

Мераб Ботерашвили

ДУХОВНОЕ КАРАТЕ

*Древние практики
Японии*

Амрита-Русь



Москва 2012

УДК 796.85
ББК 75.715
Б86

Ботерашвили Мераб

Б86 **Духовное карате. Древние практики Япо-
нии / Мераб Ботерашвили. — М.: Амрита,
2012. — 96с.**

ISBN 978-5-413-00588-0

В данной книге всем известное японское боевое искусство карате предстает с совершенно новой стороны. Оказывается, это не просто система приемов, блоков и моральных принципов поведения. Это целая философия, в рамках которой человек, познав свой внутренний мир, сможет правильно проявить себя в мире внешнем.

Карате — это сила. Карате — это мудрость.
Карате — это любовь.

Если мы на самом деле движемся по пути познания карате, то вся Вселенная приходит нам на помощь. Так о чем же заботится, как не о духовном развитии?

УДК 796.85
ББК 75.715

ISBN 978-5-413-00588-0

© Ботерашвили М., 2012
© Оформление.
ООО «Амрита», 2012

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мир вам, дорогие читатели!

Для начала мне хотелось бы объяснить, с какой целью написана эта книга. Как вы, безусловно, знаете, карате распространено по всему миру очень давно, и сегодня им занимаются миллионы людей. От этого мое сердце наполняется радостью, потому что я считаю карате высоким и прекрасным, поистине уникальным искусством познания Бога — искусством, совершенствуясь в котором человек может эволюционировать и физически, и, что самое важное, духовно.

Многие обращают внимание только на физический аспект, и оно для подобных людей — всего лишь система самообороны, а то и попросту одна из разновидностей фитнеса. Но, к счастью, есть и те, кто способен видеть гораздо глубже и брать намного больше. Они ценят ту духовную часть, что составляет основу карате, — любовь. Именно таким людям я и посвящаю свою книгу. Она — для тех, кто ищет в карате силу, любовь, мудрость и просветление.

Надеюсь также, что идеи, изложенные в моем скромном труде, помогут и тем ученикам, кто пока занимается карате лишь в качестве фитнеса; уверен, что когда они направят внимание на духовность, их жизнь станет насыщенной, блаженнее и светлее! А тем, кто использует карате неправильно, с агрессией, с целью причинить вред другим людям, бесценные знания, передающиеся из поколения в поколение величайшими мастерами, позволят очистить ум, сердце и душу.

В этой книге будет описана не только философия карате. Помимо теоретической части, мы поговорим и о практической составляющей. Мне хотелось бы открыть читателям знания, которые оставили нам великие основоположники карате — от Бодхидхармы до сегодняшних живых мастеров. С удовольствием поделюсь с вами и тем, что я смог узнать лично от своих учителей, без которых я ничего не добился бы не только в спорте, но и в жизни. Встретятся в книге и высказывания мудрых, просветленных мастеров различных духовных традиций. Надеюсь, что, прочитав ее, читатель убедится, что карате — глубокая, тонкая, удивительная наука и одновременно универсальная духовная традиция, к которой способны прикоснуться люди любой национальности и религии.



КАРАТЕ

Смело могу назвать эту главу одной из важнейших в книге, поскольку понимание основ — фундамент, на котором будут строиться остальные знания. Мой учитель по дзюдо Сергей Косоротов говорил по этому поводу так: «Если не сделаешь первое движение для достижения цели, то не сделаешь второе, если не сделаешь второе, то не сделаешь и третье!»

Сначала давайте коснемся истории карате. Карате возникло из китайского боевого искусства «ушу», и поначалу на острове Окинава его называли «тодэ», что переводится как «китайская рука». Следует отметить, что хотя остров Окинава и входит в состав Японии, сами окинавцы себя японцами не считают, да и диалекты у этих этнических групп различаются. У окинавцев были хорошие отношения с Китаем — в отличие от Японии в целом (между Китаем и Японией в те времена шла война). На Окинаве карате существовало уже около 500 лет, но в остальной части страны об этом боевом искусстве никто ничего не знал. И вот в начале XX века основатель дзюдо Кано

Дзигоро решил поехать на остров Окинава с показательными выступлениями по дзюдо. И после его выступления окинавские мастера решили продемонстрировать им свое искусство тодэ, то самое, что в будущем станут называть «карате». Кано Дзигоро был безмерно впечатлен, увидев не только блестящее боевое искусство, но и целостную систему духовного и физического воспитания. Он провозгласил, что такой великий духовный путь необходимо распространить по всей Японии и непременно обучать этому в университетах.

Для исполнения этой почетной миссии окинавские мастера из всех претендентов выбрали Гичина Фунакоши. Он был не только великолепным, сильнейшим воином, но и отлично знал японский язык, что давало широкие возможности для пропаганды карате. Гичин Фунакоши прибыл в Японию и начал с того, что объяснил Кано Дзигоро перевод слова «тодэ» с окинавского — «китайская рука». Шла война, и японцы могли отказаться изучать искусство с подобным названием, поэтому Кано Дзигоро предложил изменить его. Таким образом, у Фунакоши появилась прекрасная возможность в новом имени подчеркнуть духовный смысл боевого искусства, и в 1929 году он назвал его «карате». Что же это такое?

Слово «карате» — японского происхождения, и написание составляющих его иероглифов (空手道) означает «пустая рука». Что имеется в виду под такой замысловатой фразой? Рука без мышц, без крови или костей? Нет, смысл этих слов гораздо глубже. Они означают: «рука без эго». Гичин Фунакоши говорил: «Надо очистить и опустошить себя, чтобы принять любое движение Вселенной». Поясню. Дело в том, что карате развивалось на основе философии дзен-буддизма и термины здесь следует толковать в соответствии с этим религиозным течением. «Пустота» в данном контексте означает внутреннюю чистоту, освобождение от всего низкого, полное, кристальное очищение, а Вселенная — это Бог. Как видим, название «карате» имеет в своей основе глубочайший духовный смысл.

Давайте разберемся и в том, что такое «духовность». Корень слова «духовность» — «дух», наполненность духом. Именно для этого нам нужно очиститься душой — чтобы наполниться духом! Иисус Христос говорил: «Бог есть дух, и поклоняющиеся Ему должны поклоняться в духе и истине». Ведь если мы загрязнены неправильными мыслями, эмоциями, энергиями, если имеем не благостное наполнение души, то и соприкоснуться с чистейшим сознанием Бога мы не можем. Чтобы

наполнить чашу чистой водой, сначала нужно вылить из нее грязную.

Что же надо сделать для того, чтобы можно было пригласить Бога в наши сердца? Как достичь того, чтобы мы стали достойны присутствия Бога в наших сердцах?

Будда говорил: «Чтобы добиться правильной наполненности ума, нужно иметь правильную направленность». Речь здесь идет о сосредоточенности на развитии в себе важнейших качеств — силы, любви и мудрости. Давайте рассмотрим каждое из этих понятий.



Сила

Под этим словом подразумевается, конечно, не только физическая сила, но и духовная. Эта книга посвящена духовному аспекту карате, и на то, как развивать физическую мощь, мы отвлекаться не станем; я все-таки убежден, что упражнениям стоит учиться у грамотного, профессионального тренера, а не по книгам. При этом работу с телом я считаю такой же важной, как и духовные практики, и рекомендую всем держать себя в форме и непременно заниматься любыми видами оздоровительной и укрепляющей гимнастики. Возможно, для духовного развития и не обязательно уделять время физическим упражнениям, но все-таки разве не лучше иметь здоровое и сильное тело, нежели слабое и мало на что способное? Все просто: как человек с маленьким духовным сердцем может любить огромного, величественного, необъятного Бога? Точно так же и человек со слабым телом вряд ли сумеет помочь людям в материальных делах, принести им реальную пользу и добро.

Что касается духовной силы, то она должна быть и твердой, и нежной. Вслед за основателями даосизма, говорившими, что «дао — существо нежное», я скажу так: Бог — существо нежное. Бог берется только нежностью... Сила должна быть как твердой — мужской, так и нежной — женской. И человек, избравший духовный путь, обязательно должен сочетать в себе оба этих качества. Именно об этом говорил Иисус: «И когда вы сделаете мужчину и женщину одним, чтобы мужчина не был мужчиной, а женщина не была женщиной... тогда вы войдете в Царствие Небесное...» (Евангелие от Фомы, 27).

Духовный путник должен сочетать в себе так называемые женские качества (нежность, заботливость, любовь и сострадание) и мужские (твердость и непоколебимость духа, психологическая устойчивость, целеустремленность, лидерство). Если человек только лишь нежный, то его дух легко сломить. А дух должен быть таким, чтобы сокрушить его не смог никто (это состояние в карате называется «несгибаемые намерения»). Но одна лишь только сила, без мягкости, будет очень грубой и, как следствие, весьма далекой от божественности. Наша же задача — быть совершенными, как совершенен Отец наш небесный.

Карате делает нас сильными. И, ощущая в себе силу, мы начинаем полноценно, всеобъ-

емлюще любить, ценить и уважать себя. А это является фундаментом для развития любви и уважения к другим существам — не только к людям, но и животным, растениям. Поэтому истинный каратист никогда намеренно не причинит боль и страдание другим существам (за исключением случаев самообороны, когда ему или его близким грозит опасность).

Для того, чтобы ощутить внутреннюю силу, то есть силу сознания или души, нужно в первую очередь научиться развивать энергетический центр, который по-японски называется Хара. «Хара» означает живот, но в данном случае речь идет не о физическом, а об энергетическом животе. Хара может иметь размер физического живота, а может разливаться во всю ширь Вселенной.

С помощью Хара мы учимся контролировать себя, накапливать энергию и правильно ее использовать. Кроме того, мы становимся способны лучше мыслить и больше любить — ведь на любое действие (хоть на внешнее, хоть на внутреннее) требуется энергия, а энергетическим центром питания и является Хара.

Хара дает нам ощущение спокойствия и непоколебимости духа. К тому же, чем мы сильнее, тем мы красивее и сексуальнее. Развивая Хара, можно достичь гармоничных

сексуальных отношений, а также решить все личностные, семейные и жизненные проблемы. Одним словом, для счастья одного Хара достаточно. Можно заниматься хоть сотню лет, но пока не освоим Хара, мы не сможем контролировать свои мысли, эмоции и энергии. Сила развивается не только энергетическими практиками, но и трудом и физическими упражнениями. Кроме того, нужны определенные действия: надо идти туда, куда боишься идти; надо преодолевать препятствия, которые ставит на нашем пути Бог для того, чтобы мы стали сильнее и с помощью этой силы приблизились к нему. Только освоив этот этап духовного роста, можно собрать все силы воедино и направиться к Богу. А «к Богу», как мы помним, означает «к любви». И это — следующий шаг на нашем пути.



