаться в любом направлении. Ваш ум должен быть открытым и пустым от вычислений, чтобы вы могли точно воспринимать атаку. Прежде чем произойдет контакт, вам необходимо использовать свои движения и волю, чтобы контролировать центр атакующего. Захватив бьющую сверху руку, вы получаете стратегичес-

кое преимущество. А отклонив и пере-направив его энергию, вы добиваетесь полного слияния.

Встречайте атаку протянутой рукой и делайте это в духе *коко хо*, без конфликта, без удара. Сначала вы должны соединиться с рукой атакующего, соединившись с его направлением. Потом слегка изменить это направление с помощью непрерывного вращательного движения по спирали, приводя в согласие обе энергии. Это *мусуби*. Если вы за атакой не ощущаете духа, если вы не обладаете силой общения, вы не сможете объединить свою энергию с энергией нападающего. Если вы не можете слиться с атакой, вы не можете ее и контролировать. Вы должны научиться использовать всю силу и мощь своего тела и духа с изяществом и гибкостью, которые позволяют чувствовать малейшие смещения тела и духа вашего партнера. Вы должны научиться общаться с каждым партнером на физическом, ментальном и духовном уровне, интуитивно и спонтанно.

Во времени нет времени; в скорости нет скорости. Каждое мгновение любого движения, каждое мгновение любой борьбы — это неподвижность. Ваши глаза должны научиться схватывать эту неподвижность, как это делает затвор объектива. Не существует быстрого или медленного. Атака, которая вам, как новичку, кажется быстрой, с практикой и приобретением опыта становится медленнее. Ваши глаза изменятся, и вы смотрите по-другому. Если вы продолжаете тренироваться, в конце концов приходит время, когда любая атака, какой бы быстрой она ни была, будет казаться вам замедленным движением кадров на экране. В истинной гармонии не существует ни времени, ни пространства, потому что не существует разделения. Наше себялюбивое

это привычно и произвольно разделяет единое время, единое пространство и всеобщие творческие вибрации, и тогда все это начинает представляться нам разным, и тогда мы не можем понять друг друга. Гармония — это общение, связь. *Ичи го ичи э*.



Сэй Чю До

До Чю Сэй

Иккэ — это начало и основа, самая первая и важнейшая часть обучения. О Сэнсэй говорил: «*Ирими-нагэ, сихо-нагэ* — это десять лет для изучения. *Иккэ* — это вся ваша жизнь». Ваша интерпретация техники со временем и с опытом будет изменяться, через *иккэ* ваш рост как индивида и ваше понимание будут проявляться каждый раз по-новому. Существует общепринятая внешность *иккэ*, основной вид, но собственно формы у этой техники не существует. Изменения *иккэ* — это постоянно меняющиеся особенности жизни. Не существует никаких конкретных образов. Каждое утро вы должны просыпаться со свежим умом, не затемненным тем, что происходило вчера, открытым изменениям. И точно таким же должен быть ваш подход к *иккэ*, каждый раз со свежим умом.

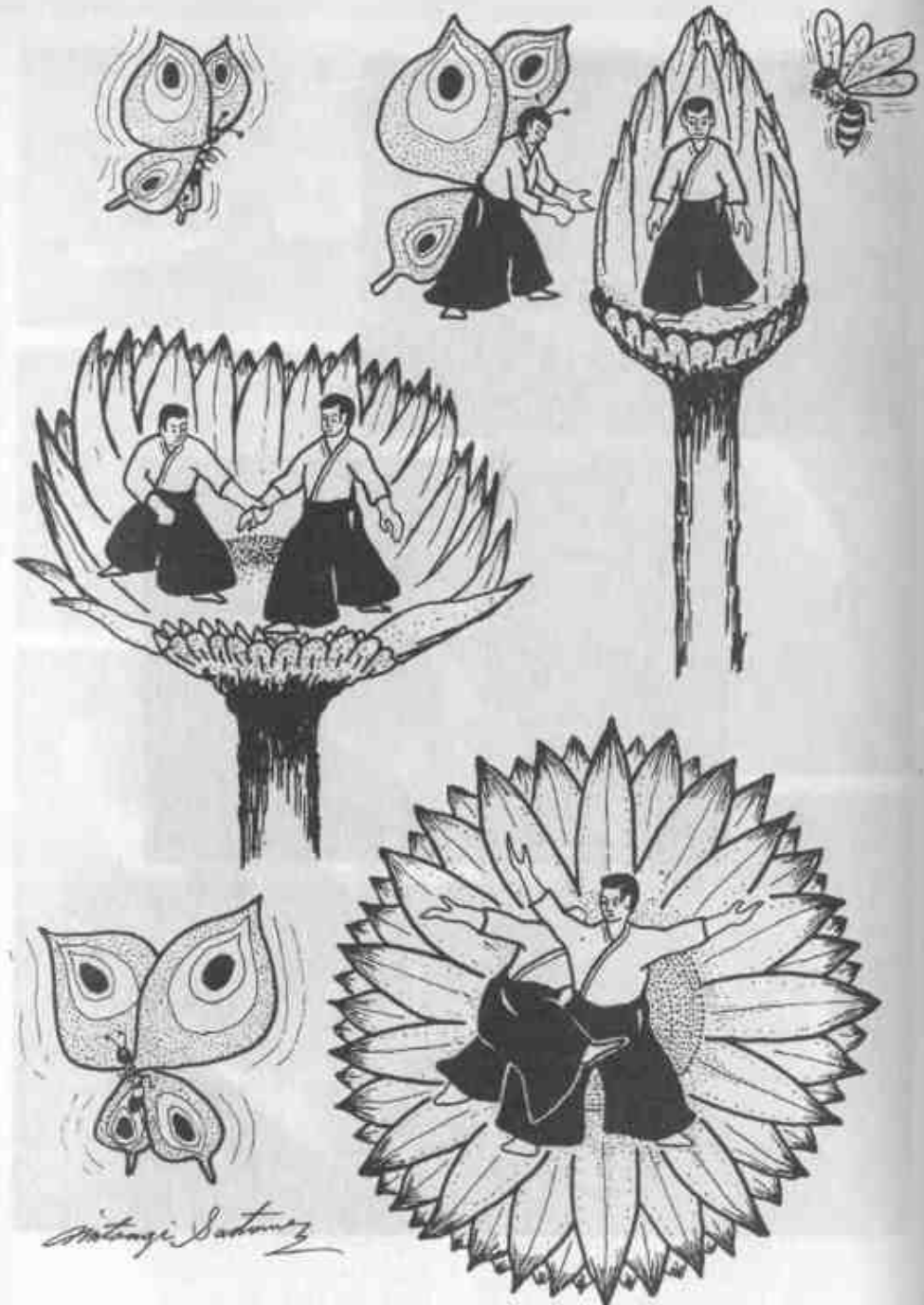
Нередко, когда я веду класс, у меня возникает потребность подчеркнуть конкретное движение или чувство или возможность иначе посмотреть на технику. И всякий раз, когда я слежу за тем, что делают ученики, оказывается, что именно начинающие по-настояще-



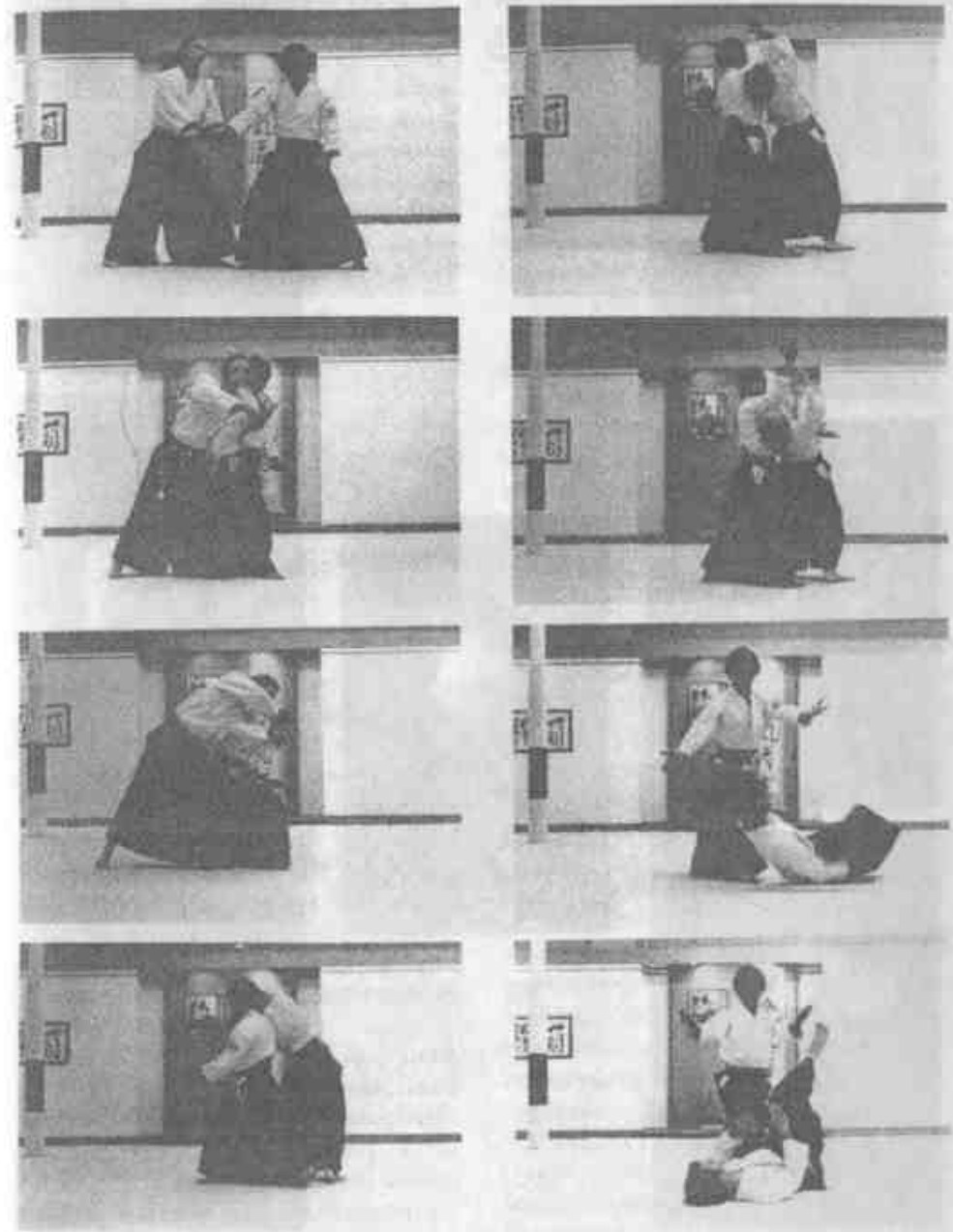
Сжатие: собирание и конденсация энергии



Расширение: напряжение выходит из хара во взрыве объединенной энергии. Роберт Моллер, уэкэ



Ваше движение — это движение природы, раскрытие цветка, ощущающего тепло летних солнечных лучей



Тачи Вада Коко Тандэн Хо. Кэин Чоатэ, уке



Используйте и собирайте силу

му осознают то, что я только что продемонстрировал, и пытаются это воспроизвести. Более продвинутые ученики пользовались этой техникой уже столько раз и так часто у них уже есть готовое мнение об этой технике, что они забывают, как нужно смотреть. Их ум полон вчерашнего, затемнен воспоминаниями и их собственными представлениями. Они смотрят, но не видят. Они забыли основной принцип жизни: сейчас — это сейчас!

萬年初歩

Манзи Че Хо: всегда начинающий

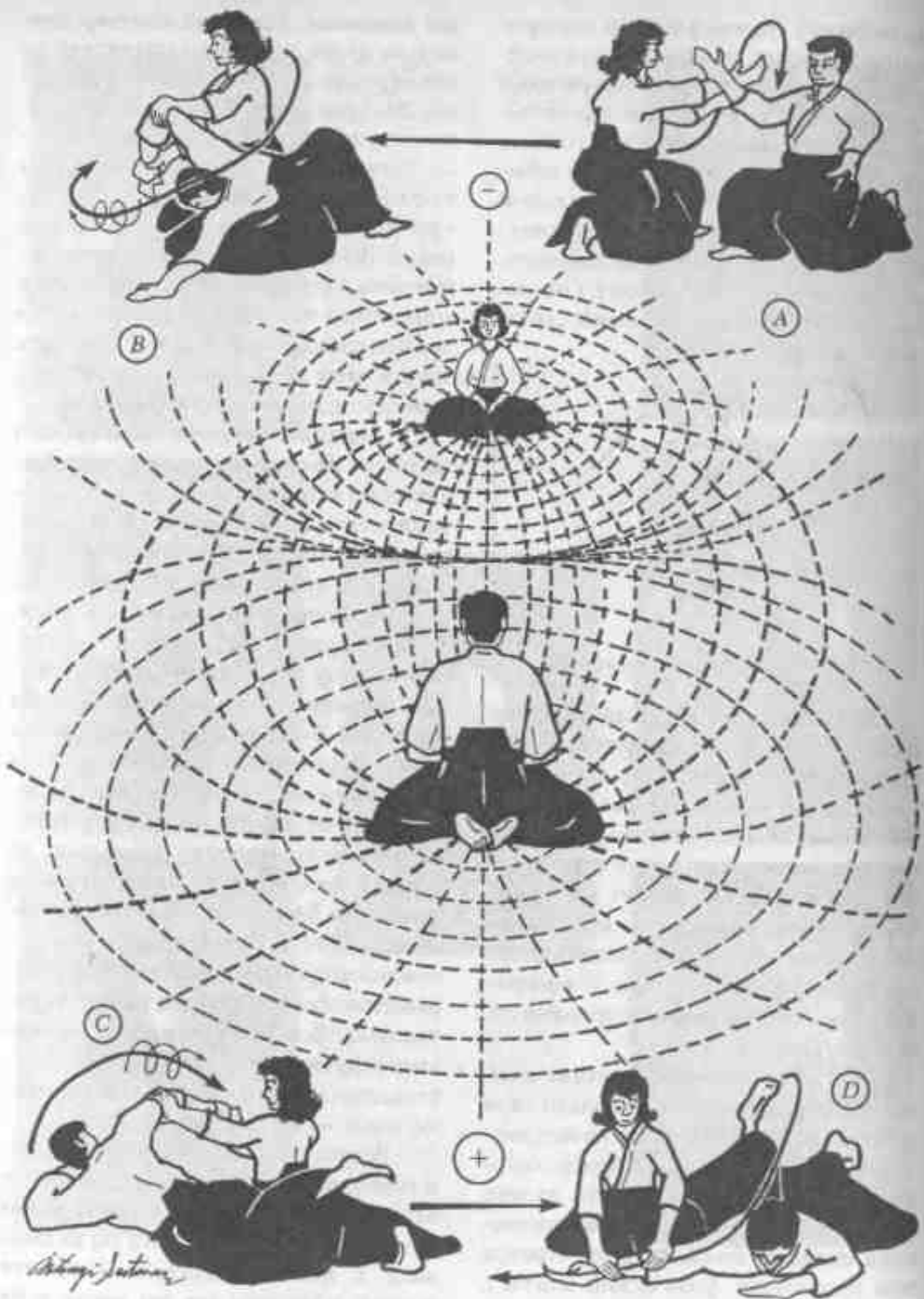
Изучение *иккэ* раскрывается, как свет, проходящий через призму. Когда вы смотрите на предмет, вы видите только один маленький аспект света. Вы воспринимаете только ту часть спектра, которую отражает этот предмет. Но сам свет содержит все цвета. Каждое новое применение *иккэ* — это лишь узкое отражение бесконечного процесса. Чтобы ощутить и воспринять сам свет, вы должны проникнуть за это отражение.

Когда вы изучаете движение *иккэ*, вы должны осознавать не только свой собственный центр и центр своего партнера, но также и общий центр, который образуется в результате вашего взаимодействия. Центром взаимодействия является *дз-ай*, встреча. Прежде чем произойдет физический контакт, вы должны понять этот центр и контролировать его при своем движении. Когда начинается атака, начинается ва-

ше движение. Если ваш партнер правильно начал атаку и вы правильно на нее отреагировали, он последует за вами. Это урок связи. Когда связь прекращается, жизнь движения заканчивается. Если ваше положение после начала атаки изменилось и ваш партнер не пытается вам следовать, он, по существу, погиб. Вы сойдете с пути атаки, повернувшись к его незащищенному месту в момент его наибольшей слабости. Указ должен следовать, он должен стараться читать ваше движение и соединяться с ним. Это единственная возможность.

Создавайте вакуум и ведите в него партнера прежде, чем произойдет физический контакт. Отклоняйте и рассеивайте его силу, используя свою гравитационную мощь. Когда вы воспринимаете друг друга на всех уровнях сознания, оба центра вовлекаются в *дз-ай*. Контролируйте его центр, контролируя встречу и тончайшую нить, которая соединяет вас вместе. Если ваше движение будет слишком быстрым и слишком резким, нить оборвется. Если ваше движение слишком медленное, она ослабнет. Если вы отклоняете энергию после совершения движения, но раньше, чем его тело будет готово к удару, вам будет легко лишиться его равновесия. Его тело естественным образом последует изменившему свое направление фокусу удара и начнет скручиваться. Все, что вам нужно, — усилить скручивающее движение и уменьшить силу атаки. Натяжение нити, связь — вот что важнее всего.