ЛЮБОВЬ

Итак, мы освоили Хара и через это новое состояние смогли полюбить себя настолько, что любовь и блаженство просто переполняют нас. Теперь, уже совершенно естественным образом, мы начинаем делиться любовью и с другими существами. Да, именно так, поскольку и сама любовь — это самая естественная вещь на свете, так же присущая всем живым, как дыхание. Однажды ученик спросил Конфуция, что такое любовь. И великий философ пожал плечами: «Ну как тебе объяснить — это же так естественно...» Но этой простоты, гармоничности мы не добьемся, пока не освоим Хара. Напомню, что пока не пройдена первая ступень, невозможно одолеть вторую.

Как-то раз и я спросил у своего учителя, Олега Одинцова: что же такое любовь? В тот момент мы обедали, и он ответил: «Хватит разговаривать, ешь помидоры!» А он знал, что я очень люблю эти яркие, сочные овощи. После того, как я насладился их превосходным вкусом, мой учитель спросил с улыбкой: «Ну что, чувствуешь любовь к помидорам?» — «Да», —

ответил я. И тогда он сказал: «Вот она — любовь! Теперь развивай ее!» То, что ищем, всегда оказывается рядом, но зачастую мы попросту этого не видим. Роль учителя как раз и состоит в том, чтобы указать нам путь.

Хочу поделиться с вами тем, как любовь перевернула всю мою жизнь. Когда я только начинал преподавать карате, тренировать детей я не планировал. Мне казалось, что с ними хлопотно и трудно работать, а обучать их духовным аспектам, без которых я карате просто не видел, представлялось вообще невозможным. Такой метод, считал я, доступен только взрослым. Но времена тогда у меня были сложные, денег на жизнь не хватало, и ради заработка я в итоге все-таки решил заниматься с ребяташками, зная, что из них всегда легко набрать большие группы. Ко мне начали приходить маленькие ученики, и тут случилось то, чего я совсем не ожидал. Я увидел эти ясные, чистые глаза, мягкие щечки, доверчивые светлые улыбки... Увидел их забавное поведение, их веселый азарт, их желание стать отважными бойцами!.. И я влюбился в этих малышек! Каждое занятие стало дарить и мне, и моим ученикам радость. Более того, я осознал, что, преподавая детям, я вовсе не мучаюсь, а сам развиваюсь и расту духовно. В итоге я уже забыл про заработки и просто искренне, от души наслаждался общением и тренировками с моими маленькими

самураями. И по сей день каждое занятие с детьми приносит мне удовольствие. После этого я понял, что раньше во мне не было ничего духовного, что я жил в иллюзии, потому что не знал бескорыстной, безусловной любви... Ведь духовно мы развиваемся лишь тогда, когда любим. Как можно, увидев ребенка, не измениться внутренне, не пробудиться сердцем? Эти прекрасные создания пробуждают в нас все самые чистые, самые лучезарные чувства — доброту, тепло, нежность и заботу! Это и называется естественная любовь. Она — источник всего, она — наша связь с Творцом. И лично мое мнение таково: те, кто не способен испытывать такие эмоции к детям, не могут идти по пути карате.

Однажды духовный путник пришел к просветленному монаху и попросил научить его тому, как полюбить Бога также сильно, как он. Мастер спросил: «Ты любишь или любил кого-нибудь?» Путник удивился: «А зачем мне любить кого-то? Я хочу любить Бога!» Монах спросил еще раз: «Ты любишь или любил кого-нибудь?» Путник настаивал: «Да никто в этом мире мне не нужен! Говорю же, я хочу любить только Бога и служить только ему!» Тогда монах тихо ответил: «Иди и кого-нибудь полюби...»

В Коране написаны слова Аллаха: «Полюби все мое творение, и Я люблю тебя».

Это означает, что только через любовь к творению мы можем полюбить Творца! И в дзен-буддизме считается, что человек может просветлеть только в том случае, если он кого-то любил. Об этом же говорил и Иисус: «Кто говорит: „Я люблю Бога“, а брата своего ненавидит, тот лжец!»

Любовь изменила все мое мировоззрение, и я желаю всем пережить подобное. Ведь любовь меняет не только нас, но и всю окружающую нас Вселенную. И если мы желаем счастья себе и всем живым существам, то стоит прикладывать усилия к тому, чтобы постоянно пребывать в состоянии любви. Давайте будем помнить слова святого Павла: «Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я — медь звенящая или кимвал звучащий. Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, — то я ничто».

Отсюда простой вывод: истинными учениками Бога мы можем стать лишь тогда, когда будем постоянно пребывать в состоянии любви, поскольку Бог и есть любовь.

Почувствовать любовь мы можем, находясь сознанием в энергетическом центре, который находится в районе грудной клетки.

Этот центр называется Коккоро, что с японского языка переводится как «духовное сердце». Каким образом можно и нужно развивать это духовное сердце, мы рассмотрим ниже.

Любовь, как и сила, развивается не только духовными практиками, но и в обычной жизни — например, когда проявляешь любовь к близким людям, занимаешься любимым делом, хобби, испытываешь положительные эмоции. Также любовь растет в служении человечеству и всем живым существам.



Мудрость

Ну что ж, мы прошли первые две ступени и раскрыли в себе энергетические центры Хара и Коккоро. Раскрывая Коккоро, мы учимся любить, очищать свой ум и наполнять его любовью. А Хара помогает нам в этом, поскольку является важнейшим энергетическим блоком питания. Согласитесь, что мы не сможем долго оставаться в любви, если у нас не будет достаточного количества энергии. А теперь можно начинать сознательно развивать в себе третье качество — Мудрость.

Поэтому давайте обратим внимание на энергетический центр Атама. Он находится в центре лба и отвечает за мыслительную функцию сознания, а также за ясновидение и мудрость.

Мудрость мы развиваем в себе благодаря жизненному опыту, как позитивному, так и негативному, а также благодаря чтению книг, изучению духовных традиций, общению с мудрыми людьми. Мудрость — это истинный дар Бога. Человек становится умным, когда изучает различные книги, а мудрым его можно назвать

лишь тогда, когда его ум наполняется Богом. Скажу больше: когда пребывающий в Боге человек выражает свои знания, это не он показывает свою мудрость — это Создатель выражает себя через слова и действия этого человека.

Когда путем специальных практик раскрывается верхний центр Атама, в нас начинает проявляться ясновидение. Это означает, что мы начинаем видеть Бога — во всем и во всех. Мы становимся способны осознавать Его проявление в каждой пылинке бытия, в любом отблеске сущего, в каждом событии, человеке, звуке и мысли, в потоке времени и пространства, в биении наших сердец и во всем, что нас окружает, пребывает в нас, является нами и нашей вселенной.

В таком состоянии у нас еще больше развиваются и утончаются Хара и Коккоро. Мы направляем с помощью Атама свое внимание на Бога, и в этот момент эти энергетические центры растворяются в нем. Иисус учил тому, что где мысли наши, там и душа наша... И естественным образом нам вдруг становится очевидно, что любовь и сила, которые мы раньше чувствовали в себе, — не наши, они принадлежат Богу, они исходят от Него, они — Его суть, Его проявление в нас. Это любовь и сила Бога. И мы начинаем осознавать, что Бог всегда был

с нами и всегда пребывал в нас, и лишь из-за своего эго мы Его не замечали. Он всегда ждал нас, но если мы сами Его не искали и не прикладывали усилия, чтобы направиться к Нему и познать Его, Он давал нам уроки. Нам было больно, сложно, но именно благодаря таким страданиям мы и обращались в итоге к Нему. И именно эти страдания стали причиной, из-за которых мы решили встать на духовный путь, на путь карате.

Услышав эти слова, многие могут подумать, что Бог — большой эгоист, раз действует так, и условно они будут правы. Но человек, который пришел к описанному выше состоянию, будет благодарен Создателю за Его «эгоизм», потому что поймет, что иначе он сам никогда бы не задумался о Боге и о пути к Нему. И именно благодаря этому «эгоизму» Отца нашего небесного — а по сути, благодаря Его огромной, великой Любви к нам — такой человек сейчас пребывает в блаженстве.

Бог не просто хочет, чтобы мы двигались к Нему. Он всегда, с беспредельной божественной любовью, желает сделать нас счастливыми! А истинно счастливыми мы сумеем стать только тогда, когда отдадимся Богу — отдадимся Ему всецело, всем своим существом, перестанем чувствовать свою от Него отдельность. Это и есть карате, это и есть пустая рука, рука

без эго. И вот когда наше «я» растворено и рассеяно в бесконечной, блаженной любви, когда Всевышний входит в наши сердца и обожествляет всю нашу жизнь, когда хозяином нашей судьбы является не эго, а Божественная любовь — это означает, что мы познали великое состояние, которое и называется «карате».



ПРАКТИКА

Прежде чем начать заниматься энергетическими практиками, давайте рассмотрим, что это такое и для чего они нужны.

Мы уже говорили о том, что цель карате — познание Бога. А Бог есть любовь. Соответственно, чтобы практики были не пустой тратой времени, а помогли нам на нашем пути, они обязательно должны выполняться на фоне эмоциональной любви. Только ярко и живо ощущая любовь во всех своих действиях, сохраняя ее присутствие, ни на миг не теряя связи с ней — а значит, и с Богом, — мы все время приближаемся к познанию Божественного. В воинских искусствах это называется очень поэтично: «жизнь в каждом вздохе». Практики, не наполненные любовью, не могут считаться духовными.

Хочу сразу призвать вас к тому, чтобы вы выполняли все практики с максимальной отдачей. Мой мудрый учитель Михаил Элиозашвили всегда повторял: «Когда вы устали и думаете, что у вас больше нет сил, все равно найдите в себе последние силы и отдайте их практике! Даже когда вы измучены настолько, что вам сложно концентрироваться, сводит ноги, все

равно продолжайте тренироваться! Это и есть карате!»

А великий мастер Гичин Фунакоши говорил по этому поводу так: «Когда вы начинаете осваивать какую-либо практику, работайте упорно до тех пор, пока не поймете ее значения. Не пытайтесь узнать все сразу — так не бывает. Работайте, работайте, работайте. В карате много приемов, как физических, так и медитативных. Не попадитесь на удочку: дескать, так много всего надо освоить, так что лучше я выучу все скоренько, в общих чертах. Это — путь в никуда! Нельзя запомнить, а тем более серьезно освоить практики, не вникая в их суть и назначение. В противном случае практика превращается в бессмысленную совокупность действий. Неверно и отрабатывать каждую практику отдельно, не связывая ее с другими. Так вам никогда не увидите взаимодействия одной практики с другой. Если выучить что-то одно, а что-то пропустить, в результате выйдет полная неразбериха и сумятица. Тот, кто правильно освоил даже одну практику, уже сам увидит ее связь с другими. Да и все множество существующих практик, если разобраться, являются версиями всего нескольких».

Одного мастера дзен спросили: «Чем вы занимаетесь у себя в храме?» Он ответил: «Только медитацией». То есть только практикой! Мастера карате говорят: практикуйте, и вы поймете, что такое карате. Оно познается толь-

ко в практике. Далее я дам вам несколько практик, относящихся к разряду энергетических.



ОЧИЩЕНИЕ

Прежде чем впустить в себя силу, любовь и мудрость, сначала обязательно нужно очиститься. Если мы наполняем себя силой, а душа наша не очищена, то мы будем развивать в себе грязь и наработывать дьявольскую силу. Божественные качества — это сила, но и дьявольские качества — тоже сила, разница лишь в полярности энергии. Поэтому какими бы светлыми или даже просветленными мы себя не считали, технику очищения и растворения следует практиковать каждое утро и даже несколько раз в день.

Для выполнения этой практики желательно встать рано утром, выйти на природу в тихое место — туда, где красиво сияет солнце, поют божественными голосами птички, издают магический аромат цветы, и вся атмосфера погружает нас в райское состояние. Такая настройка на совершенство природы уже очищает душу, синхронизирует ее с высочайшими вибрациями и направляет нас к слиянию с божественной красотой. Встаньте поудобнее, избавьтесь от напряжения, постарайтесь

успокоиться. Это очень важно. Если мы сами не находимся в покое, то не сможем ощутить и мерное, расслабленное дыхание природы, а тем более вечный, удивительно прекрасный покой Бога, его величие во всем сущем...

Медленно, с наслаждением вдохните утреннюю свежесть, вдохновите ею свои эмоции, подышите так несколько минут и наполнитесь этой силой, этой первозданной чистотой природы. После этого с благодарностью призовите божественный свет так, чтобы он сконцентрировался над нашей головой, ощутите этот свет, его чистоту и благословенный покой. Этот свет есть проявление Бога, всего наитончайшего и чистого. Попросите Всевышнего очистить вас этим светом и почувствуйте, как он, искрящийся, небесный, в виде водопада промывает все тело от макушки до пяток, а вместе с ним и всю душу — сверху вниз. Впустите в себя этот свет любви Господа! Отдайтесь ему, растворитесь в нем! Позвольте себе радостно слиться с ним и потихоньку исчезайте в нем, тая в потоке его светозарных лучей. Прочувствуйте эту мысль: меня нет, есть только этот чистый свет и покой, я есмь свет... Побудьте в этом волшебном состоянии, прочувствовав его каждой клеточкой, каждым вдохом.

После того как мы очистились, направляя поток света сверху вниз, можно переходить

к практике наполнения, в которой поток света движется уже снизу вверх. Она состоит из трех ступеней, которые приведены ниже.



ХАРА

Для выполнения этой практики найдите тихое и уютное место. Сядьте на коленях с прямой спиной или в позицию со скрещенными ногами. Можно и сесть на стуле, главное в любых позициях держать спину прямой, чтобы не блокировать свободное течение потока энергии. Положите руки на бедра и расслабьтесь. Постепенно вы научитесь медитировать и с открытыми, и с закрытыми глазами, но поначалу делайте так, как вам удобно. Следите за вашими внутренними реакциями, не допускайте никаких чрезмерных усилий, дискомфорта — все должно происходить легко, мягко, естественно.

Эта практика также начинается с дыхания, дышите спокойно и медленно. Расслабьте тело, но не теряйте прямую осанку. Во время вдоха мягко надувайте живот, а во время выдоха втягивайте его обратно. Ощутите живот со всех сторон, спереди, сзади, с боков, почувствуйте, что вы одновременно дышите со всех сторон. После этого переместите фокус сознания из головы в живот и с помощью дыхания начинайте

накапливать там энергию спокойствия, силы, нежности и непоколебимости духа. После того, как в Хара сконцентрируется достаточное количество нужной энергии, начинайте посылать ее импульсы из живота и наполнять этими качествами все тело. Постарайтесь ощутить во время этой практики, как все ваше тело переполняется радостью и блаженством, причем настолько сильно и мощно, что хочется поделиться ими со всей Вселенной. Теперь начинайте с любовью посылать вашу энергию силы, нежности, несокрушимости и покоя из живота во все стороны Вселенной, интенсивно, но мягко направляя потоки вперед, назад, вправо, влево, вверх и вниз. Заполняйте вибрациями вашего блаженства все мироздание, щедро делитесь вашей радостью, дарите вашу силу! А потом со всех сторон вдохните в живот всю мощь, всю красоту и живительную энергию Вселенной, тем самым наполняя свое Хара ее силой, аккумулируя там ее могущество. И уже с этими новыми силами опять «раскрывайте» живот, посылая свою энергию во все стороны и даря всем существам вокруг это новое качество силы и блаженства, которое вы только что получили от Вселенной!

Есть и еще одна практика для развития Хара. В карате принято завязывать пояс так, чтобы свободно свисало два конца — один олицетворяет силу человеческой души, дру-

гой — силу тела. А пояс, который охватывает талию, символизирует божественную душу, из которой рождается и тело, и индивидуальная душа человека. Прежде чем завязать пояс вокруг живота, следует ощутить, что в нем находится земной шар. Таким образом, мы не просто завязываем пояс, а обнимаем им всю землю и ощущаем в животе всю силу матери-земли. Она будет помогать нам на протяжении всего Пути.



КОККОРО

После того как накопили достаточно энергии в животе, мы сможем направить свое внимание на духовное сердце. Если у меня нет чая, я, увы, не смогу вас угостить. Точно так же, если у меня нет Хара, то есть любви к себе, то и вас я любить не смогу. Вы помните, что, раскрывая энергетический центр Хара, мы начинаем любить и уважать себя и тем самым убираем свои психологические и энергетические блоки, снимаем все страхи, которые мешали проявиться нашему внутреннему свету, нашей любви. Повторю, что к практике с Коккоро следует приступить только после того, как освоена практика с Хара, и теперь с помощью духовного сердца мы можем любить уже не только себя, но и других.

Коккоро является центром эмоциональной любви, поэтому в первую очередь следует активизировать свои эмоции и правильно их направить. Делается это таким образом. Переливая энергию из живота в духовное сердце, даем тому блаженству, что уже аккумулировано в животе, проникнуть во всю нашу грудную

клетку. При этом продолжаем спокойно дышать, наполняя воздухом грудь, шею и живот со всех четырех сторон. В полную силу ощущаем в Коккоро эмоции радости и любви; можно также внутренне улыбнуться, наполняя этой духовной улыбкой всю область груди. После этого оттуда мы переливаем накопленную эмоциональную любовь по всему телу, а затем раскрываем сердце во все стороны Вселенной: вперед, назад, вправо, влево, вверх и вниз... Мягко, откровенно, щедро и искренне дарите, отдавайте свою любовь всему миру! Будет замечательно, если при этом вы будете произносить молитву: «Да будут счастливы все существа во Вселенной!»

Во время этой прекрасной и очень важной практики может появиться религиозное чувство любви к Богу. Ощутите свет этих эмоций, поделитесь ими со всем мирозданием. Теперь мы смело можем переходить к третьему энергетическому центру, который называется Атама.



АТАМА

Атама — интеллектуальный центр, он связан с умом и находится в центре лба между бровями. Мастера карате учат, что нам необходимо достичь божественного состояния ума. Это станет возможным, если мы заполним свой ум любовью, так как Бог и есть любовь. Сначала нужно раскрыть этот центр той же практикой, которую мы применяли в работе с предыдущими центрами. Входим сознанием в центр Атама и раскрываем его вперед, назад, вправо, влево, вверх и вниз. После этого мы наполняем Атама: из Хара мы посылаем туда энергию нежности и силы, а из Коккоро — энергию любви. Наполнив, озарив свой ум этими качествами, мы обретаем ясновидение и начинаем видеть во всем Бога. В дальнейшем нам нужно стремиться к тому, чтобы находиться в постоянном слиянии с Господом при выполнении любых жизненных действий.

В результате мы объединяем все три важнейших центра в едином энергетическом потоке, полностью отдаемся Богу и растворяемся в нем. Бог становится хозяином всех

наших действий. Это возвышенное, чудесное состояние называется «нирвана» или «карате».

Все вышеперечисленные практики должны выполняться на фоне любви и внутренней тишины. Вначале лучше заниматься в тихой комнате или на природе — там, где можно наслаждаться чудесным ароматом цветов, пением птиц и сиянием солнца. Получая впечатления от внешней красоты природы, мы становимся красивыми и внутренне. А после того как мы накопили достаточно духовной энергии в уединении, мы должны вернуться в мир. Теперь мы должны учиться нести любовь, находясь среди друзей, в семье, на работе, в любых бытовых ситуациях. Если в обществе мы выпадаем из состояния любви и гармонии, это значит, что мы еще духовно слабы. Не стоит огорчаться, это просто должно стимулировать нас на еще больший труд. Если что-то не получается на пути к Богу, не тратьте душевные силы на уныние, лучше направьте данную нам Создателем энергию в работу над собой. Благодаря этой работе человек способен понять парадоксальную вещь: что у него самого ничего и не может получиться или не получится, что властен над всем только Господь. В этот момент он сможет полностью предаться Богу, и именно это приведет его к подлинному просветлению.

Возможно, вам любопытно будет узнать, что упомянутые выше энергетические центры обозначаются и по-другому. Например, центр Хара еще называется Гетандэн, Коккоро — Чутандэн, и Атама — Дзётандэн.



КАТА

Ката — это динамическая форма, выполняемая телом для развития конкретных качеств характера, а также для достижения определенных медитативных состояний. Эти формы можно назвать духовными, и также их именуют боевым танцем. Ката очень много (например, в нашем стиле Сётокан — двадцать шесть), но здесь мы разберем базовые пять.

Выполнение этих форм помогает нам погрузиться в то состояние сознания, для которого они предназначены. Этой цели можно достичь и без работы с телом, и здесь я уделю внимание только описанию энергетических техник. Я убежден, повторюсь, что сами формы следует изучать не по книгам или видеозаписям, а лично на занятиях с тренером.

Первые пять ката предназначены для работы со стихиями. Ветер, вода, дерево, огонь и земля — вот эти пять основных стихий, и их энергии связаны со всем нашим существом. Что касается физического тела, то считается, что стихия ветра связана с покровной и дыхатель-

ной системами, воды — с костной, репродуктивной и выделительной, дерева — с нервной, огня — с сердечно-сосудистой и эндокринной, земли — с мышечной, пищеварительной и лимфатической. Это значит, что, овладев этими пятью стихиями, установив с ними духовную связь, можно оздоровить все органы и системы в нашем теле. Тут, правда, следует отметить, что тем, кто курит и употребляет слишком острую и «мертвую», искусственную пищу, и уж тем более алкоголь и наркотики, энергетическая работа мало чем может помочь — скорее, она даже навредит. Подобные практики сочетаются исключительно со здоровым образом жизни, с так называемым пребыванием в благодати — физической и духовной. Также каждая стихия делает акцент на определенном состоянии сознания. Ветер отвечает за состояние раскрытия, вода — это наполнение, дерево — гармонизация, огонь — реализация, земля — закрепление.