Ведите своего партнера тщательно и точно, ваши глаза, ваша *ки*, ваш ум и ваши вытянутые руки сильно и ровно притягивают его силу, пока вы не сможете с ней соединиться. Устройте встречу в удобное для вас время и на своих условиях. Секрет движения — это духовная субстанция воды. Прини-



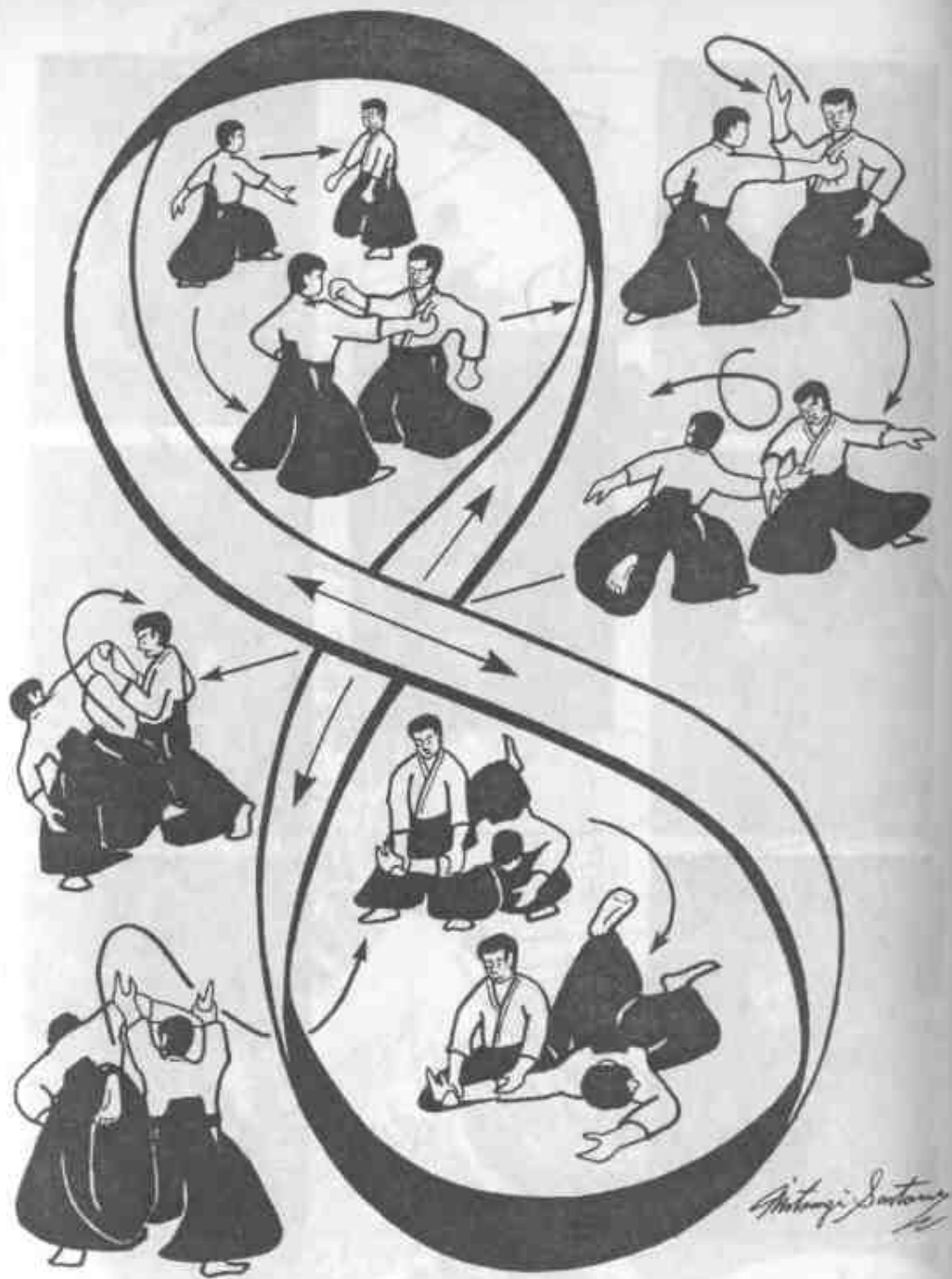
Магнитное поле взаимодействия двух противоположных сил. Чтобы контролировать ситуацию, вы должны сохранять над ней власть, используя свою духовную силу гравитации



Сэмзунчи Иккэ Суваривадза, примеры омотэ и ура. Сигэру Судзунки, сикхан дан, нагэ, Стин Мак-Пек, узо



Онкатывайте се, подобно океанской волне. Сигэру Судзүки, сикан даи, уки



Иккё, подобно ленте Мёбиуса, заворачивается опять на себя и распространяется в новых направлениях понимания



Ката Дорн Иккё Омотэ. Эрнст Меркль, 7кдз

майте и охватывайте силу. Собирайте ее и перекачивайте, подобно океанской волне. Не пытайтесь выскользнуть из-под его силы, потому что в этом случае он обойдет и охватит вас.

При схождении не бейте с силой. Откатывайте атакующую руку с помощью спирального движения вашего блока. Захватывайте и расширьте ее, поднимая локоть и одновременно управляя запястьем. Присоединяя силу локоть, продолжайте спиральное движение и отбрасывайте его в центр своего партнера, таким образом контролируя все тело. Именно в этот момент вы можете глубже использовать принципы человеческого равновесия. Это тот момент, который определяет, будет ли движение движением ура (поворот назад) или *аматэ* (вхождение спереди). Изучите скоординированное движение тела и положение его частей — бедер,

рук, ног и головы. Вам станет ясен принцип равновесия и геометрическое расположение. Когда вы научитесь давить на диагонали через центр противостоящей силы и перенаправлять энергию на себя, точки нарушения равновесия будут незачищенными.

Суть движения в том, чтобы контролировать ситуацию. А чтобы контролировать ситуацию, необходимо сохранять над ней власть, используя свою духовную силу гравитации. Это справедливо для всех движений *айки*. Чтобы сохранять власть над ситуацией, вы должны иметь связь с противостоящей силой и понимать ее. Но прежде всего вы должны контролировать и понимать себя. А это может прийти только со временем, в результате тренировки. *Иккэ* — это первая глава, и она же является последней.

Сэмэнучи ирими-нагэ (Вхождение на удар в голову сверху)

Ирими-нагэ также применяется в первую очередь против удара *сэмэнучи*. Принципы и позиция при выполнении техники *ирими-нагэ* те же, что и в технике *иккэ*, но расстояние, согласование и структура другие. Возможны тысячи различных вариантов выполнения техники — от начальной формы *кихон вадзэ* до совершенного контроля времени и пространства и едва уловимого движения мощной черной дыры О Сэнсэя. Хотя практика выражается в самых разных формах, *ирими-нагэ* — это всегда терпение. Стойте перед партнером и отражайте его движение. Дождитесь последнего возможного мгновения, прежде чем приступить к взаимодействию.

В момент атаки создайте оптический обман *ма-ай* с помощью вхождения в траекторию удара. Входите так,

чтобы расстояние изменялось, но степень вашего движения нельзя было обнаружить. Предоставьте вашему партнеру цель: предоставьте себя. Склонитесь к атаке и совсем незаметно начинайте движение. Если вы попытаетесь отступить, вам будет нанесен удар. Когда атака разовьется, расширьте руку и коснитесь духовного пространства центра своего партнера. Вы должны захватить нить, применив всю свою волю. Это расширение изнутри в самое сердце атаки заставит его заколебаться. В момент, когда контакт неизбежен, вы должны подсократиться к его удару снаружи и, используя свою расширенную руку, надавить на его центр. Не хватайте его за руку. Откатывайте ее, когда вы движетесь через тело и дух партнера, рука должна быть открытой и локоть расслабленным и гибким. Не

допуская мысли об отступлении, соединяйтесь с энергией, едва заметно изменяя ее направление, обмениваясь временем и пространством. Это *марубаси*. Когда вы отвечаете на атаку, ваши руки, тело и дух должны быть открытыми (расширение). Повернитесь и создайте вакуум, в который он будет втянут. Захватите его шею сзади и, поворачивая его перекрученное тело (сжатие), навалитесь на него всем своим весом.

Ирими-нагэ — это взаимодействие центробежной и центростремительной сил. Вы контролируете напояющую удар руку вашего партнера с помощью едва заметного давления, распространяющегося при вашем повороте, движения расширения от центра. Его голову вы контролируете, втягивая ее внутрь, вжимая в центр. Его энергия, его тело и его дух расколоты. Вы превратились в центр галактики, направляющей его движение. Когда он совершает вокруг вас круговое движение, вы — ядро атома. Ваш центр должен стабилизироваться и проталкиваться через слои, чтобы стать одним целым с гра-

витационной силой Земли. Рука, совершающая центробежное движение, начинает двигаться по спирали вверх, и тело поднимается (расширение). Когда энергия центра сжимается, проходя через обе руки, замыкая и возвращая силу к центру вашего выведенного из равновесия партнера, все ваше дыхание освобождается.

Движение *ирими-нагэ* — это движение колю, дыхание расширения и сжатия. Это трехмерное движение соединенной силы огня и воды. Это циркуляция, циркуляция Вселенной, циркуляция крови, циркуляция жизненной силы. Вашим образцом должен быть образец гармонии сил энергии, графическое представление Вселенной. Это процесс тренировки. Ваша реакция — это ваше представление. Духовное отношение, чувство и движение никогда не могут быть отделены, это всегда одно и то же. Забудьте о борьбе со своим партнером. Думайте только о концентрации собственной духовной и физической силы. Учитесь свободе и выходите за пределы своего противоречивого ума. Доверяйте себе.

Кататэ-дори тэнкан хо (Вращение с захватом запястья)

Это движение для начинающего, которое впервые знакомит его с *айкидо*. Кажется, что это очень простое изменение положения, но в нем суть мудрости *айкидо*. *Тэнкан* — это абсолютная гармония. Благодаря полному изменению положения вы поворачиваетесь таким образом, чтобы соединиться с направлением своего партнера. Это другая сторона *ирими*. Даже когда вы поворачиваетесь, вы должны входить в центр партнера.

Зима. Вам даже смотреть холодно на лед и снег, дрожь пробирает от такого зрелища — даже через окно. А стоит

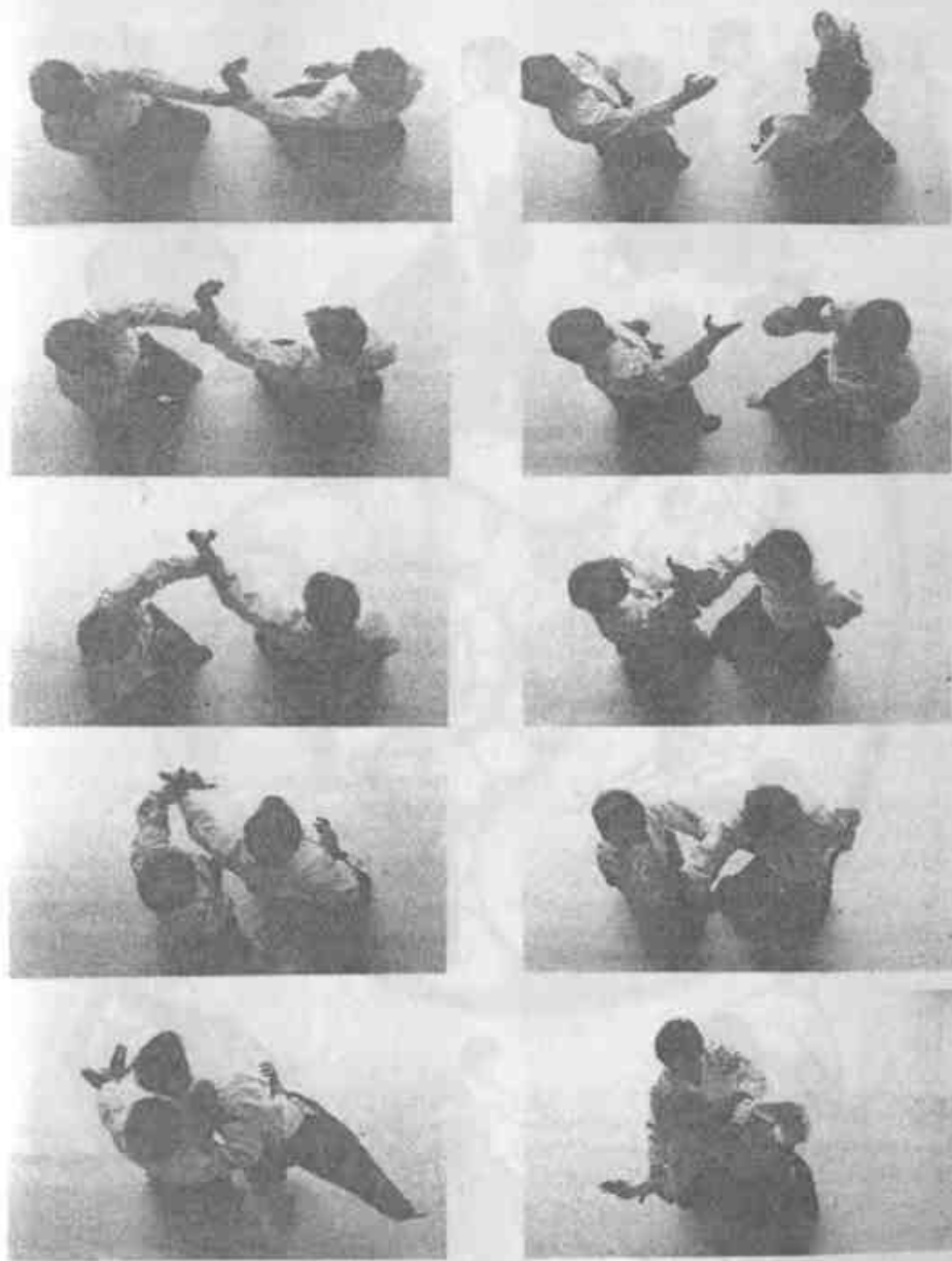
выйти из дому — и ваше дыхание парализует холод, пальцы рук и ног коченеют. Теперь вам значительно холоднее. Это *ирими*. После короткого пребывания на свежем воздухе вы возвращаетесь в дом, и внезапно ваше восприятие меняется. Та же комната, с той же температурой, теперь стала очень теплой. Это *тэнкан*. Когда вы стоите под мечом, вы стоите на кромке, отделяющей рай от ада. Движение *ирими* — вхождение в ад. Но продолжая движение и поворачиваясь — *тэнкан*, — вы входите в рай. *Ирими* и *тэнкан* — одно.

При выполнении основного упражнения, *катаздори тэнкан хо, укэ* должен ухватить одной рукой заястье своего партнера, пригнотившись в то же время нанести удар другой. Атака должна быть контролируемой и центрированной, спина при этом прямая, колени согнуты. Будет неправильным, если укэ бросится на своего партнера, предвосхищая поворот, он не должен также стоять слишком далеко, сохраняя неподвижность, рассредоточившись и утратив равновесие. И то, и другое — очень слабые позиции. Укэ должен подходить немного сбоку, чтобы оставаться защищенным от возможного удара со стороны партнера, который тот может нанести ему свободной рукой. Захват должен быть твердым и энергичным. Если укэ осуществляет захват из положения непосредственно спереди от своего партнера, *нагэ* ударит его в незащищенное лицо. Это заставит его изменить свое положение и быстро переместиться в сторону от линии атаки. Когда *нагэ* выполняет движение *тэнкан*, укэ должен сохранять гибкость и реагировать на движение. Его единственная возможность защиты — следовать и продолжать *дзансин* при полной центрированности и реактивности. Остаться жестким и неподвижным — значит остаться открытым и незащищенным.

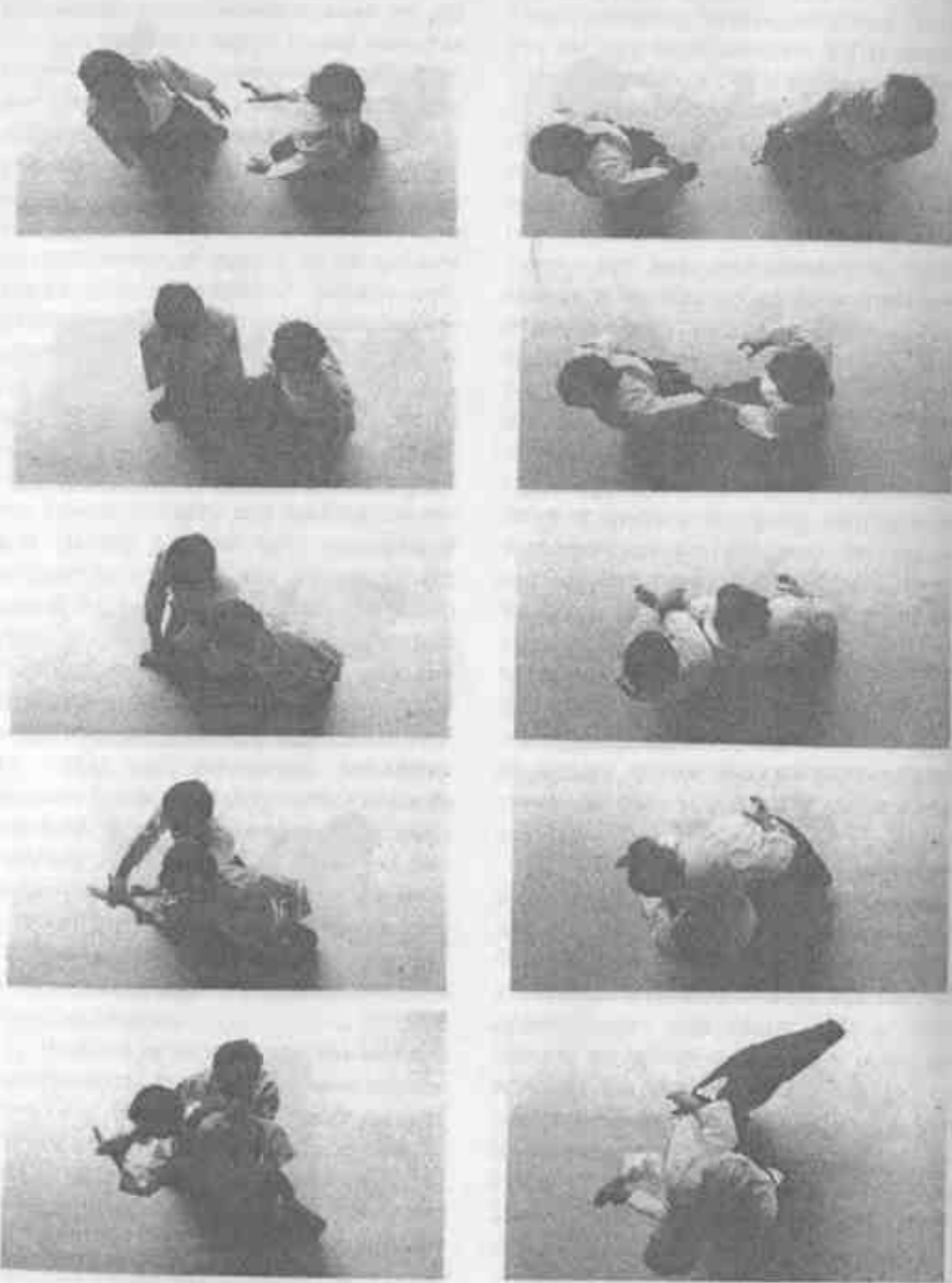
В одном из видов практики *тэнкан* выполняется в момент физического контакта. В другом он может выполняться за считанные доли секунды до того, как этот контакт произойдет. Но будьте очень внимательны, потому что вы должны осознавать точный момент выполнения этого движения. Вы не должны резко отдергивать руку. Поддерживая умственный и духовный контакт, предлагайте ее в качестве мишени и, когда вы поворачиваетесь, держите

ее как раз за пределом досягаемости. Если движение начать слишком быстро, укэ ему не последует. Вы уступите свою позицию, и ваши ребра окажутся открытыми для его удара. Согласование должно быть очень строгим, здесь не может быть места ошибке. *Тэнкан* можно также выполнять как разновидность мышечной тренировки. В этом случае укэ нет необходимости готовиться к нанесению удара противоположной рукой, потому что это значительно более медленный вид тренировки. Но при выборе движения и положения следует иметь в виду возможность нанесения удара. В этом случае, чтобы гарантировать участие укэ, подтолкните свой центр к его руке, которой он выполняет захват, заставив его тем самым отреагировать и совершить ответный толчок. Но не стойте и не отбивайтесь, иначе вы окажетесь в ловушке, привлекая его удар. Чувствуя, что вы через его руку входите в его центр, приложите лишь столько давления, сколько нужно, чтобы заставить его отдать свою энергию и толкнуть вас в свою очередь.