Ветер

Разумеется, лучше всего можно ощутить связь со стихиями, находясь на природе. Выйти ранним утром на воздух, вобрать в себя красоту и свежесть пробуждающейся природы, почувствовать, как ветерок нежно касается тела. Сконцентрируйтесь на этом прекрасном ощу-

щении. Почувствуйте трепетную, летящую силу ветерка, его нежность и заботу, осознайте, как ветер любит и ласкает нас. Пускай ветер гладит ваше лицо, овеивает душу. Пусть он унесет все ваши прошлые отрицательные наработки. С улыбкой отдайтесь его власти, наполнитесь его силой, прочувствуйте, как вы растворяетесь в этой стихии и сами становитесь ветром. Конечно состояние должно быть таким: «Меня нет, есть только ветер...»

Вода

Для практики подойдет любое место, где есть пруд, озеро или река, а если есть возможность поработать на берегу моря или океана — очень мощных, древних стихий, — то это будет просто замечательно. Встаньте лицом к воде и почувствуйте, как из духовного сердца Кокоро рождаются ваши энергетические «руки» любви. Они гораздо больше и сильнее физических. Попробуйте вытянуть одну такую руку — как поток вашей силы — хотя бы на километр вправо, а другую — на километр влево. Так вы сможете, раскинув руки до самого горизонта, охватить весь океан. Обнимите этот величественный океан, или синее море, или маленький сельский прудик. Сделайте это с любовью к творению Бога, с лаской и теплотой. Обнимайте воду и сами выпитывайте ее благодатную

силу и нежность, ощущайте ее особенные свойства — ее текучесть и переменчивость, ее вечность и покой, ее потоки, течения, приливы, мягкие колебания, глубину. Если мы стоим у океана, то можно почувствовать, как волны энергетически ласкают все наше существо. Исчезайте в этих ощущениях и достигайте состояния «меня нет, есть только сила и любовь воды».

Дерево

В идеале мы должны научиться любить все деревья и всех живых существ, но попробуйте начать хотя бы с одного. Давайте выйдем на природу и выберем то дерево, которое нам нравится, по каким-то внутренним причинам кажется особенным, «родным». Обнимем его физическими руками, почувствуем это дерево как живое сознание и испытаем к нему эмоции любви и заботы. После этого прислонимся к дереву спиной, впитаем все ощущения — мощного ствола, шершавой коры, бега живительных соков внутри... И затем энергетически попробуйте выйти из собственного тела назад и слиться с этим деревом. Это удивительный опыт: мы меняем центрирование, из своего тела переходим в тело дерева и чувствуем всю его суть, все его бытие. Осознаем, как наше дерево связано со всем лесом и

растениями в лесу, проникаемся его гармоничной связью со всем остальным лесом. Постепенно растворяясь в этой сущности, мы достигаем состояния «меня нет, есть только это прекрасное дерево». Затем пробуем расширить сознание: «Меня нет, есть только этот прекрасный лес». Следующая стадия: «Меня нет, есть только Вселенная... есть только Бог». Когда мы возвращаемся «сами в себя», мы можем напитать свое тело новой гармонией и силой стихии дерева.

Огонь

Для того чтобы почувствовать энергию огня, можно развести большой костер, но обязательно так, чтобы не навредить — например, на старом кострище или там, где нет других растений. Природа — это творение Бога, и если мы не будем любить ее, мы никогда не сможем слиться с Творцом. В каждом существе живет Бог, каждое проявление Господа надо любить и уважать, даже самую крохотную травинку. Мой учитель Мелор Гвалия говорил, что надо уважать не только старших, но и сверстников, и тех, кто меньше нас. В противном случае младшие тоже не будут нас уважать, лишь из страха скрывая это и затаивая обиду. Жить нужно так, чтобы ни люди, ни природа не были на нас в обиде, чтобы все мы, как дети Бога, существовали в мире и гармонии.

Итак, мы развели костер. В первую очередь нужносонастроиться с ним и пригласить его в свое духовное сердце. Пускай этот образ огня внутри грудной клетки согревает нам душу и очищает сердце. Через некоторое время мы ощутим, как теплота огня растекается по всему телу и согревает его. Мы становимся стихией огня, жаркой, искрящейся, живой. Вспомните ветхозаветный горящий куст, который увидел Моисей, — так же и вся ваша сущность должна полыхать не сжигающим дотла, а красивым, нежным, сверкающим пламенем. «Меня нет, есть только божественный огонь» — такое состояние должно овладеть вами в результате этой медитации.

После такой практики постарайтесь сохранить в себе эту божественную теплоту огня, чтобы понести ее в мир. Мы должны превратиться в этот огонь, стать проявлением огня Бога в обществе. Мастер карате Каха Базилия всегда говорит ученикам: «Если мы пользуемся карате только в зале, то это — мертвое карате! Его нужно претворить в жизнь, проявлять в семье, на работе, в бизнесе, в политике, везде!»

Земля

Энергия земли дает нам ощущение психологической устойчивости и стабильности,

мы словно укореняемся, обретаем прочность и особую силу. Также, ощущая энергию земли, можно соприкоснуться с душой нашей планеты, матери-земли, и познать ее материнскую любовь к нам и ко всем живым существам. Встав прямо, постарайтесь почувствовать, как энергия из земли идет снизу к нашему телу и пронизывает его от пяток до макушки. Эта энергия проходит через нас и устремляется дальше в небо. Мы достигаем состояния «меня нет, есть только душа земли», а затем ощущаем единство и взаимосвязанность неба и земли.

Круги

Помимо этих практик, в карате есть практика создания энергетических кругов. Используя энергию любой из стихий, например ветра, можно создать три круга. Мы чувствуем, как энергия ветра входит через одну руку, движется по ней от кисти до груди и соединяется с плечом другой руки, там доходит до ее кисти и, покидая ее, снова вливается в другую руку. Так создается энергетический круг, соединяющий обе руки.

Второй круг соединяет ноги: энергия входит снизу в одну ногу, достигает паховой области и перетекает в другую ногу, направляясь вниз и там, на выходе, снова входит в первую ногу.

Третий круг начинается с копчика, идет по позвоночнику вверх до макушки, оттуда стекает вниз по передней части тела до копчика и снова вверх.

После этого попробуйте также создать три круга из энергии воды, затем — дерева, огня и земли, а затем можно ощутить, как потоки всех стихий одновременно циркулируют по всему нашему телу, проходя свой путь по энергетическим кругам.

Эта техника повысит и эффективность выполнения ката: нужно ощущать энергетические круги, вначале с энергиями тех стихий, что соответствуют определенному ката. А по мере повышения мастерства следует охватить сознанием энергии сразу всех стихий и чувствовать их одновременно при выполнении любого ката.

После работы со стихиями на природе мы должны научиться чувствовать их на энергетическом уровне и в помещении. Как уже говорилось выше, это очень важная и полезная практика, которая поможет вам обрести здоровье. А что может быть важнее? Ведь «здоровый нищий счастливее больного короля».

Однажды в Грузии один старый каратист по имени Нодар Гулагашвили сдавал экзамен

на черный пояс. После выполнения ката он поклонился, как это принято в карате, а затем упал на пол и умер. Японский мастер, который принимал экзамен, сказал, что это была настоящая самурайская смерть, о которой должны мечтать и он сам, и все другие каратисты. Это был человек, который и в преклонном возрасте до последней секунды сохранял прекрасную форму и оставался истинным спортсменом и воином духа. Насколько лучше такая смерть, чем смерть многих пожилых людей, которые из-за болезней становятся обузой для семьи, последние десять-пятнадцать лет жизни проводят в постели и уходят в мир иной в хворях, жалобах и унынии. Карате дает нам силу и здоровье для того, чтобы мы жили счастливо и активно и даже в старости помогали своей семье и всем окружающим, дарили им любовь и поддержку, показывали пример бодрости и оптимизма. Основатель стиля «Сётोकан» Гичин Фунакоши умер в 90 лет и до конца жизни занимался карате. Даже всю последнюю неделю перед смертью, лежа в кровати, он постоянно делал удары руками, сохраняя дух воина. Вот что такое карате — тренироваться до конца жизни и принести просветление себе и другим.



ЧЕСТЬ САМУРАЯ

Несмотря на то, что самураи не занимались карате, их философия «бусидо» (что переводится как «путь воина») со временем вошла в систему карате. «Самурай» дословно означает «служить». Но великий мастер воинских искусств, основатель айкидо Морихэй Уэсиба перевел слово «самурай» как «слуга любви». Если самурай своим несправедным поведением опозорил себя, он мог и должен был вернуть себе честь посредством самоубийства, разрезав себе живот. Этот священный ритуал по-японски называется «харакири». Но раз самурай является слугой любви и его честь заключается в пребывании в любви, то, выходя, потерей чести является выход из этого состояния любви. «Бог есть любовь», — говорил Иисус Христос, и, выйдя из состояния любви, мы отождествились с телом. Поэтому нам уместно выполнять энергетическую практику «харакири». Создаем в сознании образ энергетического меча света и втыкаем его себе в живот. Так мы ощущаем состояние смерти тела и тем самым выходим за ее пределы — в Бога, в любовь. Ни в коем случае нельзя делать эту практику с агрессией.

Наоборот, во время исполнения энергетического хакари нужно испытывать любовь к телу — оно должно умереть и через опыт смерти раствориться в любви Бога. Разумеется, картин текущей из живота крови в воображении вызывать не стоит. Это совершенно иной уровень восприятия, очень тонкий, очень глубокий и рассчитанный только на ученика с соответствующей чистотой сознания. Тем, кто еще не освоил предыдущие практики, не очистил свою душу до слияния с божественным, не стоит подвергать свою психику стрессам.

Кроме того, энергетическое хакари подходит лишь тем, кто уже победил в себе страх и набрался большой внутренней храбрости. Карате учит нас собирать все свои силы вместе и идти правильной дорогой к Богу. Простой пример: если за человеком гонится свирепая собака, от страха и шока он может запросто перемахнуть через огромную яму. Когда он оглянется, то будет, мягко говоря, удивлен и, безусловно, не сможет повторить подобного олимпийского рекорда. Дело в том, что тот прыжок он выполнил бессознательно. А карате как раз учит сознательно вызывать состояние силы, причем делать это мгновенно, со скоростью мысли! Карате дает нам возможность использовать весь свой потенциал на пути к Богу. И очень важно всегда делать правильный выбор. Вселенная ежесекундно предлагает нам

миллиарды состояний, и свобода воли состоит именно в том, чтобы отождествиться только с тем, с которым мы хотим. Например, с любовью или ненавистью, страхом или храбростью, щедростью или алчностью... Выбор за нами. Все есть Бог, и Он является источником любых состояний — как положительных, так и отрицательных. Казалось бы, если все есть проявление Всевышнего, то какая разница, что мы выберем? Именно такой вопрос я однажды задал Богу и услышал в сердце своем ответ Иисуса: «Все есть Бог, но не все пути ведут к Нему...» Для сохранения чести самурая мы всегда должны выбирать состояние божественной любви, которое находится за пределами позитивного и негативного.

Это состояние познается с помощью медитации.



МЕДИТАЦИЯ

Слова «медитация» и «медицина» имеют один корень. Разница между ними состоит в том, что медицина лечит тело, а медитация — душу. В карате медитация называется «мокусю», и она, как правило, делается перед началом и после окончания тренировки по две минуты. Но это для новичков. Для истинного же каратиста, который уже четко следует пути карате, медитация длится 24 часа в сутки. И даже когда едим или спим, все равно мы находимся в медитации.

Мой учитель Олег Одинцов часто любил во время принятия пищи шутить, что еда — самое главное в жизни. Вначале я думал, что это шутка, но, погружаясь в эти слова, понял, что он абсолютно прав. Прием пищи и сон — это главные процессы, дающие нам энергию для медитации, а состояние, в котором мы кушаем или спим, дает нам соответствующее качество энергии. Если при приеме пищи мы находимся в состоянии любви, то заряжаемся божественной энергией и приближаемся к Богу; если же преобладают отрицательные эмоции,

то и заряжаемся соответствующим качеством энергии. Таким образом можем заболеть, т.к. наполнили все органы тела грязной энергией. Если перед тем, как заснуть, находимся в грубом состоянии сознания, то могут сниться кошмары, что в дальнейшем может привести также к психическим расстройствам.

Есть понятия медитации и медитативной практики, и разница между ними огромная. Медитативную практику мы выполняем в течение определенного времени — 2–3 минуты, или 2–3 часа, — а медитацию не прекращаем ни на минуту в течении всего дня, т.е. физическим телом мы делаем любую мирскую работу, но сознанием, душой сливаемся с силой вселенной. Медитация и означает слияние — с Богом или вселенной.



БОГ ЕСТЬ — ЭТО ДОКАЗАНО

Если сказать обычному человеку, что Бог есть, он может как поверить, так и не поверить. Но это ничего не меняет, так как ни в одном случае он не узрел, не познал истину. Дело в том, что Бог есть бесконечное сознание. И материально показать его никому невозможно. Человек тоже есть сознание, а не просто тело. Тело — всего лишь временная одежда, и когда она изнашивается, человек поменяет ее на другую. И чтобы увидеть Бога, нужно ощутить себя сознанием — только тогда это возможно, только тогда вы погрузитесь в осознание Бога. Бог бесконечен. Его называют многими именами, но у Него нет имени, формы, поэтому в иудаизме и исламе запрещены любые изображения Бога. Меня всегда вдохновляют слова, сказанные моим учителем Жигулиным Сергеем: «Бог всегда больше, чем мы думаем». Если мы Бесконечное превращаем в статую или икону, это извращение истинной религии. В индуизме, где тысячи богов и кланяются разным статуям, есть такой ритуал. Делают статую Ганеши

(бог с головой слона), молятся ей три дня, затем с почестями опускают в воды Ганга. Сегодня этот ритуал существует лишь как внешний обряд, но изначально он предназначался для соприкосновения с Богом: когда человек настраивается на изображение Бога (статую, икону), этот идол становится мостом, соединяющим сознание человека и сознание Бога. И после установления этой связи, этого контакта, статуя уже не нужна, мы можем ее отпустить. В этом — суть идолопоклонства. Отсюда вывод: существование Бога мы можем доказать сами себе, только ощутив себя не материальным телом, а сознанием (или душой, что одно и то же). Как говорил Иисус: «Бог есть дух, и в духе поклоняйтесь».



УЧИТЕЛЬ, УЧЕНИК И ПУТЬ

В этой главе я хотел бы поговорить о цели жизни и о методах ее достижения. Каждый человек сам определяет, с какой целью жить, — это его свобода воли. Но если мы хотим познать, что такое карате, то целью своей жизни мы должны выбрать просветление. В различных культурах это зовется по-разному: обрести богопознание, стать буддой, достичь самадхи или нирваны. Но суть от этого не меняется: мы должны прийти к Богу, открыть ему все свое существо, слиться с Ним.

В своей жизни я понял, что даже хороший каратист — не всегда хороший учитель. Для этого нужны совсем другие способности, а также желание научиться преподавать так же увлеченно, как до этого мы учились карате. Кроме того, я заметил, что сложно найти не только хорошего учителя, но и хорошего ученика, так как и это особый талант — уметь учиться. Первое, что нужно сделать, когда мы приходим учиться у мастера, — это опустошить себя, быть готовым открыться для нового и впитать знания. Такое отношение позволяет отказаться

от старых истин и стереотипов, выйти за рамки привычного, согласиться стать «пустой чашей» и дать наполнить себя наукой. Еще Сократ говорил: «Я знаю, что ничего не знаю». Истинный ученик — тот, кто готов учиться, тот, кто доверился мастеру.

Мой учитель Вадим Савельев говорил, что он хочет, чтобы мы мало знали и много практиковали. На самом деле он, разумеется, хотел, чтобы мы знали много. Просто эти знания не должны быть одной лишь пустой теорией, их надо подкреплять постоянным трудом. А в ходе практики лишняя загруженность информацией зачастую может помешать. Вадим всегда наставлял, что постоянно надо быть собранным в жизни и сильным как самурай. Он многому меня научил — как в духовном аспекте карате, так и в техническом.

У всех просветленных мастеров были учителя, и я считаю, что невозможно стать буддой, то есть достичь просветления, без учителя. Учитель может быть как воплощенный и жить в теле, так и не воплощенный. Учителем может быть сам Бог. В любом случае мы должны достичь такого уровня, чтобы учиться напрямую у Бога, и задача любого духовного учителя — помочь своему ученику достичь именно такого уровня. При этом речь идет о помощи, о мудром наставлении, руководстве и поддержке,

а совершать свой путь ученик должен все-таки сам. Те, кто говорит: «Приходите ко мне, и я вас приведу к Богу!» — не истинные духовные учителя, и связываться с ними не стоит. Если уж так вышло, что вы попали в ученики к подобному мошеннику, рекомендую беречь свои карманы. Мой учитель Мелор Гвалия говорил, что наше искусство называется не просто карате, а карате-до, что означает «путь к просветлению». Учитель показывает этот путь, но ученик должен идти по нему сам — за него этого ни учитель, ни никто другой не сделает.

Хорошее ученичество состоит в том, чтобы отбросить все свои умственные знания и искренне, с чистым сердцем довериться мастеру. У одного мастера дзен спросили, может ли сумасшедший стать буддой. Мастер ответил: «Только сумасшедший и может стать буддой! Так называемые здравомыслящие люди могут стать максимум буддистами, но не буддами! Они могут стать христианами, но не Христами!»

Именно с помощью такого правильного сумасшествия — страстной, всецелой преданности карате и своим учителям — достиг просветления Гичин Фунакоши. Его учителя очень следили за тем, чтобы карате развивалось как духовное искусство, и по такому же пути они решили вести и Фунакоши. Подходы были очень жесткие, но эффективные. Главный

метод состоял в том, что человек должен был отрабатывать один и тот же удар по несколько тысяч раз, без перерыва. Фунакоши вспоминал, что во время тренировок он задыхался, не мог продолжать, но учителя говорили ему строгим голосом: «Еще, делай еще!» Он понимал, что если не продолжит отрабатывать технику, то его сразу выгонят, и продолжал, преодолевая все большие трудности и проходя все более сложные испытания.

Смысл метода состоит в том, что, отрабатывая каждый удар по несколько тысяч раз, человек обретает новое, очень сильное тело и одним ударом может сломать доски и кирпичи. Так он добивается огромной физической силы и физического равновесия. Он начинает любить и уважать себя, а это, как мы помним, является основой для развития любви и уважения к другим. Но учителя будущего великого мастера не останавливались на достигнутом, они заставляли его работать столько, что даже сильное тело Фунакоши не выдерживало такие нагрузки и он падал на пол. И в этот момент учителя указывали ему путь к спасению и к просветлению. В тот момент, когда человек бессилён продолжать тренировку, он и вынужден обратиться за помощью к Богу, на которого указывали учителя. И вот тогда человек получает божественную энергию, начинает раскрываться ей, наполняться и растворяться в ней

полностью — всем своим существом. Так ученик обретает целостное, то есть физическое и духовное, равновесие.

Вряд ли любой послушался бы подобных мастеров и стал бы отрабатывать по несколько тысяч раз один удар. Скорее, очень многие ученики в такой ситуации взбунтуются и станут возражать, что это неправильный подход, так можно перегрузиться, нужен отдых, во всех книжках это сказано... Но и просветления такой ученик, соответственно, не достигнет — он мыслит в рамках тела и привязан к нему! А суть практики как раз в том, чтобы прекратить отождествлять себя с собственным телом, выйти за его пределы и слиться с божественной любовью. В этом и заключается свобода воли — в том, чтобы выбирать, быть в теле или в Боге.

Мне хотелось бы привести как пример один случай из своей жизни. Я начал заниматься карате в той же школе, где учился. Мой учитель Михаил Элиозашвили в то время работал учителем физкультуры в этой школе и по вечерам преподавал карате. Учеников, кроме меня, в то время у него было много, человек сорок. В итоге я привык заниматься в просторном зале, с большим количеством народу, хотя дома постоянно тренировался один. Прошел почти год, наступили летние каникулы, и заня-

тия временнопрекратились — наш мастер помогал в ремонте школы и не мог уделять нам время. Мы с моим другом продолжали приходить в школу практически каждый день. Просто брали у нашего учителя ключи от зала и занимались там самостоятельно не меньше трех часов. Однажды не смог прийти и мой товарищ, и я решил поработать один. Занимался я всего лишь около часа, и то с большим трудом — мне было очень скучно одному в большом пустом зале. Через час я нашел мастера, чтобы вернуть ему ключи и сказать, что устал и решил пойти домой. Учитель взял ключи и сказал очень сдержанно: «Хорошо, иди». Но по его глазам было видно, что он заметил во мне эту скуку, отсутствие интереса. В следующий раз, когда мы с другом возвращали учителю ключи после трехчасовой тренировки, он спросил: «Ну что, хорошо позанимались?» Мы ответили, что все было отлично, но затем я добавил, что в прошлый раз мне было как-то сложно... «Наверное, потому, что ты был один?» — спросил Михаил Элиозашвили. «Да», — ответил я. И тогда мой мастер сказал слова, которые мне не забыть никогда: «Вот когда ты сможешь заниматься один без скуки, ты познаешь карате». На следующий день вышло так, что мой друг снова не смог прийти. И я, настроившись на слова учителя, начал заниматься один. Я отработал в зале 4 часа с настоящим вдохновением и азартом, и в итоге вошел в такое яркое, сильное состояние

любви к карате, что не хотел уходить. Позже я поделился своими переживаниями с учителем. Он меня похвалил, и по его глазам было видно, что он мной доволен, — а его одобрение много значило для меня и дорого стоило! С тех пор я с удовольствием занимаюсь один, без всякой скуки, с истинной, преданной любовью к своему делу.