Существует множество способов выполнения этого движения, отличающихся по своей интенсивности, а также бесконечные возможности его совершенствования. Но, сохраняете вы неподвижность или находитесь в движении, вы должны сознавать возможное следующее действие. Сам захват — это еще неполная атака. Помните, что противник держит только вашу руку. Не привязывайтесь к моменту атаки. Неподатливость и привязанность к своей позиции недопустимы. Вы должны научиться уважать своего партнера и его позицию. Остальная часть вашего тела свободна, и ваша конечная цель — достижение гармонии. Секрет в изменении.



Два примера выполнения движения *ирими* от удара в голову. Внимательно проследите за спиральным перехватом, который использован для отражения сэмзучи.

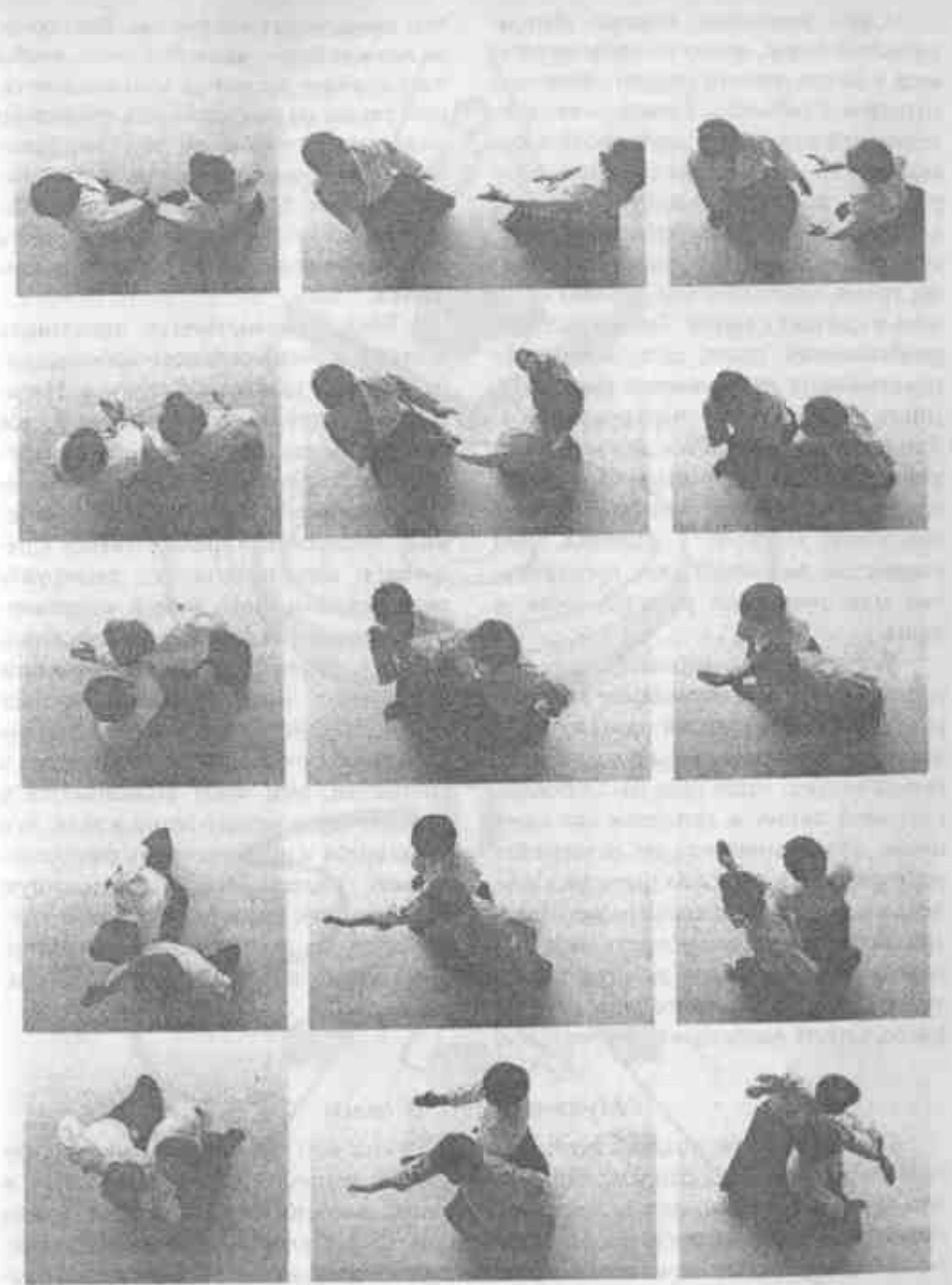


Два примера движения ритма от захвата запястья, Кэин Чоанэ, уэсэ





Семьпунш Ирмак-нагз. Роберт Моллер, узб



Примеры тэнкан. Обратите внимание, что началом движения тэнкан является движение ирми. Кэвин Чоат, узб

Само вращение должно выполняться от бедер, центр тяжести опускается к земле, колени сильно согнуты и сохраняют гибкость. *Тэнкан* — это изучение человеческого равновесия и реакции в движении. Для изучения этой реакции, для экспериментирования и для поощрения принципов, используемых при ее перенаправлении и контроле, время действительно должно вступать в контакт с силой. *Тэнкан* даст вам необходимый опыт, если вы будете практиковать продолжение разворота, много раз обводя партнера вокруг себя. Это движение, как и все движения айкюдо, никогда не выполняется только в одном или двух измерениях. Это ритм вращения, подъема и падения. Оно полностью заполняет свое пространство многомерными ритмами огня и воды.

Когда вы поворачиваетесь, не допускайте, чтобы оказываемое на вашу руку давление тянуло вас назад или заставляло вас отступать. Вы должны двигаться вперед, ваше тело расположено по одной линии и движется как одно целое. Поворачиваясь, не оставляйте руку сзади. Она должна быть расслаблена и находиться впереди вашего центра. Если вы будете смотреть назад на своего партнера, ваша энергия разделится на части. Смотрите туда, куда вы идете, и пусть ваши глаза отмечают все,

Мунэ-цуки котэ-гаэси

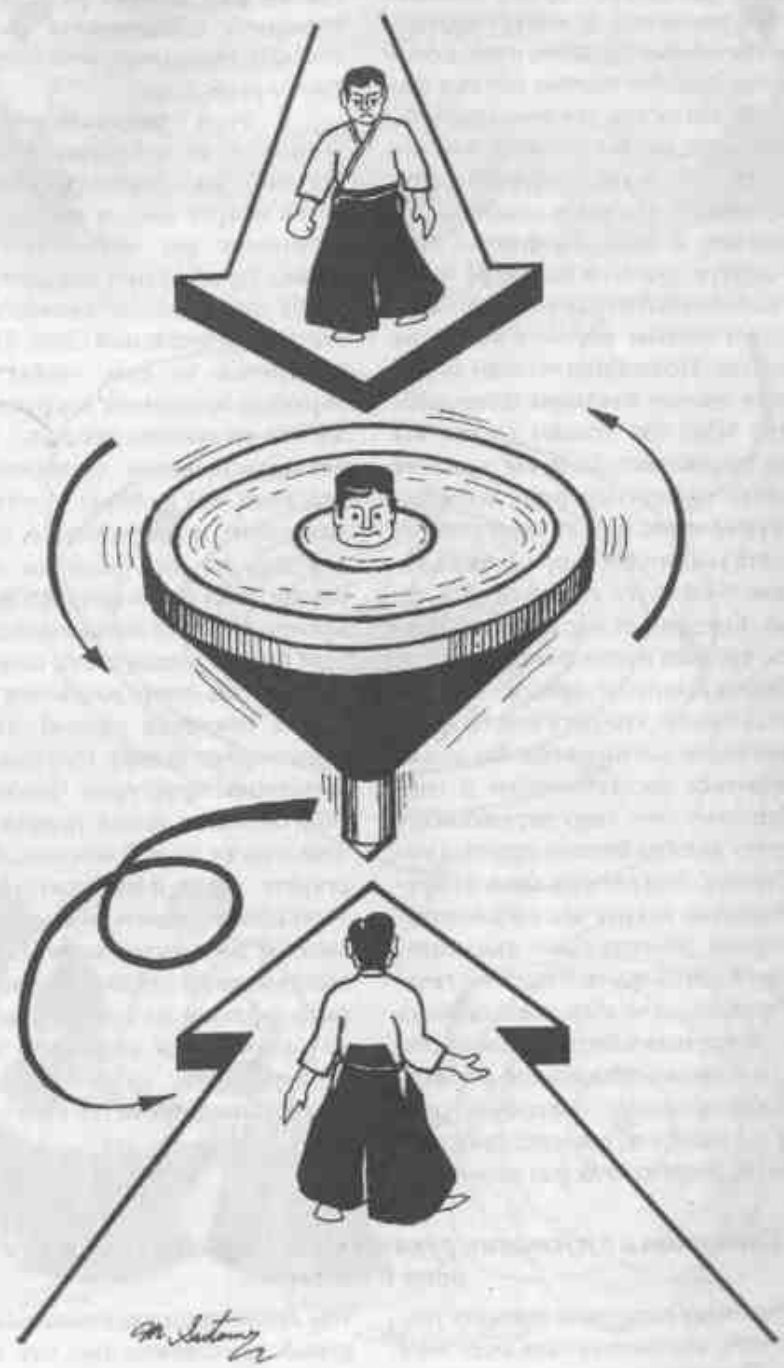
Осенние листья, опадая с деревьев, описывают в воздухе спирали. Прежде чем коснуться земли, они вращаются, подгоняемые порывами ветра. Именно такая картина встает перед глазами при упоминании о классической технике *дзюдзюцу* — *коно ха гаэси*. Эта старинная техника *дзюдзюцу* была создана для того, чтобы сломать запястье и вывихнуть руку в плечевом суставе. Хотя она

что происходит вокруг вас. Вращение не должно быть таким быстрым, чтобы ваш партнер не мог за ним следовать, оно также не должно быть настолько медленным, чтобы он мог восстановить свое равновесие и преодолеть ваше действие. Поддерживайте постоянное давление — вы должны держать нить натанутой, но не дать ей разорваться.

Когда вы пытаетесь выполнить *тэнкан* из очень сильного захвата, сначала вам не удастся сдвинуться. Нарастив усилие, вы пробуждаете в себе инстинкты защиты. Когда вы обнаруживаете, что агрессивность не срабатывает, начинается физическое вращение. Продолжайте тренироваться. Создавайте, совершенствуйте, шлифуйте свои реакции, пока вашей естественной реакцией не станет путь гармонии. Каждый партнер немного отличается от другого; каждая реакция требует чуть-чуть другого движения. Когда вы работаете с различными типами тел и личностей, ваш опыт записывается в каждом нерве вашего мозга и тела. Это становится живой записью, откуда вы можете извлекать соответствующую реакцию, как физическую, так и умственную, на самые разные ситуации. Физический опыт изменит ваше сознание.

и до сих пор является вполне эффективной техникой блокировки кисти, в самых высоких видах практики айкюдо она представляет собой ритм движения, а не создания боли в запястье, благодаря которому совершается бросок *котэ-гаэси*.

Выполнение этой техники начинается с прямого толчка в грудь или солнечное сплетение. Избежать толчка



Сущность движения тайкан

позволяет движение *ирими-тэнкан*. Когда вы двигаетесь за своим партнером, не пытайтесь схватить руку, которой он производит толчок, потому что вам наверняка не удастся этого сделать. Подобно тому, как вы присоединяетесь при ударе *сэмэн-учи*, перекачивайте свою руку вдоль его руки, соединяясь с его энергией, и перенаправляйте движение центра тяжести партнера вниз, чтобы вывести его из равновесия. Ваша рука естественным образом ляжет на его запястье. Принципы *тэнкан хо* для движения *тэнкан* в технике *котэ-гаэси* остаются теми же, только теперь вы тот, кто удерживает. Если вы захотите пересилить своего партнера, возможность проявления ваших агрессивных тенденций усилится и напряжение в вашем теле блокирует сообщение о его реакции. Когда вы поворачиваетесь, не бойтесь, что ваш партнер отступит. Если вы будете слишком агрессивны и попытаетесь зажать его руку под своими, ваше движение остановится. Вы должны оставаться расслабленным и гибким. Держите свое тело вертикально, ваша грудь должна быть открыта, а колени согнуты. Заставляйте своего партнера двигаться вокруг вас по нисходящей спирали. Замедляя свое движение, дайте ему возможность шлыть по течению. Предоставьте ему возможность начать восстанавливать равновесие. Потом, соблюдая правильное согласование, одновременно поверните свои бедра и его запястье, возвращая его обновленную энергию как раз перед тем,

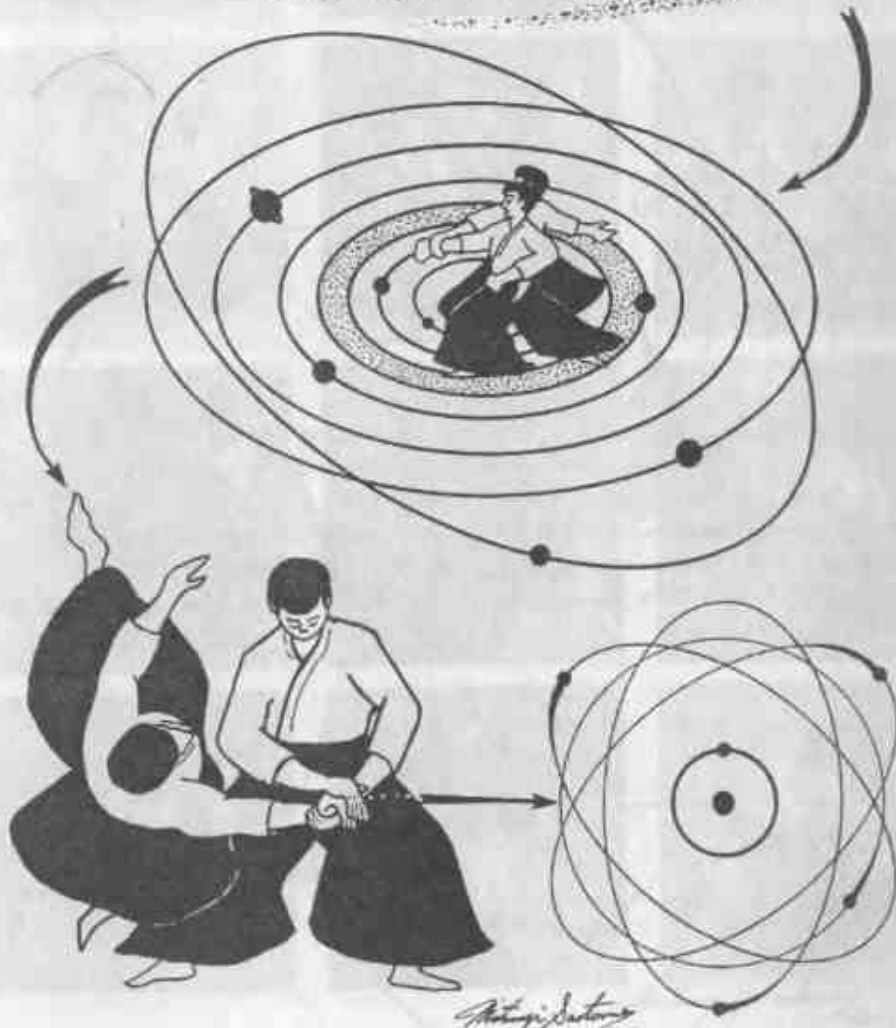
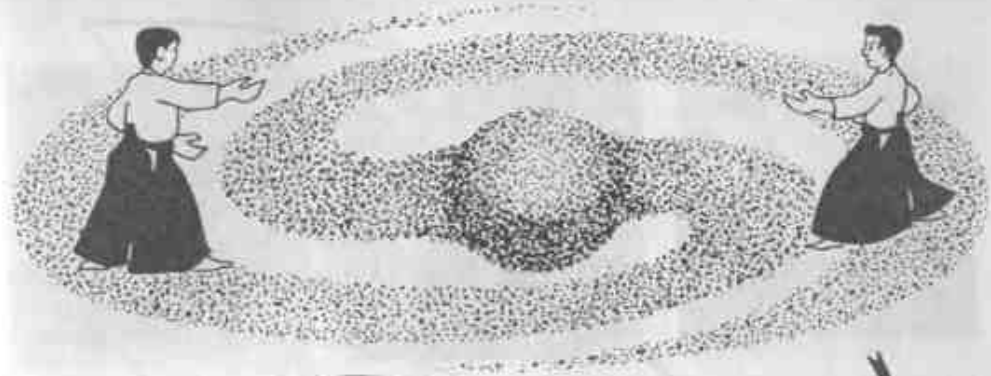
как он восстановит равновесие. Правильность согласования вы ощутите только в том случае, если будете открыты его реакциям.