На первый взгляд ничего особенного в этом случае нет, но, по моему мнению, это как раз то отношение к жизни, к которому всем стоит стремиться. Например, возьмем практику дзадзен, сидячую медитацию. Мастера говорят, что мы должны сидеть очень долго, как бы ни было сложно, сохраняя концентрацию и настрой. Но 99 % из тех людей, что сидят на коленях в медитативной позиции, из получаса практики 29 минут будут думать о чем угодно, но не о медитации. И у них всегда найдется тысяча дел для того, чтобы отвлечься, встать и заняться чем-то другим. Они могут придумать самые благочестивые поводы и неотложные причины, но на самом деле им просто невыносимо сохранять покой и не менять положения тела. Бывает и так, что ученик сидит в медитации час и в итоге понимает, что продолжать невыносимо — он устал, ему стало скучно, он просто хочет встать! Но как раз в этот момент и надо продолжить медитацию, преодолевая свою слабость! В этом заключается

проверка нашей веры. Только если мы верим учителю, который велел нам сидеть и медитировать, невзирая на все сложности, у нас есть шанс достичь просветления. И даже если наш учитель — не просветленный, но мы ему верим, то с помощью этой веры уже можно пройти весь путь.

Помните притчу, в которой ученик так сильно верил в своего учителя, что с помощью этой веры легко прошел по воде? Учитель, увидев это, подумал: «Ну, если мой ученик прошел по воде, то и я смогу!» Но увы, учитель утонул — его вела гордыня, а не чистая, искренняя, убежденная вера! Не напрасно Иисус провозглашал: «По вере вашей да будет вам!» Могу привести в пример и другую историю. У Будды было два ученика. Один преуспел в искусстве медитации, а другой ничего в этом не понимал. Будда решил дать второму ученику задание: по утрам убирать в комнате, да так тщательно, чтобы там все блестело и сияло. Казалось бы, как это могло помочь в науке просветления? Но шло время, каждый день скромный ученик выполнял поручение Будды и делал это прилежно, со всем возможным старанием... И вот в одно прекрасное утро, оглядывая сверкающую после уборки комнату, он вдруг подумал: «А внутри у меня все так же чисто?» В этот момент он погрузился в медитацию и внутренне очистился. Когда он вернулся

к Будде поделиться своим переживанием, учитель сразу увидел его сияющие глаза, почувствовал в нем огромные перемены, похвалил его и дал посвящение. Это притча говорит о том, что если мы верим учителю и следуем его наставлениям, у нас все получится — главное, чтобы наша вера была непоколебимой.

Без веры духовный путник немощен. Вера — это сила, с помощью которой мы познаем Бога. А кроме веры есть дисциплина, которую нужно соблюдать на духовном пути. Как солнце и луна постоянно следуют своим ритмам, так и человек неуклонно должен держаться постоянства и дисциплины. Необходимо всегда и точно выполнять свои обязанности, обрести свой выверенный, четкий распорядок дня и следовать ему. Дисциплина — самая важная вещь в жизни. Без дисциплины мы ничего не поймем. Если мы дисциплинированы, то поймем все. Следует предпринимать любые усилия для достижения просветления. Если каждое утро мы будем с открытым сердцем совершать усилие, то обретем Бога внутри себя. Но если не прилагать никаких стараний, как мы Его достигнем?

И будем помнить, что путь карате бесконечен. И глубоко ошибается тот, кто думает, что уже всего достиг и добиваться больше нечего. Карате — это путь, который невозможно

пройти до конца, но именно в этом — его притягательная сила. Путь карате — это вся наша жизнь, и эта дорога может закончиться только с нашей смертью. Именно поэтому в православии принято присваивать людей к лику святых не во время жизни, а после смерти... У тела есть память, и пока оно не умрет, есть опасность, что человек, как душа, может отождествиться с телом и сбиться с пути. Так что, чтобы постоянно пребывать в Божественной любви, всем нам нужно прилагать огромные усилия и неустанно работать над собой. Всю жизнь.



СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Многие говорят, что сексуальные отношения мешают нам на духовном пути. Это так и есть, если заниматься сексом в невежестве, с нечистым сознанием. Если подавлять сексуальные желания — а это вид энергии, — то это приводит к психическим нарушениям, недомольству жизнью и различным болезням. Чем больше мы занимаемся духовными практиками, тем больше к нам приходит сексуальной энергии. И это — благо. Сексуальная энергия — это мы сами, из нее мы произошли и ее можем трансформировать, менять. Если мы научимся трансформировать этот вид энергии в духовную сферу, то станем намного сильнее, добрее и мудрее.

Сексуальная энергия является тем корнем, благодаря которому и происходит вся наша работа. Это дар Бога, и если мы ее подавляем, то не даем Богу реализоваться через нас. Но чтобы пропустить через себя Бога, нужно иметь чистое сознание. Отсюда вывод: если мы будем заниматься сексом в состоянии ме-

дитации или карате, то это утончит наше сознание и приблизит нас к Богу.

Давайте рассмотрим одну практику, которая сделает ваши сексуальные отношения намного гармоничнее. Во-первых, перед сексом нужен определенный настрой сознания. Оргазм — не цель этой практики. Нам нужно развить в себе нежность и подарить любовь партнеру. Именно на фоне таких эмоций — заботы, ласки — и должны проходить сексуальные отношения. Когда партнеры обнимаются, можно почувствовать, как их духовные сердца (Коккоро) объединяются, сливаются в одно большое сердце любви. И это единство называется Богом. Эта божественная любовь, соединяющая сердца, циркулирует по телам любящих. И когда вокруг наших тел и душ — пространство любви, а не похоти, то и сексуальная энергия приобретает высоту, становится духовной. В этом случае секс приближает нас к Богу (в то время как похоть — отдаляет от Него), так как Бог есть любовь. И эту божественную любовь из большого общего сердца мы направляем во все стороны Вселенной — вперед, назад, вправо, влево, вверх и вниз.

Любовь — божественная сила, которая исцеляет от любых болезней. Часто если у женщины или мужчины проблемы с испытыванием оргазма, это означает, что у них загрязнены

и заблокированы сексуальные центры. Это легко можно очистить любовью, и тогда они смогут принести друг другу наслаждение и счастье.

Часто бывает, что человек недоволен жизнью. И в основном это связано с сексуальными проблемами. Разве можем мы быть недовольны жизнью, если у нас блаженные сексуальные отношения? Ведь во время блаженного секса, даже если мы не знаем приведенную выше духовную практику, нас так переполняет счастье, что мы естественным образом хотим делиться им со всеми существами. Гармоничные сексуальные отношения делают нас счастливее, приближают к Богу. Адам и Ева, пребывая в райском саду, могли слышать Бога. Как только их изгнали, они перестали Его слышать. Одухотворяя сексуальные отношения, выбрав во время секса Бога, а не похоть, мы по-настоящему можем доставить удовольствие партнеру. И если не можем удовлетворить жену (мужа), то Бога не сможем тем более. Более того, если у человека чистая и светящаяся сексуальная энергия, то это говорит о здоровой сексуальности и здоровом теле. Получается, что здоровая сексуальность полезна как для наших тел, так и для душ. И первая задача любого каратиста — быть сексуальным, так как несексуальных каратистов не бывает. Это лжекаратисты. Рад, если читатели улыбнулись, и готов поделиться еще и анек-

дотом. Молодой послушник целыми днями аккуратно переписывал в монастыре строчки священных писаний, а однажды взял и спросил настоятеля: «Мы переписываем эти заповеди с самой первой копии, а первоисточники уже тысячи лет заперты в хранилище. А вдруг самый первый переписчик когда-то ошибся — и уже долгие века из-за его ошибки мы соблюдаем не то, что нужно? Может быть, стоит свериться с настоящими писаниями?» Настоятель был изумлен и озадачен. «Действительно! — воскликнул он. — Мне никогда не приходило это в голову!» Он схватил связку ключей и поспешил в книгохранилище. Прошло несколько дней, а он так и не вернулся, и в монастыре началась паника: куда же пропал их пастырь? Один послушник знал, в чем дело, и, набравшись храбрости, решил отправиться на поиски. Он долго плутал в темном подземелье и наконец увидел настоятеля. Старик был в отчаянии. Он плакал среди груды книг и рвал на себе седые волосы. «Что ты узнал, отче? — спросил его дрожащий ученик. — Мы делали что-то неправильно?» — «Не *celibate!* *Celebrate!* — возопил настоятель. — Не безбрачие, а празднование!»

Празднуйте жизнь, господа каратисты!
С любовью к Богу!



ЛЮБОВЬ К ВРАГАМ

Дело в том, что никто из нас возлюбить врагов своих не способен. Например, мы не сможем полюбить насильника и убийцу близкого человека, это кажется невозможным — и это так и есть.

Но на самом деле мы не способны любить не только своих врагов, но и ближних, и даже самих себя. Бог находится в каждом человеке, но реализоваться мы ему не даем, ставя свое эго как преграду на пути к Божественной любви. Когда Бог старается пройти через нас, мы ощущаем Его любовь, но будучи отождествленными больше с нашим эго, чем с Ним, говорим, что это наша любовь. Ненависть к нашим врагам — тоже проявление нашего эго. Мы не можем любить своих врагов, но Бог может. Он создал всех и все. И все — дети Его. И любит Он всех одинаково. Соответственно, чтобы быть истинными последователями Бога и следовать завету Христа «возлюбить врага своего», следует сместить «точку сборки» из физического тела (нашего эго) в Бога, тем самым дав Богу свободу реализоваться через нашу душу

и тело. В карате есть принцип, вошедший в него из даосизма: побеждая других, ты становишься сильнее; побеждая себя — становишься бесстрашным. Задача истинного каратиста не в том, чтобы победить других, а победить себя, свое эго. Именно оно сопротивляется Богу, не хочет ему отдаться, считает себя правым в том, что не любит врагов. Святые говорят: кто не глуп перед Богом? Соответственно, если всегда ставить Бога выше себя, отождествляясь с ним, а не с эго, то мы познаем состояние карате, с помощью которого сможем полюбить своих врагов. Это не значит, что мы смиримся со всеми действиями врагов — при необходимости можно и нужно противодействовать, давая отпор в зависимости от ситуации. Главное — не осуждать их внутренне, а продолжать любить. Если мы будем наказывать их телом и внутренне осуждать, то получается, что на внешнем плане мы выполняем свой долг, а внутренне нет (так мы сливаемся не с Богом, а с бесами). Кесарю надо отдать кесарево, а Богу — Богово. Мы выполняем телом нашу миссию, а сознание должно оставаться в Боге.

Разумеется, перемещая точку сборки из эго к Богу, мы можем испытать страх. В карате говорится, что можно проиграть противнику, но нельзя проигрывать страху. Состояние карате — это состояние Бога. И если мы испугаемся, то забудем про все карате. Также и в минуту

опасности: даже если мы — обладатели черного пояса по карате, дзюдо и любому виду воинских искусств, но испугаемся в минуту боя, то забудем про все приемы, так как дух важнее тела. Соответственно, не надо ничего бояться, надо просто действовать. И будем помнить, что истинная храбрость — это доверие к Богу, а не своему эго.

Я хотел бы поделиться с вами моим опытом осознания того, что дух важнее тела. Когда я получил черный пояс (первый дан), я начал преподавать. Мне было 16 лет и я учил и взрослых, и детей. Ко мне ходили люди разной комплекции — как обычные ученики, так и качки-бодибилдеры. И хотя я в сравнении с этими парнями был невелик, но легко с ними справлялся. Они с удовольствием учились у меня, и я себя считал довольно сильным бойцом. Тогда я только начинал медитировать у Александра Хлустикова. Примерно в это же время мне начал сниться один и тот же кошмар: я просыпаюсь, захожу в комнату родителей, а там огромный черный дух раз в пять шире и выше меня. Он зарезал всю мою семью, везде кровь... В реальности я бы легко справился с этим человеком и у меня было желание убить его. Но в сновидении я не мог поднять руку, пошевелить ногой, двинуться для удара. А он меня бил, и в ответ я не мог не то что нанести удар или поставить блок —

просто не мог двигаться. Он сваливал меня с ног мощным ударом и уходил... Такой сон я видел в течение двух месяцев и в итоге поделился им с учителем, сказав, что в реальности запросто справился бы с этим человеком из сна, а в кошмаре сделать ничего не могу. Учитель ответил: «Знаешь, в чем причина? Когда ты бодрствуешь, то все контролируешь головой и надеешься на приемы карате, зная, что с их помощью победишь. Но во сне тело твое отключается и ты можешь действовать только своим духом. А дух у тебя слабый — и ты оказываешься бессилён перед врагом!» После этого разговора я начал медитировать днями и ночами, чтобы развивать дух. Через два месяца вернулся тот сон — и теперь я успел вбежать в комнату родителей до того, как враг достал нож, и ударил его. Ударил без страха. Увидев силу в моих глазах, он просто ушел — и этот сон больше не возвращался.



СВЯЩЕННЫЕ ПИСАНИЯ

Как говорил Иисус Христос, где мысли наши — там и душа наша. Для этого и предназначены священные писания — читая их, мы очищаем наши мысли, они приобретают правильную направленность. Но это — начальный уровень.

Читая и перечитывая священные писания, нужно медитировать на них и погружаться в их суть все глубже. Если не делать этого и иметь веру только в написанные слова, могут возникнуть войны между людьми, ведь именно из-за разногласий в тексте и трактовках начинается вражда. Если бы люди видели суть учения, то поняли бы, что везде написано об одном, просто разными словами.

Хотелось бы вспомнить одну притчу про монаха, который пришел к царю и сказал, что хочет стать его духовным наставником, так как знает все священные писания наизусть. Этот царь хоть и не был просветленным, понимал, что человек, который реально познал глубину всех заповедей, не стал бы разговаривать

так надменно и самодовольно, и ответил: «Ты не все знаешь... я не стану твоим учеником!» Монах очень удивился, ушел в крайнем недовольстве и неделю все перечитывал, затем вернулся и сказал, что точно знает все, а царь ошибается! «Прости, я не меняю свое мнение и учеником твоим не буду!» Разочарованный монах ушел в келью и решил погружаться в тексты все глубже, до тех пор, пока не получит истинные знания. Через год царь вспомнил про монаха и решил его навестить. Когда правитель вошел в келью и увидел лицо монаха, то сразу упал перед ним на колени — оно светилось ярче солнца! «Теперь я готов стать твоим учеником, вижу, ты все познал!»

Пророк Мухаммед говорил: «Чтобы получить духовные знания, иди хоть в далекий Китай...» Это говорит о том, что истинным мудрецам все равно, какие священные писания будут читать люди, лишь бы они обрели просветление.

Исходя из своего опыта, я рекомендую всем читать множество раз священные писания различных религий и углубляться в них все больше. Это очистит сердце, ум и душу.



НАБИВКА ТЕЛА И МОРЖЕВАНИЕ

В карате есть практика набивания рук, ног и других частей тела. Имея сильное, «набитое» тело, можно ломать доски, кирпичи, другие предметы. Но суть не в том, чтобы тупо крушить все подряд, а в том, чтобы развить в себе качество твердости и закалить в себе силу духа. Для этого предназначено и моржевание. Надо понимать, что если мы занимаемся подобными практиками в отрицательных эмоциях, то будем развивать в себе дьявольские качества. Техника набивания, как и любые силовые упражнения для тела, и моржевание укореняют в нас то состояние, в котором мы делаем эти практики. Соответственно, перед началом этих практик нужно медитативно очиститься и направить сознание и все свое существо к Богу. Тогда в ходе практики мы укоренимся в божественном состоянии и будем пребывать в нем долго. Если перед моржеванием мы пьем спиртное или заходим в холодную воду в плохих эмоциях, мы деградируем и укореняем сознание в дьяволе. И в будущем, даже если мы захотим переключить внимание на Бога, это будет намного сложнее, так как эти практики

очень сильно нас укоренили в плохом. Если же мы укрепляем в себе божественное состояние, то оно будет распространяться и на всю группу, в которой мы занимаемся. Группа для этого и нужна, чтобы помогать друг другу, заряжать друг друга духовной энергией и вместе идти по духовному пути. Мой учитель Михаил Элиозашвили говорил, что у нас должно быть духовное братство и взаимная поддержка. Но лучшая помощь возможна тогда, когда мы работаем над собой, то есть пребываем в Боге и излучаем божественные эмоции, делимся ими.



Бой

Во время боя надо стараться сохранить состояние любви. Был у меня такой случай: на меня напали три бандита, они наносили удары руками и ногами, я от них уворачивался и ставил блоки. Андрей Штернфельд, мой учитель, всегда наставлял: не нужно бояться ударов, нужно смело встречать их блоками или уворачиваться от них. Одному парню я тогда поставил блок и нанес удар в пах. Другой бил ногой, но я нанес встречный удар ногой и отбил ему ногу. Они испугались, увидев мою силу, и внутренний голос подсказал мне — давай, переломай им все, ведь они могут тебя убить. Но я нанес им минимальные увечья, и они убежали. После этого я смеялся от радости, и люди, которые оказались рядом, спрашивали, почему я смеюсь, но я решил промолчать. А причина смеха была в том, что я не послушался своего эгоизма и не стал им ничего ломать, так как в тот же момент вспомнил и слова своих учителей, что не нужно карате использовать в агрессивных целях. И если есть возможность уйти от боя, то лучше в него не влезать. Но если уж вышло так, что боя не избежать, то нужно слу-

шать Бога, а не свое эго. Я был рад тому, что во время боя послушался наставлений своих учителей и причинил противникам минимальные увечья, а не закрепил свое эго, переломав им все кости.

Разумеется, нужно заниматься не только духовными практиками, но и техникой самообороны, так как без нее те ребята действительно могли меня убить. И лучше всегда сторониться таких мест, где возможно нападение бандитов. Например, бывают такие ситуации: на женщину нападают, насилуют ее, грабят. Она подает заявление в милицию. Потом оказывается, что она шла по темным безлюдным улицам, да еще и в прозрачной короткой юбке. Что делает красивая сексуальная девушка в короткой юбке в два часа ночи в темных переулках? Она сама провоцирует опасную ситуацию, сама идет на риск.

Это не говорит о том, что если мы будем вести себя, условно говоря, правильно, то никогда не попадем в плохие жизненные ситуации. Нужно помнить, что все зависит не только от нас, но и от Бога. Некоторые эзотерики считают, что если мы по-настоящему находимся в Боге, то плохие люди к нам не подойдут. Но, исходя из своего опыта и опыта великих мастеров, отвечу так: могут не только подойти, но и распать. Но разница в том, что если мы будем

в Боге, то эту ситуацию будем воспринимать, как часть Бога — так же, как и Иисус Христос. И даже во время мучительных состояний, страданий мы сливаемся с Богом и учимся любить по-настоящему. Христос говорил: какая награда вам от того, что вы любите тех, кто любит вас... любите тех, кто вас ненавидит.



Син, ги, тай (сильный дух, хорошая техника, сильное тело)

Как говорят великие мастера карате, надо практиковать эти три качества и развивать их в себе. Дух (или духовное развитие) в карате должен стоять на первом месте. На втором — правильная техника, причем под ней подразумеваются как физические упражнения, так и духовные практики. Развивая в себе дух и технику, мы получаем сильное и здоровое тело. Будем помнить, что наши предки оставили нам великое духовное наследие — карате. И нам будет стыдно, если мы втопчем это искусство в грязь, используя его в неправильных целях. Поэтому давайте заниматься карате в любви и духовности. И будем нести эту духовность другим.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Будем помнить, что все в жизни — во благо. Сложности, с которыми мы сталкиваемся, служат нашему же развитию, и если мы их воспринимаем, как упражнения, данные Богом для нашего духовного развития, и преодолеваем их вместе с Господом, то развиваем силу, любовь и мудрость. А если мы, встречаясь со сложностями, расстраиваемся, гневаемся и теряем Бога, то деградируем. Не будем забывать, что вся природа вокруг нас, все небо и звезды помогают нам на пути к карате.

Если мы на самом деле движемся по пути познания карате, то вся Вселенная приходит нам на помощь. Так о чем же заботится, как не о духовном развитии? Давайте идти вместе по этому божественному пути. Удачи всем путникам!

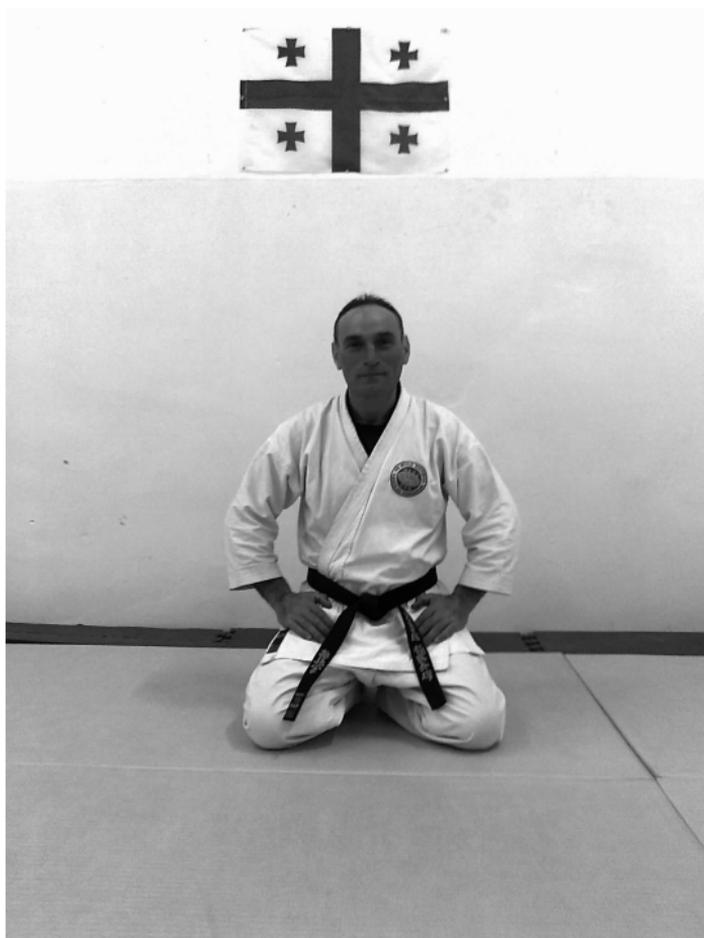
Да будут счастливы все существа во всей Вселенной.