В этом движении встречаются макромир планет, вращающихся вокруг звезд (ваш партнер, описывающий круги вокруг вас), и микромир атома (вращение его запястья). При вращении не забывайте концентрироваться на собственном движении как на части универсальной силы. Не концентрируйтесь на том, чтобы заставить партнера вращаться вокруг вас. Положитесь на законы природы, и это станет естественным следствием ваших действий. Вы должны чувствовать его намерение и направление его силы и отвечать на них. Если вы полны агрессии, если единственным вашим желанием является желание сделать мощный бросок, ваши плечи поднимутся и напрягутся, спина изогнется и грудная клетка окажется сжатой. Поддерживайте гордую осанку. Не уподобляйтесь вымершим пращурам. Чтобы поднять свое сознание выше уровня сознания животных с их рефлексам, совершенствуйте свою физическую позу так, чтобы быть выше и свободнее представителей животного мира. Когда спина выпрямлена и грудная клетка открыта, ваше сердце и ум тоже открыты. Только таким путем возможно научиться поддерживать связь с партнером. Прислушивайтесь к его телу — и вы будете слышать его дух.

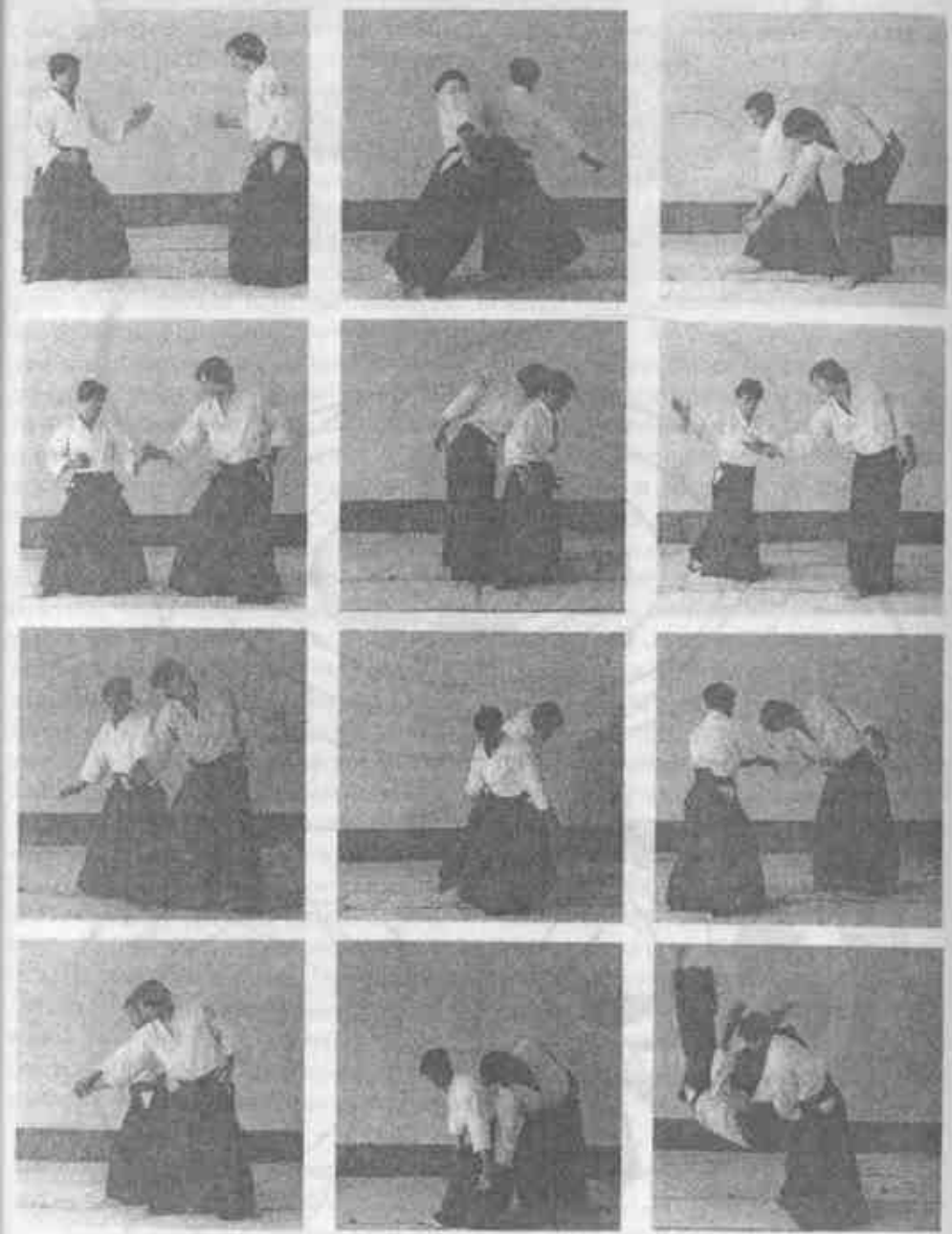
Тренировка с пустыми руками и тренировка с оружием — одно и то же

В *дзюдзюцу* есть очень древняя техника, очень напоминающая *сико-нагэ айкидо*. Первым движением является удар кулаком, рассчитанный на то, чтобы проломить ребра противника. По-

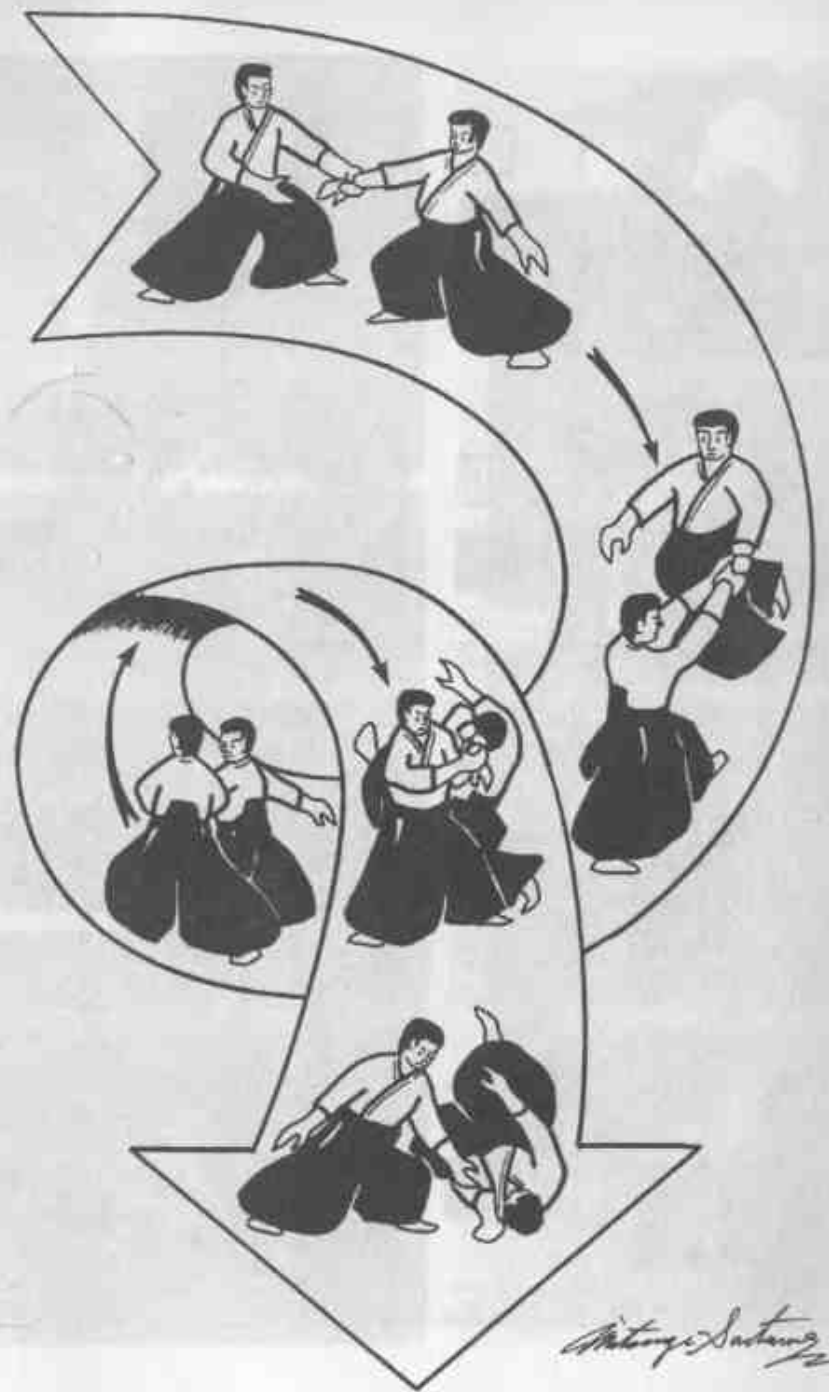
том *дзюдзюцука* включала поворот под рукой противника так, что его плечо скрывало от него же самого действия ука. При этом происходит скручивание, приводящее к вывиху плеча и пе-



Макромир планет, вращающихся вокруг звезд, и микромир атома участвуют в одном и том же движении. Совместная работа этих принципов рождает технику *котэ-гаэси*

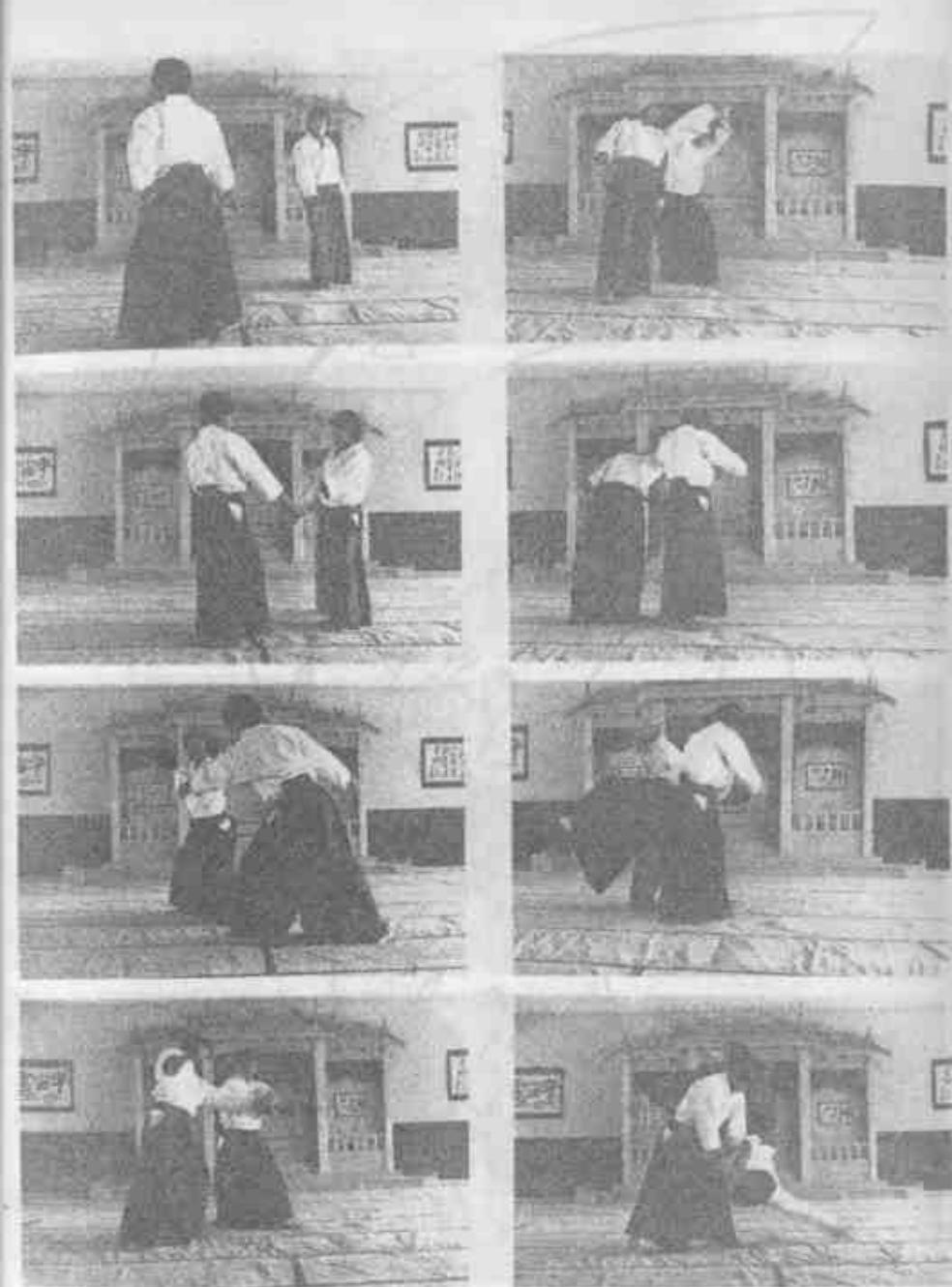


Мунэцуки Котэ-гюси. Брюс Меркль, уисэ

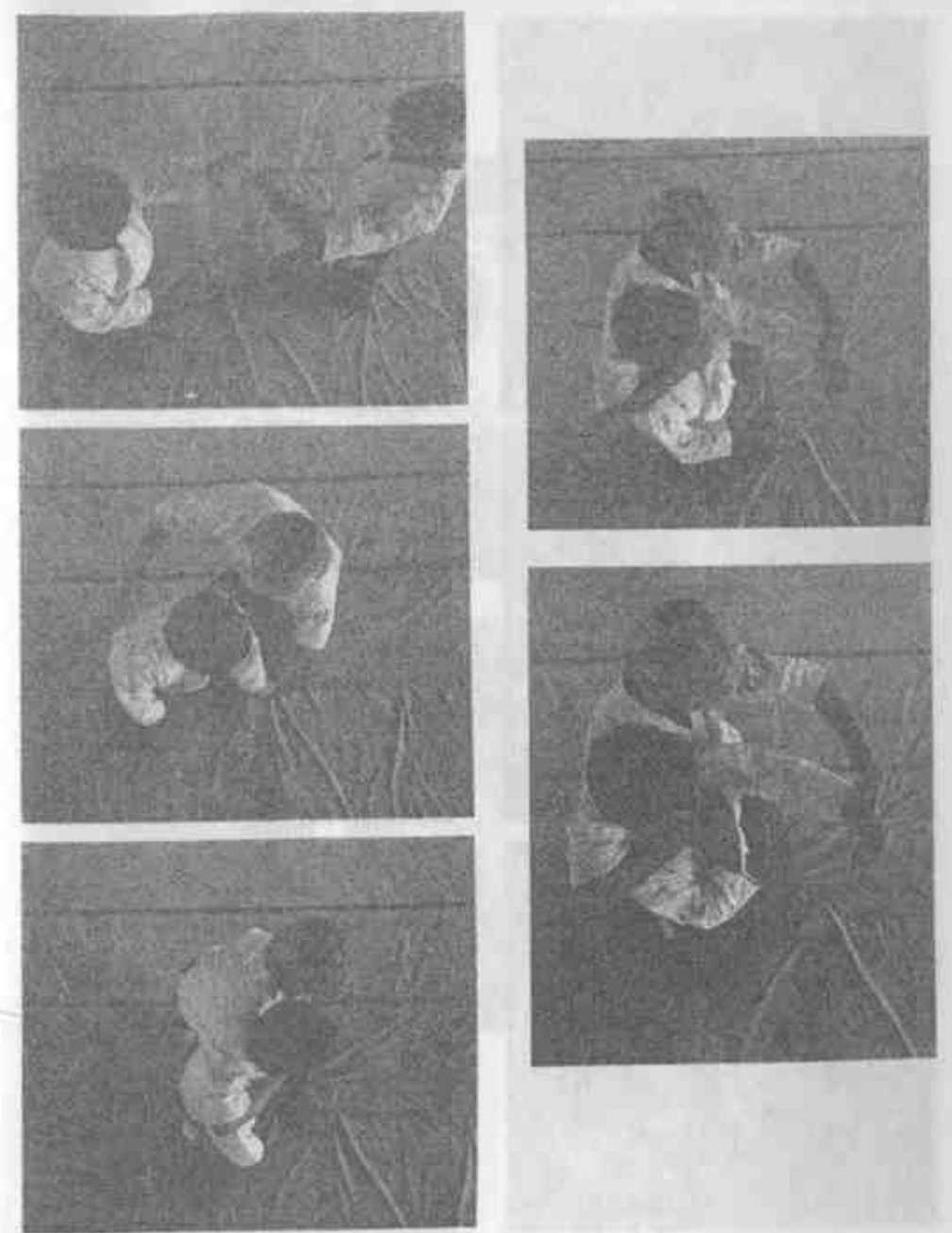


Anthony Santoro

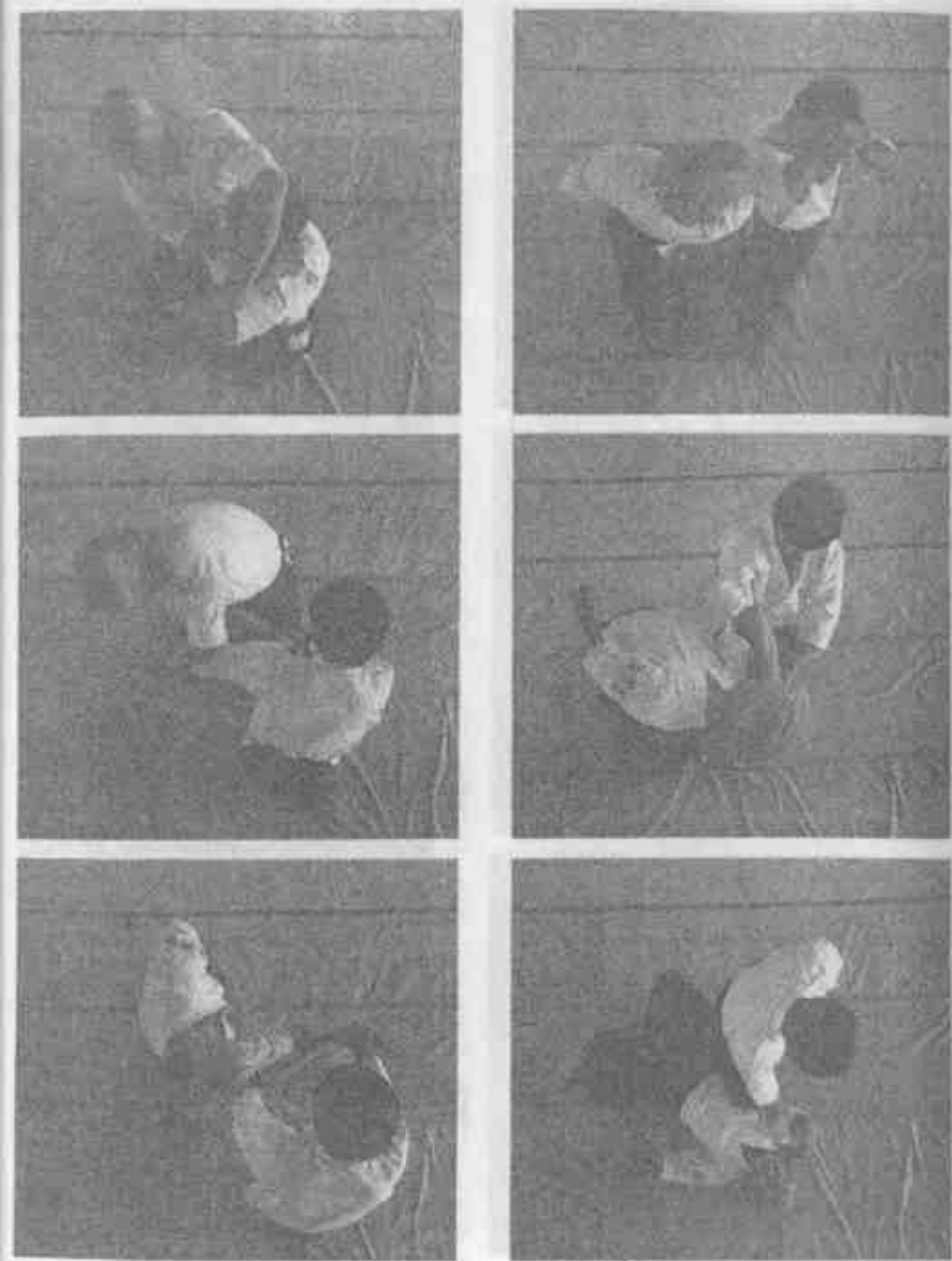
Большая сила благодаря гармоничному движению. Безопасность без ограничения его ритмов



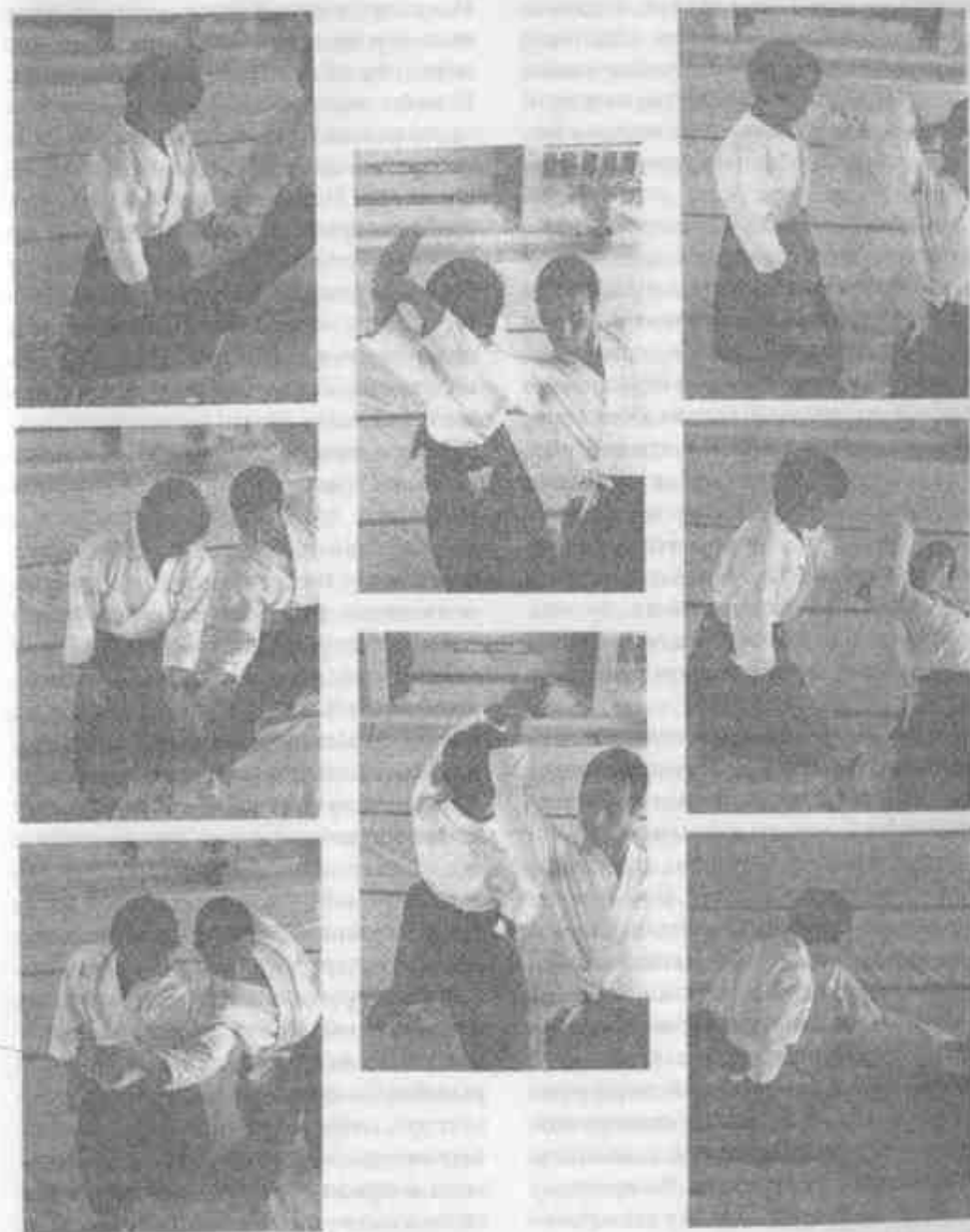
Катаџи Дорит Сихо-наџе (бросок на четыре стороны). Хироси Икэда, сихан, уке



Укиро Вадза Сихо-наџе



Роберт Маллер, уки



Еще один пример Катато дори сико-наги. Синэру Судзуки, сикан дэн, уки

реломам в локте и запястье. Сам бросок, по-видимому, должен бы просто расколоть череп противника, когда его голова вбивается в землю. Слишком трудная для контроля и, следовательно, слишком трудная для обучения и применения, эта кровожадная техника была разработана для уничтожения врагов.

Когда О Сэнсэй организовал свой процесс обучения, он подошел к этой технике с учетом всего, что он знал. Он увидел возможность, используя гармоничное движение, развить еще большую силу, и нашел способ безопасного использования этой техники без ограничения ее ритма. Когда суставы сгибаются в естественном потоке движения тела, не нужно ни калечить, ни убивать, достаточно эффективно контролировать агрессивность. О Сэнсэй видел в этой практике возможность понять принципы равновесия и естественного закона. А в ее движениях он видел элегантные ритмы меча.

Хотя у людей часто создается впечатление, что многие техники айкидо являются усовершенствованными техниками дзюдзюцу, на самом деле ритм и сознание айкидо основаны на движениях меча, копья и шеста. В айкидо не существует строгой границы, разделения между тайдзюцу (техникой без оружия) и практикой с использованием оружия, потому что философия и ее физическое проявление в движениях одни и те же. Айкидо — это синтез присутствующих им истин. Когда вы пользуетесь мечом, катана является продолжением вашего тела и вашего духа. Вы не должны зависеть от меча. Когда у вас нет меча, вы должны двигаться так, как будто он у вас есть, превратив свои тело и дух в катану и расширяя их соответствующим образом.

В феодальные времена воин обучался множеству разных стилей боя. Пока он не приобретал определенные знания и опыт в борьбе с применением копья, он не мог сразить врага копьем. Если бы он никогда не прикасался к мечу, он не мог бы понять, каким образом движется человек, владеющий мечом. Он не мог бы знать, в чем сила и в чем слабость врага. Если бы он никогда не обучался технике дзюдзюцу, его легко бы могла захватить стража и он не смог бы оказать сопротивления. Различные виды оружия и множество стилей никогда не отделялись друг от друга, и поиски знания и опыта не имели конца. Это бесконечное обучение значило всего лишь разницу между жизнью и смертью.

Сегодня с боевыми искусствами происходит то же самое, что и с наукой, медициной и почти всеми другими сферами современной жизни. Тот, кто изучает меч, знает только меч; технику дзюдзюцу знают только те, кто занимается дзюдзюцу. Специализация позволяет многого достигнуть, но слишком сильная специализация в значительной степени сужает перспективу и понимание. Маленькую часть невозможно понять вне контекста в целом. Наша Вселенная — Вселенная взаимосвязей: ни одну часть вы не можете отделить от другой. Ваша жизнь — сумма взаимосвязей. Не существует конкретного вида искусства или стиля, который был бы особенно важным, существует дух, который развивается в результате их использования. Если вы привязаны к одному узкому виду искусства, это искусство порабощает ваш дух. Для полного понимания вы должны обладать видением, достаточно широким для того, чтобы охватить и другие виды. Всякий раз, когда воин тренировался с новым видом оружия или обучался

новому стилю боя, это расширяло его понимание и давало возможность по-новому посмотреть на принципы, общие для всех стилей. Таким образом воин добивался свободы. Он учился не зависеть от конкретного вида оружия или способа борьбы, а полагаться только на собственное восприятие, осознание и стойкость духа.

Это духовное и умственное осознание является основой занятий айкидо, но бывает, когда занятие только техникой без оружия приводит к более агрессивному отношению, отношению «настоящего мужчины». У физически сильного ученика легко может войти в привычку поджидать момент *дэ-ай*, борьбы в момент контакта, и в выполнении техники полагаться только на силу своих мышц. В результате такого агрессивного отношения борьба ограничивается соперничеством. Оба ее участника опускаются до уровня двух диких медведей, сражающихся за физическое превосходство. Использовать оружие свойственно только человеку, и осуществляться это должно на человеческом уровне. При тренировке с оружием в руках вы не можете схватить физическое тело своего партнера. Размеры не имеют значения. Вы не можете сравнивать силу своих мышц с силой его мышц. Жесткость физической агрессивности и узкое видение соперничества здесь не работают. Вы не можете физически ощущать реакции своего партнера, так что учитесь входить в соприкосновение с его духом.

Благодаря большей дистанции между партнерами на тренировках с оружием принцип айкидо усиливается. Эта практика позволяет обнаружить слабые места в технике, движении и согласовании, что гораздо легче не заметить на тренировке с пустыми руками. Это помогает вам осознать и увели-

чить силу и равновесие соответствующей формы. Когда вы обеими руками сжимаете *дэ*, *боккэн* или копьё, ваши руки естественным образом соединяются и движутся от центра вашего тела. Когда вы держите оружие, легче почувствовать потерю силы, когда ваши локти оказываются под случайным углом к вашему телу. Легче почувствовать напряжение в плечах, когда они подняты и напряжены. Благодаря большему расстоянию между вами и партнером становится очевидным, что двигаться должно все ваше тело и насколько ограничивает ваши возможности использование только вытянутых рук и оружия.

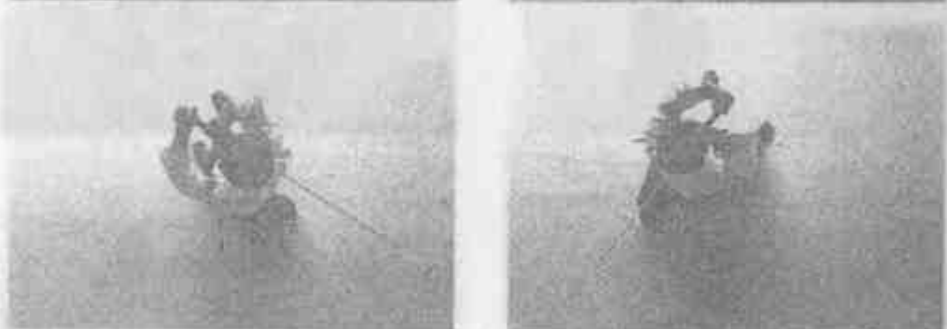
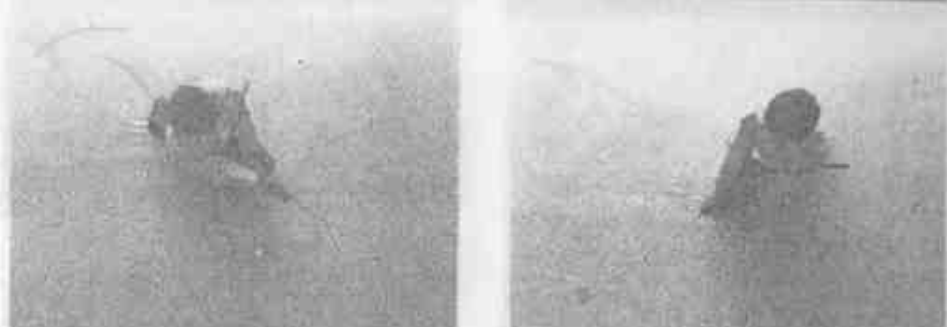
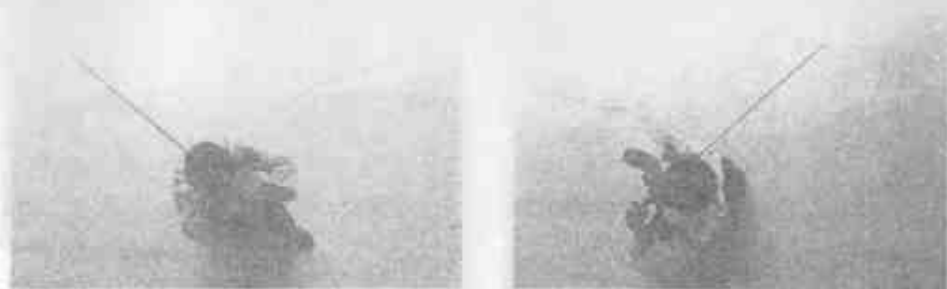
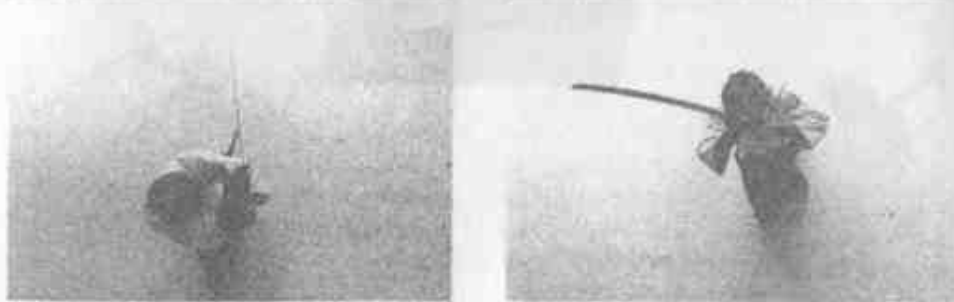
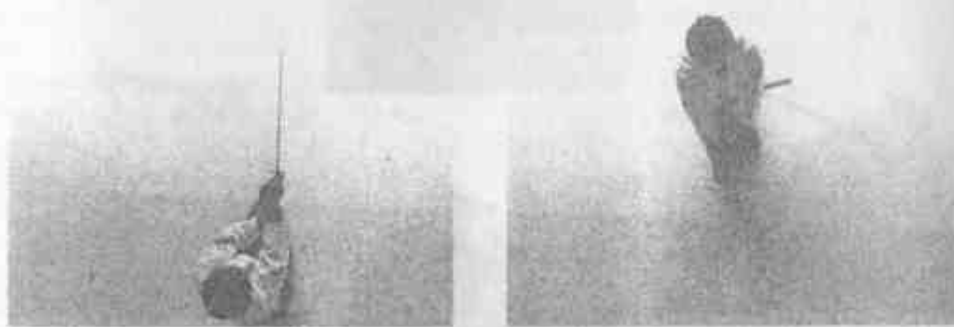
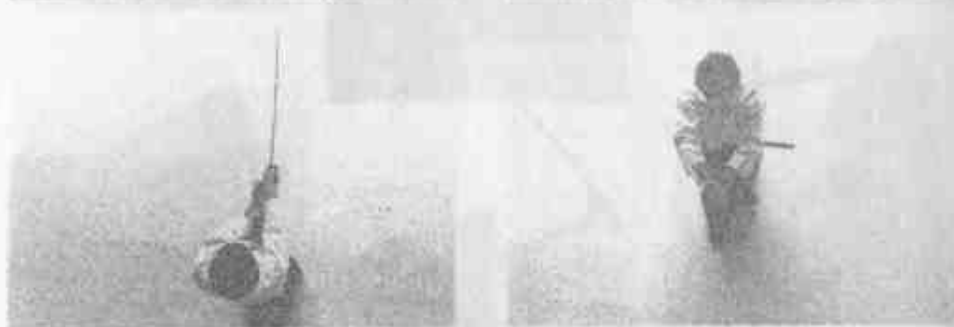
Каждый небольшой процесс безоружной техники расширяется благодаря оружию; каждое движение видно, как будто через телескоп. В технике айкидо самое слабое движение руки может полностью изменить ситуацию. Когда вы ощущаете это движение, держа в руках оружие, процесс становится более ясным, если вы наблюдаете за изменением угла клинка или за увеличением спирали, описываемой концом *дэ*.

Удар *сэмэн*, выполняемый пустыми руками, становится во много раз быстрее при использовании оружия в три-четыре фута длиной. Благодаря увеличению момента возрастает и сила. Тренировка с оружием требует значительно большей точности, большей четкости реакций и более высокой концентрации. Вы должны научиться точно контролировать расстояние, согласованность и позицию. Если во время тренировки с пустыми руками вы совершите ошибку и вам будет нанесен удар, это вызовет относительно небольшую боль. Но если ваш партнер прикоснется к вам во время атаки деревянной палкой, вы можете получить серьезные повреждения. Когда вы сто-

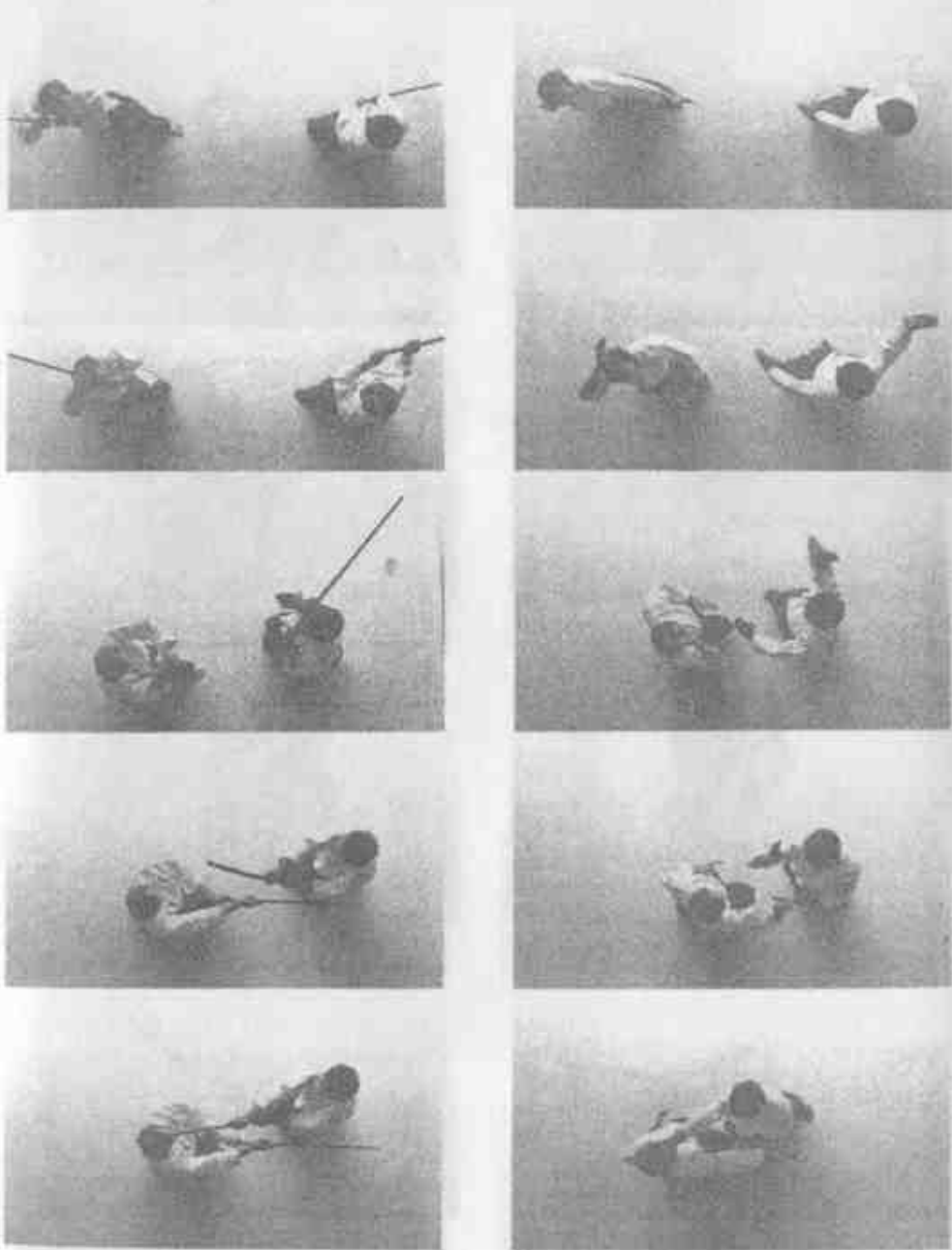


Элегантные ритмы меча. Сохгагри (удар в четырех направлениях) начинается с удара при медленном повороте на 360 градусов

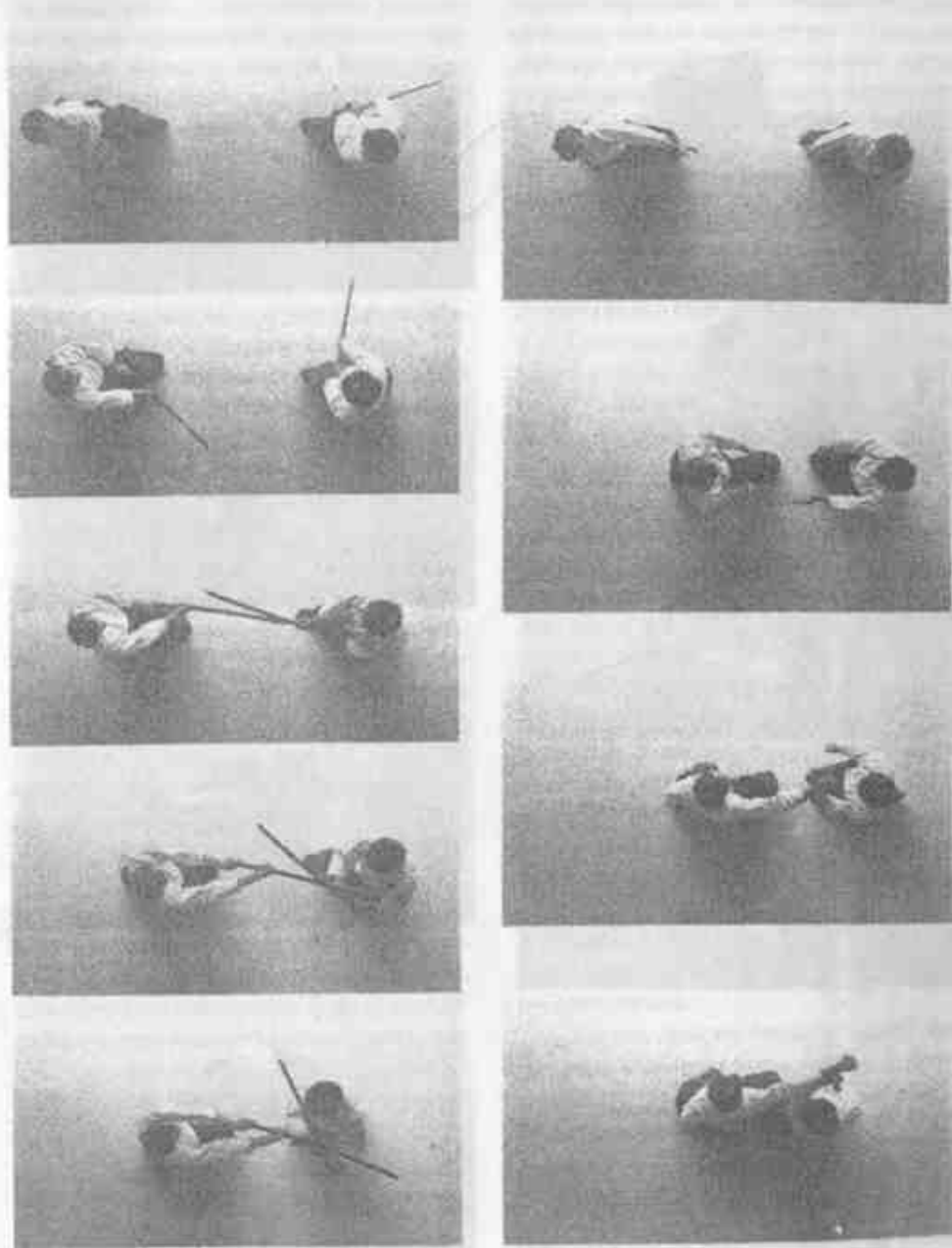




Движение завершается ударами по четырем диагоналям



Отличаясь по расстоянию и согласованию, основные движения в технике с применением оружия и в технике с пустыми руками одни и те же



Сознание блока — одно и то же



Удар *дэ*, который наносится выше талии, и удар *атэми* в ребра — один и тот же удар

ите с оружием в руках, вы находитесь в точке *марубаши*. Ваше сознание должно все время удерживать напряженность ситуации жизни и смерти. Ваше осознание должно быть полным. На вас лежит большая ответственность за свою безопасность, так же как и за безопасность партнера. Никакие паузы в концентрации недопустимы. В связи с возросшей возможностью получения травмы строгое соблюдение этикета и точное следование процессу тренировки становятся жизненно важными.

Прежде чем начать с партнером настоящую тренировку с оружием, вы должны посвятить много часов тому, чтобы в одиночестве отработать удары и научиться двигаться, сохраняя равновесие. Вы должны держать оружие до тех пор, пока не будете как следует знать, сколько оно весит и как поддерживать его в равновесии. Вы должны отрабатывать контроль до тех пор, пока не сможете точно останавливать свой удар на расстоянии доли дюйма от мишени. К ответственности, которую налагает использование оружия, нельзя относиться легкомысленно.

Начальная практика с партнером — это простое, заранее подготовленное упражнение — *ката*. Оно выполняется очень медленно, так, чтобы ученик мог научиться соблюдать правильное расстояние, согласование и форму выполнения и, что важнее всего, развить способность контроля. Когда вы приобретаете опыт, этот процесс занимает мгновение, но решающей при этом остается зависимость между скоростью выполнения *ката* и вашей способностью контролировать оружие. Если ваш партнер упустил свое время, вы

должны быть способны ощутить нарушение гармонии и остановить удар прежде, чем он произойдет. Одно маленькое мгновение проявления агрессивности может привести к хорошо запоминающейся боли. Когда ваш партнер атакует с *боккэн* или с *дзэ* в руках, он предлагает вам свое руководство. Соблюдая ту же согласованность, вы должны защищаться и атаковать, следуя ему и направляя его следующее движение в пужном вам направлении.

Благодаря тренировке с оружием вы получаете возможность полностью изучить связи и гармонии в состоянии крайнего стресса. Ваше маневрирование должно быть в полном контакте с движениями вашего партнера. Отзвук существующей между вами связи не должен умолкать никогда. Ваши тела движутся вместе; дыхание ваших душ сливается воедино. Каждое движение отличается точностью. Вы безошибочно улавливаете чувства партнера и мгновенно принимаете интуитивные решения. У вас нет времени для расчетов. Ваш ум абсолютно пуст. Ощущайте вибрации партнера и присоединяйтесь к этим вибрациям. Ощущайте битье его сердца, пульс в его венах и действуйте согласованно с ним. Ощущайте его дыхание и, понимая его ритм, дышите так, как будто вы с ним — одно целое.

Я вижу, как вы идете, и я понимаю, что происходит в вашем уме. Мне известны ритмы вашего сердца, мне ясны ваши духовные вибрации. Почему? Потому что я пуст. Я — это барабан. Если ваш удар силен, я издаю сильный звук. Прикоснитесь ко мне мягко — и я отвечу вам шепотом.

Атэми-вадза

Мне приходилось слышать, будто в айкидо нет ударов. Как это может

быть? Айкидо — это разновидность боевого искусства. Самая большая цен-

ность тренировки — в понимании и преодолении своих агрессивных реакций перед лицом стресса, который вызывается его боевым применением. Если нет боевого применения, нет конфликта. Если нет конфликта, нет реальности, вы не можете понять гармонии. Слишком часто люди неправильно понимают айкидо и считают его легким путем. Айкидо — это не «легкий путь».

Атэми-вадза (техника вападения) айкидо не похожа на *каратэ*, где основное внимание уделяется удару. Задача этой техники состоит не в том, чтобы убить или нанести повреждение, а в том, чтобы запутать и сбить с толку противника, чтобы завладеть моментом, а вместе с ним и преимуществом. Это вспомогательная тренировка, которая, не являясь самоцелью, может быть использована как средство для лучшего понимания движений айкидо, она помогает научиться распознавать слабые места в защите противника и лучше развить спонтанные реакции. *Атэми-вадза* может использоваться для создания необходимых незачищенных мест у партнера или для прикрытия своих собственных. Она учит вас на протяжении всего процесса выполнения техники постоянно видеть и осознавать реакцию партнера.

Атэми-вадза — это не только вспомогательная тренировка для *нагэ*; она учит *укэ* реагировать на неожиданное. Мне часто приходилось наблюдать, как ученики, атакуя, упорно не замечают *атэми* партнера. Хотя за то, чтобы избежать ненужного контакта с его *атэми*, отвечает *нагэ*, *укэ* несет ответственность за то, чтобы осознать удар и отнестись с должным уважением к его силе. Если *укэ* этого не делает и не реагирует на ситуацию, только любезность партнера может спасти его от боли, которую вызывают поломанные

ребра или перебитый нос. Если *укэ* достаточно восприимчив и у него есть время блокировать удар, он должен попытаться это сделать. Это даст возможность его партнеру отработать свою реакцию в изменившейся ситуации. Многие из техник айкидо более высокого уровня зависят от использования движения и силы этого блока для выполнения техники. В случае удачно выбранного времени для *атэми* в лицо единственным шансом *укэ* часто является только его способность осуществить внезапное, незапланированное падение. Это искусство страховки *укэми*.

Техника *атэми-вадза* не рекомендуется начинающим. Очень легко подвергнуться гипнозу ее силы и начать пренебрегать изучением ее формы и движений. Как и в случае тренировок с оружием, чтобы избежать травм, здесь также необходим точный контроль и немедленная реакция. Как и в случае тренировки за счет оказания все возрастающего сопротивления, требуется много лет, чтобы установить, что подходит, а что нет. Обычно *атэми-вадза* учат только тех, кто достиг определенного уровня *юданси* и правильно понимает цели занятий айкидо.

Чтобы изготовить хороший меч, железо все время подвергается напряжениям. Выкованный в пламени, он размягчается в пылу агрессии, чтобы его форме можно было придать совершенство. Его бьют, колотят, складывают пополам, греют и опять колотят до тех пор, пока из него не изгонят все посторонние включения. Тогда уже меч погружается в воду, температура заметно снижается, огонь, агрессивность падают под контроль, и приходит время придать остроту лезвию — при помощи внутренней гармонии и мудрости. Это очень сложный процесс, и нич-



Если вы никогда не тренировались с оружием, вы не можете знать, в чем сила и в чем слабость противника. Хироси Икэда Сихан, *нагэ*, Джон Мессорс, *укэ*



当身技

АТМИ-НАДЗА

то в нем не может быть пропущено. Нет числа его скрытым пластам, но законченное изделие отличается простотой и чистотой линий. Обладая хорошей гибкостью, оно отличается прочностью, его поверхности отражают все вокруг.

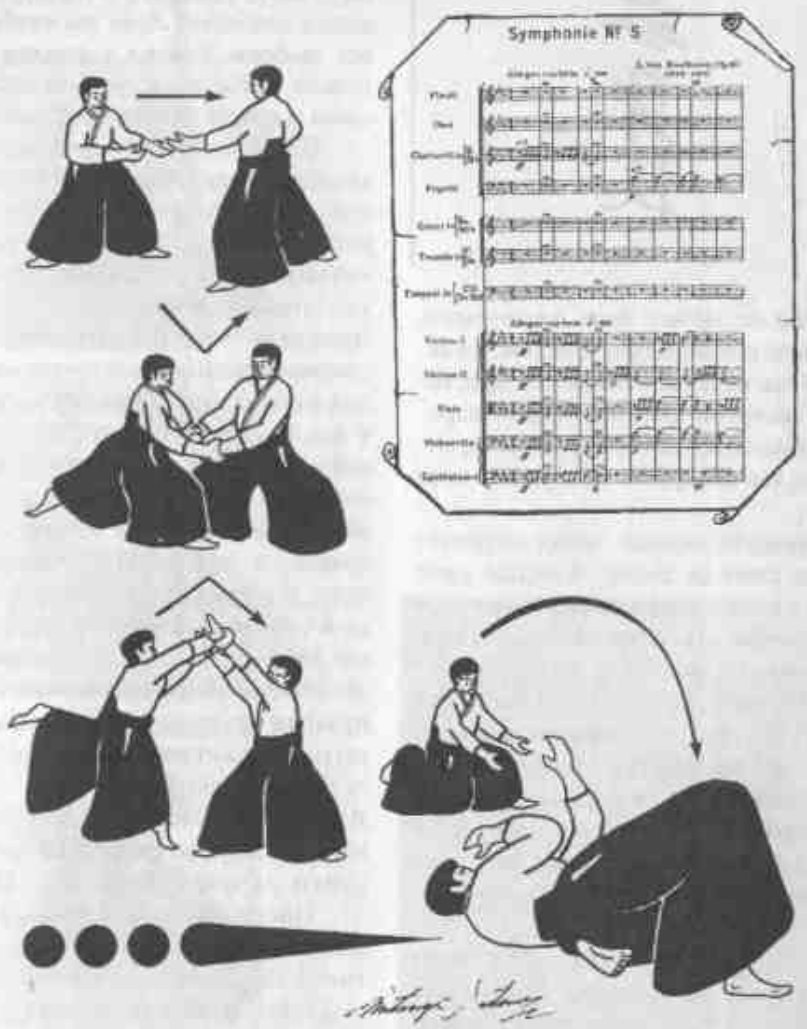
Изучение айкидо также осуществляется слой за слоем. Каждый слой опыта и понимания зажигает огонь новых поисков ответа на постоянно возникающие вопросы. Нет ни одного вида тренировки, который был бы лучше других. Все они необходимы для полноты понимания. Жесткая и мягкая практики никогда не должны противопоставляться одна другой. Необходимо испытать и ту и другую, всю степень их жесткости и мягкости, увидеть мягкое в жестком.

Ваша практика подчиняется своим собственным биоритмам, которые для каждого года и для каждой тренировки будут другими. Если вы всегда придерживаетесь жесткой практики, если вас пожирает огонь, вы утрачиваете чувствительность к реакциям партнера, начинаете пренебрегать крайне важной нитью, которая вас связывает, и вы никогда не придете к мудрости. Если ваши тренировки всегда мягкие, вы постоянно погружены в воду, и значит, не испытаете достаточного напряжения, чтобы обнаружить свою силу. Вы утратите реальность, утратите огонь, утратите Путь. Кто станет слушать вас, если

вы станете говорить о гармонии с позиции слабости? Если вы слабы, у вас нет выбора. Только с позиции силы, только когда у вас есть выбор, ваши слова и действия приобретают смысл.

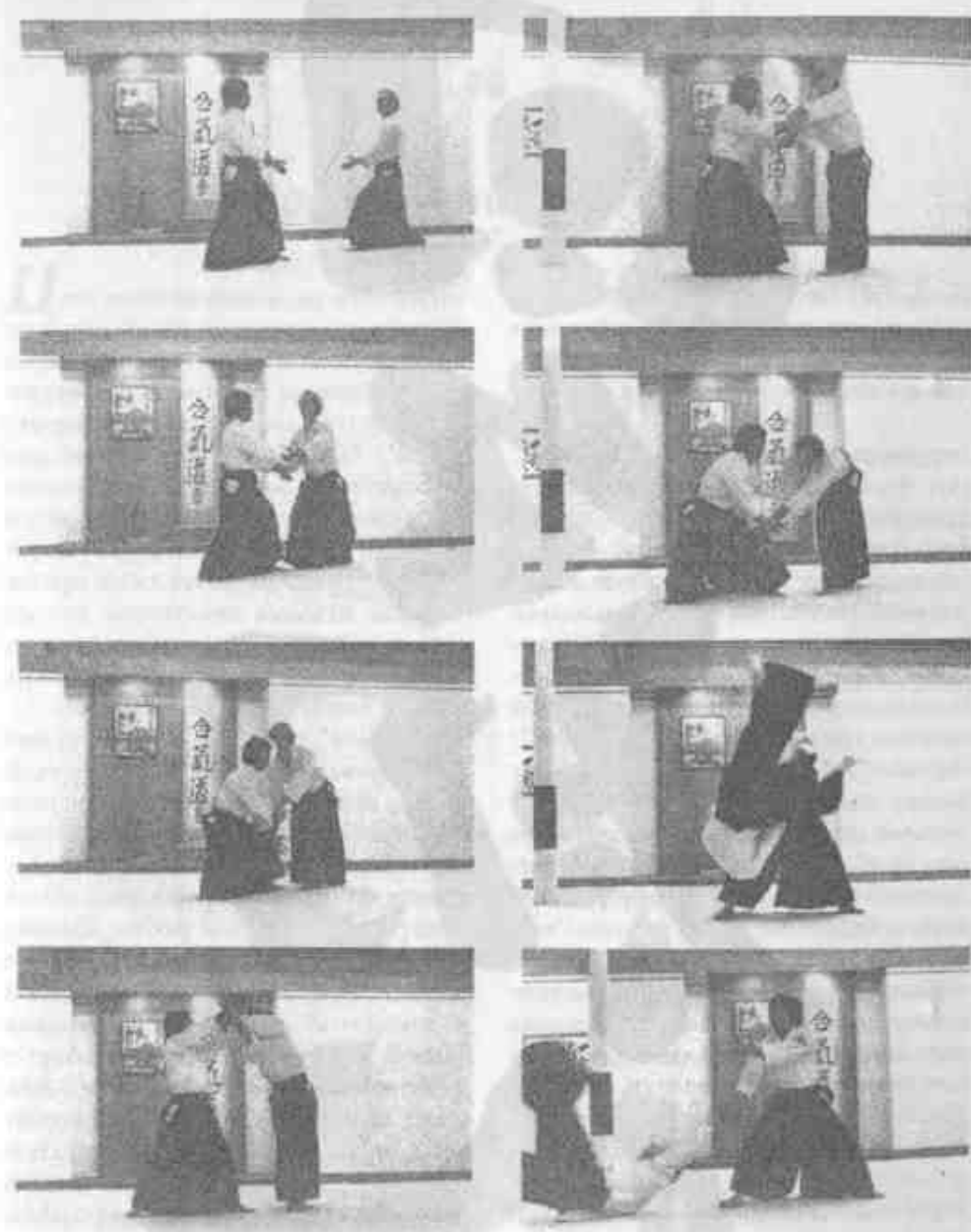
Цель, стоящая перед занятиями айкидо, — это не достижение физической силы, это достижение силы мудрости. Но твердое владение техникой является первым шагом, фундаментом, на котором строится все здание. Движения и облик тела открывают и одновременно воздействуют на движения и облик духа. Я не могу проникнуть к вам внутрь и ухватить ваш дух. Я не могу выдавить из вас агрессивность и изменить ее облик. Но я могу помочь вам изменить форму ваших ссутулившихся и агрессивно напряженных плеч. Я не могу заставить вас открыть свое сердце и установить связь с другими людьми. Но я могу показать вам, как стоять с распрямленными плечами, прямым позвоночником и быть открытым движениям других людей. Я могу показать вам начало пути общения. Я могу помочь вам открыть более мощный и сострадательный способ реагировать на чужую агрессивность.

Инстинкт, может быть, и нельзя изменить, но реакции на этот инстинкт, выражающиеся в страхе и напряжении, изменить можно и нужно. Занимаясь айкидо, ваша рука учится мудрости Бога. Если у вас есть ментальный блок страха и агрессивности, ваша рука и ваше тело не смогут выполнять техники айкидо. Поэтому вы должны достичь другого измерения понимания, измерения универсального закона, чтобы открыть движения истинной силы. Изменения начинаются с вашей руки, с вашего физического тела. Они обучают ваше сознание и подсознание инстинктивным реакциям, основанным на терпении, умеренности и муд-



рости. Таким образом очищается дух. Это и есть *Себу Айки* — мудрость айки. В полностью гармоничном движении вы не увидите силы, потому что в нем нет борьбы. Равновесие, согласование и использование пространства и духовной связи превращаются в динамическое искусство. Мир вокруг вас предстает в новом свете, это мир чистых и простых форм, в то же время сильный и гибкий. Вы должны превра-

титься в галактику и выразить ее посредством своего тела. Вы не можете имитировать мощь океанской волны: вы сами должны превратиться в океан. Вы можете видеть не просто одну голую технику, но всю картину движения. Вы можете расширить свои творческие способности и создать образ силы и действительности. Ваши движения — это поэма. Вы — ветер, солнце, гора, вы — это мастерство.



Айки — это ритм. Кэичи Чоатэ, ука



Хиби Сэсэн — изо дня в день свежий ум, ум начинающего

Воспитание учи дэси

Цель занятий айкидо на мате состоит в том, чтобы перенести эти занятия во все элементы вашей повседневной жизни. Если они будут ограничиваться техникой, грош им цена. Это воспитание, полученное мною от О Сэнсэя, воспитание осознания, чувствительности, интуиции и действий воина, которому вы должны отдавать двадцать четыре часа в сутки. И, что важнее всего, это воспитание высоких моральных качеств и представлений о ценности человеческой жизни.

Со временем человеческая память претерпевает странные изменения. Волнующие и острые воспоминания скапливаются вместе, вытесняя воспоминания о днях, которые временами текли так медленно, и о работе, которая всегда была изнурительной. Но единственное, чего не могут изменить трюки памяти, — это воспоминание о любви и заботе, которые О Сэнсэй проявлял к каждому своему учи дэси. Его строгость и требовательность неизменно сочетались с чувством юмора и удивительной теплотой. Часто раздавался его смех, всегда спонтанный и искренний. Хотя его гнев бывал внезапным и страшным, он быстро проходил, никак не влияя на его отношение к человеку или ситуации. Он считал, что никогда не делать ошибок — это самая большая ошибка. Ошибка не совершает только тот, кто никогда не ведет борьбы за совершен-

ствование, кто никогда не стремится превзойти себя. Он учил, что ошибка — это возможность для творчества: не бывает никаких ошибок, только изменение.

О Сэнсэй не передавал своих распоряжений или требований с помощью слов. Достаточно было просто беглого взгляда или незначительного жеста, чтобы они были правильно поняты и мгновенно исполнены. Если уже, находясь на мате, не реагировал на едва заметный сигнал, он терял эту возможность изучить и испытать движение О Сэнсэя. Распоряжение сделать это быстро получал кто-то другой. Существовал точный, упорядоченный способ выполнения на первый взгляд даже самых незначительных задач. Если ученик, который шел вместе с О Сэнсэем, был один, он всегда шел сзади и слева от него. Первой обязательно прикрывалась левая сторона. Меч, который носил слева, человек вытаскивал правой рукой, поэтому левая часть спины оказывалась наиболее уязвимой в случае внезапной атаки. О Сэнсэй не носил меча в повседневной жизни, и возможность нападения была очень небольшой, но такое поведение заставляло ученика отодвигать себя на второй план и вырабатывало соответствующее отношение к защите других людей.

Куда бы О Сэнсэй ни шел, его всегда сопровождал по меньшей мере один

内弟子

Учи дэси

ник, который должен был заботиться о таких мелочах, как нести багаж или купить проездной билет, платить за покупки и т. п. Это было утомительное занятие. Он шел быстрым шагом, когда, казалось, не сворачивая с выбранного направления и в то же время на кого не натыкаюсь. Я часто пытался применить ту же тактику, но оказывался далеко позади, вынужденный постоянно приносить извинения проким, с которыми я сталкивался.

О Сэнсэй всегда вставал в три часа утра, принимал ванну и, совершив обязательные ритуалы, приступал к утренней молитве. Каждый вечер, дойдя спать, он следовал той же программе. Он наслаждался горячей ванной, над которой стоял пар, и нашей обязанностью было следить за ее привлекательностью и за поддержанием требуемой температуры. Однажды, когда я выполнял эту задачу, я увидел, что мои пальцы запачканы, так как я нес дрова, на которых должен был греть воду. Вытекая из ванны, я опустил руку в воду, чтобы определить температуру. Неожиданно увидев, что я делаю, О Сэнсэй прошептал:

— Как ты смеешь опускать свою правую руку в мою ванну?

«О, нет», — подумал я, произнося:

— Хаи, Сэнсэй. Я проверял температуру.

— Эта ванна имеет очень большое значение, — ответил он, не скрывая своего гнева. — Это подготовка к молитве. Как могу я молиться, искупавшись в этой грязной воде? Ты лишен здравого смысла. Зачерни немного воды этим черпаком и попробуй ее. Никогда не погружай свои грязные руки в воду. А теперь поспешити. Вылей эту воду и нагрей чистой! — Но когда он отворачивался, я заметил, что на лице его уже появилась улыбка.

Все учу дэси спали в *додзэ*. Нам очень редко удавалось уединиться, и мы всегда зависели от прихотей О Сэнсэя. Чтобы выспаться, О Сэнсэю было достаточно нескольких часов. Часто рано утром, когда все мы, измотанные тренировками и работой по дому, еще крепко спали, О Сэнсэй входил в *додзэ* просто потому, что он испытывал одиночество и желал с кем-то поговорить. Часто он приносил свой *боккен* и с громким *киай* начинал тренировку *субури*. Мы прямо с наших футонов занимали правильные позы *сэйдза*. Оглядываясь вокруг с самой прекрасной, чарующей улыбкой на лице, он говорил: «О, простите. Все спали. Кажется, я вас разбудил?»

Особенно мне запомнились зимы в неотапливаемом *додзэ*, потому что, стоило ему войти, он тут же открывал все окна и с удовольствием дышал бодрящим утренним воздухом. И мы вынуждены были там находиться, сидя в *сэйдза* и дрожа всем телом, прикрытые только тонким нижним бельем и овеваемые ледяным воздухом *додзэ*.

— Что ж, раз вы уже проснулись... — говорил он, и начиналась лекция. Он мог читать ее достаточно долго, потом так же внезапно останавливался и уходил к себе. В *додзэ* раздавался громкий

вдох облегчения, когда мы закрывали окна и зарывались в свои футоны в надежде поспать еще часок перед утренней практикой.

Я всегда с удовольствием предвкушал поездку с О Сэнсэем в Ивама. Кроме всего прочего, мне могла случайно выпасть возможность остаться одному и предаться своим собственным занятиям.

Совершив свои вечерние молитвы, О Сэнсэй ложился спать. Обрадованный перспективой побыть некоторое время предоставленным самому себе, я достал «Книгу пяти колец» Мусаси Миямото, которую захватил с собой из Токио. Не успел я приступить к чтению, как оно было прервано донесшимся из-за двери голосом О Сэнсэя:

— Саотомэ, ты здесь? — спросил он, входя. — А, я вижу, ты читаешь «Книгу пяти колец». Эта книга, так же как и книги Конфуция по военной стратегии, возможно, одна из наиболее читаемых книг среди военных, политиков и деловых людей. Я думаю, ты тоже должен ее прочесть. Будь осторожен, Саотомэ. То, что ты прочтешь эти книги, еще не означает, что ты их поймешь.

Бросив бездельный взгляд на свою книгу и не проявляя признаков смирения, я ответил:

— Да, О Сэнсэй. Я учту ваш совет.

Как и я думал, О Сэнсэй продолжал:

— Это было бы похвально для изучающих литературу, но не забывай, что ты не должен терять представления об истинной цели своих занятий. Задай себе вопрос: что такое *до айки*? Это будо, которое не приемлет понятия «враг». Это *до* достижения победы без кровопролития, прекращения разрушительного конфликта прежде, чем он начнется.

Айкидо — это не путь слабости или отступления, ведь, безусловно, будо принадлежит тем, кто обладает силой и умением. Но Путь должен вести в мир взаимного уважения и заботы друг о друге.

После короткой паузы О Сэнсэй попросил меня помассировать его усталое плечо. Теперь я уже испытывал радость от его присутствия и непринужденной манеры общения и с удовольствием приступил к *ишацу*.

— Саотомэ, твоя техника массажа основана только на твоей физической силе. Она жесткая и слабая. Я не ощущаю *ки*, проходящей через кончики твоих пальцев. Расслабься и смешай свою *ки* с *ки* Вселенной. Наполни всего себя этой *ки* и сконцентрируй ее в своих руках.

Не имея ни малейшего понятия о том, что мне говорил О Сэнсэй, я изо всех сил пытался следовать его совету, прилагая к этому всю свою физическую силу. Но он только смеялся, опираясь на мои руки до тех пор, пока у меня не осталось сил удерживать его вес.

— Слушай меня внимательно, Саотомэ, — сказал он, быстро поднимаясь. — Чтение книг никогда не отшлифует твой характер и не даст тебе мудрости. Мудрость может прийти только через опыт. Твое тело и твой ум должны хорошо узнать на опыте Вселенную, природу, которая тебя окружает. Твой дух должен точно отражать этот опыт. Только благодаря непосредственному опыту ты сможешь избежать искаженных представлений.

В его голосе и в словах, которые он произносил, звучало дразнящее обещание разоблачения тайн, и я стал внимательно его слушать. Пытаясь найти в каждом слове скрытый смысл, мой ум был прикован к голосу О Сэнсэя.

正勝
去
全道三常書

(Слева) Подпись Основателя. (Справа) Маса Гацу

— Ага! — сказал он. — Не теряй концентрации. Твой ум уплыл от твоих слов. Мои слова увели в сторону твою концентрацию, и в кончиках твоих пальцев не осталось никакой кисти!

Даже говоря о мудрости опыта, О Сэнсэй учил меня понимать, как легко слова могут отвлечь и сбить с толку. Он давал мне шанс открывать силу концентрации, когда я ее терял. Я начал понимать, что моя тренировочная пла-

五勝
去
全道三常書

(Слева) Подпись Основателя. (Справа) Агацу

щадка, на которой я занимаюсь айкидо, не ограничивается *dodzē*.

— Чтобы узнать движения айкидо, — сказал О Сэнсэй, — тренировочный процесс — это только первый шаг. Без конструктивных действий эти знания

лишены смысла. Если книгу Мусаси прочтет преступник, его мозг по-своему интерпретирует «Книгу пяти колец» и его знания станут разрушительными. Подобным образом, читатель с извращенным умом превратит в опасные и

рушительные те знания, которые тут работы Конфуция. Не обладая стотой разума и духа, ты не можешь стичь истинного Пути Меча. Ты авливаешь связь?

Все наконец встало на свои места, кивнул в знак согласия.

— *Агацу* означает победу над собой благодаря чистоте души. *Малагацу* — верная победа, правильный Путь. *Му хаби* — духовное пробуждение, где нет ни времени, ни пространства. Такая мудрость этих слов является основой сюэ. Без этой мудрости никакое совершенствование невозможно.

Слушая О Сэнсэя, я начал понимать всю важность и ответственность битий будо.

— Я должен предостеречь тебя, Саотомэ. Несчастлив тот, кто никогда не испытал поражения. Если человек не встречался с обратной стороной победы, его наверняка ждет поражение со стороны того, кто превосходит его силой. Искаженное представление о собственном могуществе, рожденное в результате одних только побед, может сделать человека крайне опасным, потому что человек перестает замечать собственные ограничения. Чем больше отклоняется поражение, тем более опустительным оно окажется, когда придет его черед.

— Кстати, Саотомэ, как книга? Она кажется очень интересной?

— Да, Сэнсэй. Я могу следить за сокращениями, но, что касается понимания, я не могу считать его исчерпывающим.

— Это можно понять. Сама по себе книга не может помочь тебе осознать будо. Своего собственного сюэ ты можешь достичь, только сочетая со своим опытом. Кстати, тебе приходится слышать историю Мусаси? Это случилось, когда Мусаси жил в месте

под названием Когура, в Кьюсю. Когда он ожидал свой ужин, его пригласил неизвестный ему странствующий воин, который хотел получить технический совет. После очень короткого разговора Мусаси решил, что перед ним человек, обладающий высоким мастерством и честью, и он позволил себе небольшой комплимент в его адрес. Приняв комплимент как нечто само собой разумеющееся, человек тут же стал похвалиться своим *боккэн*ом, утверждая, что он принес ему много наград. «Что за глупый человек, — подумал Мусаси. — Как он вообще может рассчитывать выжить, обладая такой ограниченностью?»

Потом Мусаси попросил чашку риса. Когда ему принесли рис, Мусаси взял одно зерно и воткнул его в волосы слуги, как раз над его лбом. «Смотри внимательно», — скомандовал Мусаси и одним молниеносным движением он выхватил из ножен меч и разрезал рисовое зернышко на две равные части, даже не задев волос слуги. «Можешь ли ты сделать то же самое?» — спросил он.

Незнакомец быстро постарался увеличить расстояние между собой и рассекающим рисовое зернышко мечом, не переставая повторять, что его искусству далеко до такого уровня.

Возвращая свой меч назад в ножны, Мусаси сказал: «Даже человек, достигший такого уровня искусства, не может быть уверен в том, что он завершит *сиан* (борьбу) одним ударом. Настоящий мастер боевых искусств понимает это и никогда активно не ищет вызова. Получив вызов, нужно попытаться любым способом покинуть место *сиан* без борьбы». Незнакомец извинился за свое невежество и поблагодарил Мусаси за то, что тот преподнес ему ценный урок.

Прежде чем продолжить, О Сэнсэй задумался.

— Я думаю, причина того, что Мусаси столько раз сумел избежать смерти, в том, что он не только знал, как побеждать, но он также знал, когда не следует вступать в борьбу. Не вступая в борьбу, он легко признавал поражение. Он часто утверждал, что многие из его побед в значительной степени определялись везением. Он знал пределы своих возможностей. Он находился по обе стороны ограды. Единственный способ прикрыть свои незащищенные места — встать и признать страх смерти.

Победи себя — гласит даосское изречение. Победи себя — и ты победишь своего противника. Настоящий победитель — тот, кто покидает поле боя, не допустив кровопролития ни одной из сторон.

— Ты знаешь, я однажды получил нагоняй от Ками, — продолжал О Сэнсэй полушутя. — Это действительно был самый страшный момент в моей жизни! Скажи, Саотомэ, чего ты больше всего боишься?

— У меня много страхов, Сэнсэй.

— Хорошо. Тот день, когда ты обнаружишь, что у тебя нет ни слабости, ни страха, будет днем твоего крушения. Твое обучение резко оборвется. Ты понимаешь? Как можно в мире соперничества, когда существует победитель и побежденный, найти истину и реальность самой жизни? Только представив себя на поле боя, окруженном врагами, и ты сейчас поймешь, что я имею в виду. Если ты прятешься за старой военной концепцией непременной победы, ты не достигнешь мира. Соперничество неизбежно рождает жертву. Это мир, лишенный милосердия, который пышно расцветает на несчасть-

ях и страданиях других. Это непрочный мир, в котором отсутствует свобода и счастье.

Наше общество ставит богатство и физическую власть выше всех человеческих качеств. И приводит к этому скорее не недостаток формального воспитания, а страх и алчность. Там, где есть страх, замешательство и недостаток общения, происходит обесценивание человека. Помни, Саотомэ, ты должен знать себя. Если ты не будешь осознавать себя и станешь искать знания лишь в мудрых книгах, ты только усилишь путаницу.

Следуй мудрости Ками, и ты придешь к истине. Шлифуй зеркало своего духа с помощью *мисоги*. Ты увидишь истину внутри себя, когда ты будешь готов к этому. Истина присутствует всегда. Но не привязывайся к *сатори*. Остерегайся мгновений, когда тебе кажется, что тебе удалось ухватить это состояние. Это просто мираж, иллюзия, рожденная твоими слабостями и ограничениями. Если ты всегда будешь искать *сатори*, ты потратишь свою жизнь, пытаясь поймать свою собственную тень. Ты должен отказаться от этой привязанности. Когда уходит привязанность, уходит алчность. Тогда появляется пустота и освобождается место для духа истины. Расслабься и дай возможность своей жизни слиться с пространством и стать частью реальности Бога.

Учись и совершенствуй себя. Истинное будо ты должен открыть в себе самом. Помни об этом во время тренировок.

Сказав все, что он пришел сказать, О Сэнсэй отправился спать, оставив меня наедине с моими мыслями.



Учение О Сэнся начиналось с Айкидаоцу; после этого оно превратилось в Айкидо и затем в Такамусу Айки. Его последним выражением, а также последним посланием Основателя стала мудрость Себу Айки

Додзё: духовный оазис

Впервые входя в традиционное *dodzё* боевых искусств, житель Запада обычно чувствует себя неуютно из-за непривычных поклонов и различных проявлений этикета. Ему все это может показаться слишком преувеличенным, несерьезным и ненужным. И тем не менее каждый пункт этикета по своему происхождению связан с личной безопасностью и общим благополучием.

Повседневная жизнь полна принятых в обществе нравов и обычаев, которые позволяют людям вступать в общение друг с другом и сводят к минимуму возможность неправильного понимания. Это тем более важно в военном обществе, где насилие сдерживается лишь строгим кодексом чести и жесткой социальной структурой. Этикет является регулирующим фактором, и в феодальных обществах он часто служил узкой линией, которая проходила между жизнью и смертью.

Когда вы входите в *dodzё*, вы входите в другой мир, мир воина. Он может быть местом, где царит уважение и дух товарищества, но он может быть также местом, где царит паранойя и недоверие. На мате айкидо атакуют нас и атакуем мы, повышая свою способность реагировать инстинктивно. Именно скрытый этикет и общественные нравы позволяют нам соблюдать при этом безопасность и дисциплину, перенаправлять свои агрессивные реакции и развивать сострадание и уважение.

Ниже приводятся страницы из руководства по тренировкам, которое выдается каждому новичку, входящему в *dodzё*. Они собраны моими старшими учениками. Мне кажется, что соблюдать эти правила при занятиях айкидо необходимо.

Айкидо — это не спорт. Это дисциплина, воспитательный процесс для тренировки ума, тела и духа. Настоящей целью является не физическая техника, а приобретение инструмента для собственного совершенствования и духовного роста.

Dodzё, где занимаются айкидо, не является спортивным залом. Это место, где изучается учение Учителя Морихэя Уэсэбы. Это не место для проявления своего эго, это место, где поднимается и очищается тело, разум и дух человека. Крайне важным для всего процесса обучения является соблюдение уважения, искренности, скромности и создание соответствующей атмосферы, и, поскольку айкидо — это военное искусство, все это крайне важно и для безопасности каждого участника.

Для поддержания этой атмосферы необходимо соблюдать следующие правила, которые являются жизненно важными для вашего изучения айкидо.

Правила додзё

1. В этом додзё должны строго соблюдаться традиционные правила поведения. Его дух установлен самим Основателем айкидо, и оно является местом, наследующим его учение. Каждый ученик обязан честно и искренне следовать этому учению.
2. Каждый ученик обязан принимать участие в создании благоприятной атмосферы гармонии и уважения.
3. Очищение является активной благодарственной молитвой. Каждый ученик обязан поддерживать чистоту в додзё и очищать свой разум и свое сердце.
4. Додзё, если нет на это непосредственного разрешения сэнсэй, не должно использоваться ни для каких других целей, кроме регулярных запланированных занятий.
5. Только сэнсэй решает, будет он вас обучать или нет. Вы не можете купить технику. Ежемесячные членские взносы обеспечивают вам место для практики и предоставляют вам скромную возможность выразить свою благодарность за получаемую науку. Каждый ученик обязан вовремя вносить взносы.
6. Относитесь с уважением к Основателю и его учению, которое наследует и передает сэнсэй. Относитесь с уважением к додзё, к тренировочному оборудованию и друг к другу.

Правила тренировки

1. Необходимо уважать учение и философию Основателя, а также способ, с помощью которого сэнсэй передает это учение.
2. Моральной обязанностью каждого ученика является *никогда* не использовать техники айкидо во вред другому человеку или для проявления своего эго. Это техника не разрушения, а созидания. Это инструмент для создания лучшего общества благодаря совершенствованию индивида.
3. На мате не должно быть столкновений эго. Айкидо — это не уличная драка. Вы находитесь на мате для того, чтобы преодолеть и очистить свои агрессивные реакции, чтобы воплотить в жизнь дух самурая, открыв свою социальную ответственность.
4. На мате не должно быть соперничества. Целью айкидо является не борьба с противником и нанесение ему поражения, а борьба со своими собственными агрессивными инстинктами и победа над этими инстинктами. Сила



айкидо — не в мышечной силе, а в гибкости, связи, согласовании, контроле и скромности.

5. Высокомерие недопустимо. Все мы должны сознавать пределы своих возможностей.
6. Физические способности у всех людей разные, так же как и причины, заставившие их заниматься айкидо. К этому следует относиться с уважением. Настоящее айки — это правильное и гибкое применение техники в любых меняющихся обстоятельствах. Вы несете ответственность за то, чтобы не наносить никаких повреждений. Вы обязаны защищать своего партнера по тренировке и себя.
7. Слушайте инструкции, которые дает сэнсэй, и выполняйте все его указания искренне и в полную меру своих сил. Спорам здесь не место.
8. Все ученики изучают одни и те же принципы. Здесь не должно быть конфликтов между группами или предпочтения той или иной стороны. Все члены *додзё* — одна семья, и секрет айкидо в гармонии.

Если вы не в состоянии соблюдать эти правила, вы не можете изучать айкидо в этом *додзё*.

Правила поведения в *додзё*

1. Входя и покидая место занятий в *додзё*, поклонись стоя.
2. Входя на мат или покидая его, всегда совершай поклон в направлении *сэмэна* или портрета Основателя.
3. Относись с уважением к орудиям тренировки. *Ги* должна быть чистой и целой. Оружие должно быть в хорошем состоянии и, если оно не используется, находиться на своем месте.
4. Никогда не пользуйтесь *ги* или оружием, принадлежащими кому-то другому.
5. За несколько минут до начала практики вы должны, хорошо разогревшись, сидеть с соблюдением принятых правил на своем месте, находясь в состоянии спокойной медитации. Эти несколько минут предназначены для того, чтобы освободить свой ум от проблем дня и подготовиться к занятиям.
6. Класс открывается и закрывается с соблюдением установленной церемонии. Важно приходить вовремя и принимать участие в этой церемонии, но если вы все же опоздали, вы должны подождать, сидя, согласно установленным правилам, рядом с матом, пока сэнсэй не подаст сигнал, разрешающий вам присоединиться к классу. Приблизившись к мату, вы должны поклониться в положении сидя. Самое главное, чтобы при этом вы не помешали занятиям.

7. Сидеть на мате вы должны в *сэйдза* (установленная правилами сидица поза). Если у вас травмировано колено, вы можете принять позу со скрещенными ногами, но никогда не сидите с вытянутыми ногами и никогда не опирайтесь о стенку или столб. Вы должны постоянно сохранять alertность.
8. Не покидайте мат во время практики, за исключением тех случаев, когда вам нанесена травма или вы заболели.
9. Во время занятий, когда сэнсэй демонстрирует технику, которую вы будете изучать, вы должны спокойно и внимательно следить за ним, сидя в *сэйдза*. После того как демонстрация закончена, вы кланяетесь сэнсэю, потом своему партнеру и только потом приступаете к выполнению техники.
10. Когда дан сигнал об окончании техники, вы должны немедленно остановиться. Поклонившись своему партнеру, быстро становитесь в ряд с остальными учениками.
11. Никогда не стойте на мате без дела. Вы должны заниматься практикой или, если это необходимо, сидеть в положенной позе, ожидая своей очереди.
12. Если по какой-то причине абсолютно необходимо задать вопрос сэнсэю, подойдите к нему (никогда не подзывайте его к себе), поклонитесь, выражая свое уважение, и ждите от него подтверждения. (Для этого подходит поза поклона.)
13. Получая во время занятий личные указания, сидите в *сэйдза* и внимательно следите за сэнсэем. Поклонитесь ему, когда он закончит. Когда он дает указания кому-то другому, вы должны прекратить практику, чтобы следить за ним. Сидите в положенной позе и поклонитесь ему, когда он закончит.
14. Уважайте того, кто обладает большим опытом. Никогда не спорьте относительно техники.
15. Вы здесь находитесь для практики. Не навязывайте свои представления другим.
16. Если вам известно движение, которое сейчас изучается, и вы работаете с кем-то, кто его не знает, вы можете провести через него этого человека. Но не пытайтесь исправлять или давать указания своему партнеру по тренировке, если вы не достигли уровня старшего *юданса*.
17. Сведите разговоры на мате к абсолютному минимуму. Айкидо — это опыт.
18. Не слоняйтесь вокруг мата до или после занятий. Это пространство предназначено для учеников, которые хотят тренироваться. Для общения в *додзё* есть другие места.

19. Мат необходимо каждый день подметать перед началом занятий и после того, как они окончены. Каждый обязан поддерживать в *додзэ* чистоту.
20. Никакая еда, питье, курение или жевание резинки на мате или рядом с ним на протяжении занятий недопустимы, а также в любое другое время, когда вы находитесь на мате.
21. Во время занятий на вас не должно быть никаких украшений.
22. Никогда не пейте алкогольных напитков, когда на вас надето *ги* для занятий.

Вы можете прийти в любое время посмотреть, как проходят занятия, но при этом вы должны соблюдать следующие правила:

1. Сидеть нужно в почтительной позе, не полудежа и не взгромождая ноги на мебель.
2. Запрещается есть, пить или курить, пока проходят занятия.
3. Запрещается говорить с кем бы то ни было, если он находится на мате.
4. Нельзя разговаривать и словяться вокруг, когда инструктор демонстрирует движение или дает пояснения.
5. При открытии и закрытии класса вы должны сидеть на мате в позе *сэйдза* и участвовать в общей церемонии. Оставайтесь сидеть, пока *сэнсэй* не подаст сигнал приступить к занятиям в начале занятий или покинуть мат в конце.

Если вы не уверены в том, что делать в конкретной ситуации, спросите старшего ученика или просто следуйте примеру своего старшего.

Хотя создается впечатление, что нужно запомнить слишком много правил этикета, в процессе тренировок это происходит само собой. Не стоит обижаться, если вас исправят, потому что соблюдение каждого правила этикета важно для вашей безопасности и для приобретения опыта.

Айкидо — это не религия, это воспитание и совершенствование духа. Вам не будут предлагать примкнуть к какой-нибудь религиозной доктрине, от вас только потребуют духовной открытости. Когда мы кланяемся, это не значит, что мы соблюдаем какие-то религиозные правила, это знак уважения к тому духу Универсального Созидющего Разума, который находится внутри нас.

Церемония открытия и закрытия каждого занятия айкидо — это предусмотренный этикетом поклон *сэмэну*, за которым следует два хлопка руками, потом еще один поклон *сэмэну* и, наконец, обмен поклонами между инструктором и учениками. Поклоны, предназначенные *сэмэну*, символизируют уважение к духу и принципам айкидо, а также к Основателю, который разработал эту систему практики и обучения. Два хлопка символизируют единство, мусу-

би. Первый посылает вибрации в духовный мир. Второй воспринимает отзвук этих вибраций и соединяет ваш дух с духом Основателя и с Универсальным Сознанием. Вибрации, которые вы посылаете, и эхо, которое вы принимаете, диктуются вашими собственными духовными убеждениями и отношением.

В айкидо не может быть правильного или неправильного пути. Если движение подчиняется физическим законам Вселенной, оно правильно. Если вы подчиняетесь физическим законам Вселенной, ваше отношение должно быть правильным. Следуя этим законам, вы следуете Пути (Воле) Бога. Следовательно, айкидо не является обучением технике. Это обучение мудрости.

В айкидо нет индивидуальных *ката*, потому что *айки* — это гармония взаимоотношений. На мате айкидо вы найдете людей разного социального происхождения и положения, принадлежащих к разным культурам и говорящих на разных языках, придерживающихся различных политических взглядов и религиозных убеждений. Они собираются вместе не для соревнований, не для того, чтобы навязать кому-то свои убеждения, а для того, чтобы научиться слушать друг друга, общаться благодаря айкидо, которое срываает с нас все внешнее. На мате мы не можем спрятать свое истинное я. Мы показываем свои слабости точно так же, как показываем свою силу. Мы вместе потеем, вместе встречаемся со стрессами, помогаем друг другу, мы учимся тому, что такое истина. Каждый изучает одни и те же универсальные принципы, и, когда спадает маска неуверенности и эго, становится четко видна сущность, одинаковая в каждом человеке. Каждый из нас — отдельная индивидуальность, но все мы являемся частью друг друга. Если бы вы были один во Вселенной, где не было бы никого, с кем можно поговорить, посмеяться, разделить красоту звезд у вас над головой, никого, к кому можно было бы прикоснуться, какой бы смысл имела ваша жизнь? Только другая жизнь, любовь, придает смысл вашей жизни. Это и есть гармония. Мы должны открывать радость друг в друге, радость испытаний, радость роста.

Занимаясь айкидо, вы не становитесь победителем. Пытаясь победить, вы проигрываете. Если вы смотрите на занятия как на соревнование, проигрываете вы, проигрывает ваш партнер, проигрывают все. Если вы воспринимаете жизнь как соревнование, вы не можете прийти к победе, потому что в конечном счете вас ждет смерть. Но если вы воспринимаете жизнь как процесс универсального созидания, вы никогда не умрете, потому что вы — часть этого процесса. Если вы рассматриваете развитие своего тела и своего разума как прелюдию духовного роста, ваша сила сохранится навсегда.

Ум, способный бросить вызов, — это не ум соревнования или соперничества. Самый большой вызов — это тот вызов, который вы бросаете себе. Вы не должны тратить свою жизнь на поиски безопасности. Если вы покрываете себя, слой за слоем, тяжелым панцирем, вы не сможете двинуться с места, не сможете бороться и защищать себя или других. Вы никогда не ощутите ни

теплого прикосновения солнечных лучей, ни резких ударов сильного дождя. Вы утратите радость жизни. Вы утратите свободу и независимость.

Если вы проведете свою жизнь в безопасной пещере у подножья горы, вы будете видеть только темноту. Ваш опыт будет очень ограниченным, и вы никогда не почувствуете сладкой боли роста. Вы должны отказаться от этой защиты и безопасности и испытать себя, покинув пещеру и поднявшись на гору, которая высится над ней. Вы должны взбираться все выше и выше, и с каждой покоренной высотой будет расширяться ваше видение, ваши способности и опыт. И когда вы будете стоять с открытой грудью, ничем не защищенной от ветра, когда солнце и снег коснутся вашего сердца, вы будете воспринимать все, что вас окружает, как великую панораму Вселенной. Вы достигнете галактик и сможете к ним прикоснуться, и, быть может, вы сможете коснуться лица Бога.

Бусидо — это вызов и жертва. Это мощь и сила независимого духа. Зависимый дух слаб, он не может пожертвовать своим эго и своей алчностью. Чтобы быть по-настоящему независимым и ощутить зов свободы, дух должен быть пустым. В конечном счете вы и только вы отвечаете за свой собственный рост. Вы сами создаете свою действительность.

Вы чувствуете боль, вы боитесь, но вы интенсивно живете. Карабкаясь на вершину горы по замерзшим скалам, испытывая холод, голод, изнуряющую усталость, вы остаетесь один на один с ревом ветра. Стоит вам свернуть с пути — и вы мертвец. Пусть один фут, пусть один дюйм в день, но не оставляйте попыток. То же относится и к жизни. Вас может ждать холод, голод, одиночество. Но вы должны зависеть только от себя. Это и есть бусидо. Это мой мир айкидо — поиск горных вершин.