Мои учителя



Гичин Фунакоши — основатель нашей школы карате-до «Сётокан».



Элиозашвили Михаил — мой учитель по каратэ-до «Сётокан», обладатель 4-го дана. Президент федерации каратэ в Кахетии, Грузия.



Мелор Гвалия — мой учитель по карате-до «Сито-рю», обладатель 5-го дана.



Штернфельд Андрей — мой учитель по карате-до «Сито-рю», обладатель 4-го дана.



Косоротов Сергей — мой учитель, чемпион мира и Европы по дзюдо, обладатель 8-го дана.



Я, великий мастер Каха Башиля (президент всемирной академии каратэ-до «Сётокан», обладатель 8-го дана) и мой маленький ученик Ковальчук Сергей — обладатель кубка мира.



Хлустиков Александр — мой учитель по тайцзи цигун, раджа- и буддхи-йоге.



Одинцов Олег — мой учитель по раджа- и буддхи-йоге.



Жигулин Сергей — мой учитель по тайцзи цигун, обладатель высшего серебряного пояса по тайцзи цигун.

Мои чемпионы



Я и мой ученик Голанов Илья — чемпион и призёр многочисленных соревнований.



Я и мои ученики. Стрыгин Матвей и Стрыгина Анастасия — чемпионы и призёры многочисленных соревнований.



Я и моя ученица Розова Александра — обладательница серебряной медали чемпионата Москвы.



Я и мой ученик Юлдашев Рустам — победитель Кубка академии каратэ.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Карате	5
Сила	9
Любовь	13
Мудрость	18
Практика	22
Очищение	25
Хара.....	28
Коккоро	31
Атама	33
Ката	36
Ветер	37
Вода.....	38
Дерево	39
Огонь.....	40
Земля	41
Круги	42
Честь самурая.....	45
Медитация	48
Бог есть — это доказано.....	50
Учитель, ученик и путь	52
Сексуальные отношения	62
Любовь к врагам	66
Священные писания	70
Набивка тела и моржевание.....	72
Бой	74
Син, ги, тай	77
Заключение	78
Мои учителя	79
Мои чемпионы	86

НАШИ ЦЕНТРЫ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

У нас несколько залов в центре Москвы. Руководителем секции карате являюсь я — автор книги, Мераб Ботерашвили.

В наших центрах возможны как групповые, так и индивидуальные занятия.

В секции принимаются мальчики и девочки с 4 лет, а также мужчины и женщины.

В программу обучения входит: общефизическая подготовка, техника самообороны (блокирующая, ударная, бросковая техники, освобождение от захватов, техника нанесения ударов по жизненно важным точкам человека, выхватывание оружия, приемы против ножа, дубинки и т.д.). Кроме того, у нас можно пройти отдельные курсы, посвященные только растяжке, дыхательным упражнениям. Есть также краткий курс по самообороне.

Занимающиеся имеют возможность сдавать на пояса, выступать на соревнованиях.

Желающие заниматься медитативными практиками могут записаться в группу, где проходят занятия только по медитации.

Ждем вас в наших клубах!

Наш сайт: www.karate-ma.ru

E-mail: merab-prema@mail.ru

Тел.: 8-926-606-02-09

**Книги «Амрита-Русь» можно
приобрести в магазинах г. Москвы:**

«Белые облака»	ул. Покровка, д. 4/2, тел. (495) 621-61-25, www.clouds.ru
«Москва»	ул. Тверская, д. 8, стр. 1, тел. 797-87-17, www.moscowbooks.ru
«Путь к себе»	ул. Новокузнецкая, д. 6, тел. (495) 951-91-29, www.inwardpath.ru
«Молодая гвардия»	ул. Б. Полянка, д. 28, тел. (495) 238-50-01, www.bookmg.ru
«БиблиоГлобус»	ул. Мясницкая, д. 6/3, стр. 5, т. (495) 781-19-00, www.biblio-globus.ru
«Помоги себе сам»	Волгоградский пр., д. 46/15, т. (495) 179-10-20, www.fpss.ru
«Просветление»	ул. Долгоруковская, д. 29, тел. (495) 251-21-08, www.yogacenter.ru
«Московский Дом Книги»	ул. Новый Арбат, д. 8, тел. (495) 789-35-91, www.mdk-arbat.ru

В других городах России:

Архангельск	«АВФ-Книга», пл. Ленина, д. 3, тел. (8182) 65-38-79
Воронеж	«Амиталь», Ленинский пр-т, д. 153, т. (4732) 23-17-02, www.amital.ru Сеть магазинов духовного развития и аюрведы «ОМ», ул. Кольцовская, д. 76 (вход с ул. Куцыгина), тел. 8 (4732) 77-48-96, www.om-vrn.ru
Екатеринбург	«Дом Книги», ул. Валека, д. 12, тел. (343) 359-41-47, www.domknigi-online.ru
Иркутск	сеть «Продалить», ул. Урицкого, д. 9, тел. (3952) 241-777, www.prodalit.ru
Казань	«Таис», ул. Гвардейская, д. 9-а, тел. (8-432) 95-12-71, 72-34-55 «АистПресс», ул. Левобулачная, 42/2, (843) 525-52-14
Калининград	«Книги и книжечки», ул. Судостроительная 75, тел. (4012) 353-763, 353-959
Калуга	ул. Ленина д.80, магазин ТамГдеНикто тел. (920) 8777353
Красноярск	«Тональ», пл. Мира, д. 1, тел. (3912) 12-48-09
Нижний Новгород	«Дирижабль», ул. Покровская, д. 46, тел. (831) 434-03-05, 434-69-34, www.dirigable-book.ru

Новосибирск	«Топ-книга», ул. Арбузова, д. 111, т. (383) 336-10-26, www.opt-kniga.ru
	«Амрита», ул. Вокзальная магистраль, д. 4/1, тел. (383) 218-25-85
Омск	«Живые мысли», пр. Маркса, д. 4-6, т. (3812) 211-547
	«Финист», ул. Малунцева, д. 18, тел. (3812) 387-165
Самара	«Водолей», ул. Маяковского, д. 5, тел. (3812) 320-877
	сеть «Чакона», ул. Ульяновская, д. 18, тел. (846) 331-22-33, www.chaconne.ru
	сеть «Метида», пр. Юных Пионеров, д. 146, www.metida.ru
Тольятти	«Метида-опт» ул. Революционная, д. 60, тел. (8482) 35-04-05
С.-Петербург	«Роза Мира», ул. Садовая, д. 48, тел. (812) 310-51-35
	сеть магазинов «Буквоед», тел. (812) 601-0-601, www.bookvoed.ru
Саратов	«Мудрость Веков», ул. Б. Казачья, 18, тел. (8452) 27-35-28
Уфа	«Азия», ул. Гоголя, д. 36, оф. 5, тел. (3472) 50-39-00
Хабаровск	Сеть «Мирс», справочная тел. (4212) 47-00-47, www.bookmirs.ru
Энгельск	«Мудрость Веков», ул. Коммунистическая, д. 37, тел. (8453) 70-13-90

За рубежом:

Украина, г. Киев	ст. м. «Арсенальная», торговый центр «Квадрат», отдел «Эзотерика», тел. (044) 5319968
	«Библос», ул. Червонопрапорная, д. 34-л, тел. +38 (044) 599 7736, www.ezop.ua
Белоруссия, г. Минск	ИП Згировский, тел. (375) 219-72-03, интернет-магазин — www.books.shop.by
Казахстан, г. Алма-Аты	Книжный город, ул. Жолдасбекова, 9а, уг. пр. Достык, ТЦ «Евразия», тел. 727-258-42-42
	Книжный город, ул. Розыбакиевой, 281, выше ТРК «Mega Center Alma-Ata», тел. 727 255-90-50
Германия	Каталог «Янсен», тел. +49 (0) 9233-4000, www.knigi-janzen.de
	Каталог «Звезда», тел. +49 69 3-756-42-53
Израиль	«Спутник», тел. 972 50 6479925, 972 9 7677674, www.sputnik-books.com

РОЗНИЧНЫЙ МАГАЗИН:

м. Красносельская (или Комсомольская),
ул. Краснопрудная, д. 22а, стр. 1 тел.: 8 (499) 264-13-60

В магазине представлено более 10000 наименований литературы ПО ЦЕНАМ ИЗДАТЕЛЕЙ и по тематике нашего издательства — эзотерика, теософия, философия, восточные методики и практики совершенствования, традиционная и нетрадиционная медицина, астрология, мировые религии и течения, а также аудио-, видео- и сувенирная продукция. Для членов клуба — постоянно действующие скидки, книги по предварительному заказу, встречи с интересными авторами.



Розничная и оптовая продажа:

Книжная ярмарка: м. Пр. Мира, СК «Олимпийский»,
1-й этаж, место 13, тел.: 8 (926) 729-74-93

Вы можете заказать книги на нашем сайте:
www.amrita-rus.ru, info@amrita-rus.ru
или по тел.: 8 (499) 264-73-70

Книга — почтой: 107140, Москва, а/я 37

По заявке оптовиков осуществляется электронная
рассылка полного книжного каталога

**Уважаемый автор,
мы поможем выпустить вашу книгу
В СВЕТ!**

**Издательство «Амрита-Русь» предлагает
широкий спектр редакционно-издательских,
полиграфических и книготорговых услуг:**

- Качественная редаKTура и корреKTура
- Верстка любого уровня сложности
- Конкурентоспособный и яркий дизайн обложки
- Обработка иллюстраций
- Присвоение книге ББК и УДК
- Предоставление международного книжного кода ISBN
- Написание аннотаций и рекламных текстов
- Печать книги в типографии с учетом ваших пожеланий:
 - на любой бумаге
 - любым тиражом
 - в мягкой или твердой обложке
- Реализация книги в нашей книготорговой сети
- Хранение книги на нашем складе

**Гарантируем высокий уровень исполнения
и творческий подход к делу**

Ваша книга этого достойна!

Звоните **8 (499) 264-92-62, 8 (499) 264-23-98**

Пишите на электронный адрес **office@amrita-rus.ru**

Пишите на почту **107140, Москва, а/я 37**

Мераб Ботерашвили

ДУХОВНОЕ КАРАТЕ

Древние практики Японии

Подписано в печать 01.03.12.
Формат 70×90/32. Усл. печ. л. 3,5
Тираж 2000 экз. Заказ №

ООО «Амрита»
109153, Москва, ул. Моршанская, д. 3, корп. 1
тел./факс: 8 (499) 264-05-89, тел.: 8 (499) 264-05-81
e-mail: info@amrita-rus.ru
www.amrita-rus.ru

Книга — почтой: 107140, Москва, а/я 37
тел.: 8 (499) 264-73-70

Розничный магазин:
ул. Краснопрудная, д. 22а, стр. 1
Тел.: 8 (499) 264-13-60

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов