

ФИЗИЧЕСКОЕ И ДУХОВНОЕ, ПАТРИОТИЧЕСКОЕ, ВОСПИТАНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО
МУЖСКОГО ПОКОЛЕНИЯ
ПОСРЕДСТВОМ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

"Его улыбка покоряет младенцев, его гнев приводит в ужас тигра" - вот характеристика истинного бойца и воина.

ПЕРВОЕ. Вежливость. Помните: каратэ начинается с учтивости и учтивостью заканчивается. Особое уважение и почтение проявляйте к старшим. Нет ни одного вида боевого искусства, где вежливость и хорошие манеры не считались бы основными качествами.

Причём уважительность и хорошие манеры не должны демонстрироваться только в додзё (в спортивном зале) Тот, кто искренне поклонится алтарю в додзё (зал), не пройдёт мимо святыни нигде. Будь то улица, лес, поле, где никого нет. Точно так же грош вам цена, если вы уважительны к учителю в додзё, но невнимательны к отцу, деду, брату, сестре и маме. Таким не место в каратэ, да и в других боевых искусствах тоже.

В доме должно слушаться отца и мать, старшего брата. В школе - учителя. В армии - офицера, старшего по званию. На службе - начальника. Этот закон действует и на занятиях каратэ. Ему следуют безоговорочно.

ВТОРОЕ. Сторонитесь всего дурного. Перенимайте хорошее. Если в работе других вы находите нечто, чему стоит научиться, учите без колебаний. Увидели хороший удар, задайте себе вопрос: "В чём его сила? Как научиться делать так же? Что нужно изменить в моей технике?" Это один из верных способов совершенствования мастерства. Если вы заметили, что чьи-то навыки со временем не стали сильнее, опять же задайте вопрос себе: "Почему? Он мало работает? Ему не достаёт толковых наставников? Не происходит ли со мной нечто подобное?".

Такой подход не только позволит вам улучшить технику боя. У всех у нас есть свои достоинства и недостатки. И если мы искренни в желании стать лучше, каждый, кого встречаешь в жизни, может стать своего рода образцом или отражением нас самих со всеми плюсами и минусами. Есть старинная пословица: "Если рядом со мной ещё двое, они могут быть моими наставниками: я возьму от них всё хорошее, увижу их недостатки и стану сам избегать подобного".

ТРЕТЬЕ. Представьте себе, что каждый день вашей жизни - это тренировка в додзё. Не думайте о каратэ, как о спорте или способе борьбы. Дух каратэ, его правила и законы помогут в решении всех жизненных проблем. Это тот дух, который заставляет вас собраться, стиснуть зубы и пережить холод зимы. Дух, который помогает перетерпеть изнуряющую жару лета. Тело, которое приучено напряжёнными тренировками к ударам, выдержит многое. Тот, чей дух силен и стоек, не знает уныния, для него нет испытания, которое может сломить его. Тот, кому знакомы годы физической и духовной боли, готов к любому удару, ему по плечу всё. Такого человека, не сомневаясь, можно назвать последователем каратэ-до."

ФИЛОСОФИЯ ПУТИ - Бусидо - путь воина

БУСИ – ВОИН ДО - ПУТЬ

О КОДЕКСЕ ЧЕСТИ И ТРАДИЦИОННОЙ САМУРАЙСКОЙ МОРАЛИ

Основные принципы Бусидо

1. Прямота. Это-дух ни перед чем не склоняющегося разума и справедливости.

Один из самых известных буши (воин-последователь бусидо) определил его так: «Прямота есть способность принимать без колебаний продиктованное разумом решение». На практике это означает, что при возникновении соответствующей ситуации боец должен либо с достоинством умереть, либо нанести решительный удар.

Другой известный буши(си) (воин) сказал так: "Прямота подобна скелету, придающему телу прочность и позволяющему ему держаться прямо. При отсутствии в теле костей голова не могла бы удерживаться на вершине позвоночника, руки - совершать движения, а ноги - служить опорой телу. В отсутствие подобного "скелета" самураю не помогут ни любые способности, ни знания".

Эпитет "гиши" ("прямой человек") может рассматриваться как наивысшая оценка совершенства, достигнутого человеком в любой области науки или искусства. Прямота является весьма ценной составляющей поведения воина. Однако, не будучи постоянно поддерживаема твердостью и негибачаемым мужеством, она может выродиться в прямо противоположное.

2. Мужество. Дух отваги и выдержки.

Конфуций определял мужество следующим образом: "Знающий, что справедливо, но не осуществляющий этого на деле, проявляет отсутствие мужества". Итак, мужество есть способность претворять справедливое.

Поиски разного рода приключений, дабы "себя показать", не имеют к мужеству никакого отношения (в особенности, если это делается без серьезных оснований). Один из самураев королевской крови прокомментировал это так: "Жить, когда это необходимо, и умереть, когда это необходимо - вот суть подлинного мужества». Платон определял мужество следующим образом: «Знание вещей, которых человек должен остерегаться, и тех, которых он остерегаться не должен». Без сомнения, на это определение Платона вдохновили стоики, придерживающиеся сходной концепции.

Мужество, чувство собственного достоинства и присутствие духа - самые характерные признаки благородства души. Подлинно мужественный человек сохраняет также постоянно ясность и пронизательность ума. Ничто не может нарушить равновесие его души. Он сохраняет самообладание в любых катастрофах, опасностях и страданиях и даже перед лицом смерти. **Мужество, проявляемое в состоянии покоя, называют бесстрашием.** Постоянное самообладание и сохранение бесстрашия исключают жестокость и неестественность, сопровождающие проявления гнева. **Умение сохранять покой, и естественность свидетельствует об отсутствии страха.** Последнее же целиком обусловлено полной самоотдачей более высокой истине, нежели свое собственное "Я". Достигаемое при этом состояние внутреннего покоя порождает легкость и естественность действий в опасной ситуации (даже в том случае, если она угрожает смертью).

Именно потому не чуждавшиеся элегантной формы проявления своих моральных качеств **самураи часто создавали стихотворные импровизации непосредственно на поле боя, а также оды своим противникам, в которых воспевались мужество и ловкость последних.** В самом деле, хотя человек достоинства и чести вынужден во время войны называть врагом человека, бывшего в период мира его другом, он не может не заметить его достоинств. Кроме того, успех достойного уважения врага - это, прежде всего, успех самурайства!

Достижение подобной стадии мужества обусловлено высокой человечностью, порождающей, в свою очередь, доброту.

3. Доброта.

«Буси-но-насаке» (мягкость, нежность или деликатность воина)- уже одни эти слова пробуждают в нас благородные чувства. Это, прежде всего «уравновешенное твердым разумом чувство мужественного сострадания». Лишь наиболее мужественные способны проявлять подлинную нежность, любить же может лишь тот, кто способен сместь.

Чисто рефлекторного порядка жалость, на первый взгляд, тоже может показаться признаком человеческого отношения. **Чаще, однако, она является лишь отражением произвольных импульсов тоски, внутренней слабости, страха или просто навязчивого чувства вины.** Но чувства прямоты, мужества, подлинного достоинства и чести, рождающиеся в человеке, всегда чисты в своей основе. Жалость преобразуется в доброту лишь у того, кто силен, бесстрастен и полностью владеет собой. Как говорил Ганди: "Умение прощать - украшение воина".

Для человека, чуждого личной заинтересованности, сила имеет смысл лишь как средство защиты более слабого. В самом деле, проявляемая человеком физическая или моральная слабость всегда имеет право на защиту со стороны сильного (даже если речь идет о побежденном противнике). Таков истинный смысл силы, а равно и чести по-настоящему сильного. Как говорится в одном из старых изречений бусидо: "Охотнику не подобает убивать птицу, укрывшуюся у него на груди".

Параллельно с культурой боевых искусств и воинских доблестей в бусидо широко культивировалось чувство прекрасного. Это проявлялось в занятиях музыкой, поэзией, изобразительными искусствами, а также в развитии тонкости и "эстетизированности" чувств.

В самом деле, лишь утонченность чувств и мягкость могут обеспечить умение сочувствовать другим. Уважение к чужой точке зрения, забота о том, чтобы не причинить другому ненужных страданий и боли, понуждают воина к развитию в себе вежливости и такого качества, как рыцарство.

4. Вежливость.

Если вежливость носит скорее формальный характер, ценность ее весьма ограничена или просто сомнительна. Напротив, для подлинного рыцаря, каковым является самурай, она - выражение, прежде всего признаков способности самоограничения и развития чувства уважения к другим. Иначе говоря, она отражает незаинтересованность самурая и его человечность, т.е. уважение к силе или слабости противника. В своей наиболее возвышенной и сознательной форме вежливость переходит в любовь.

Кодификация жестов, церемониала вежливости и составляет этикет, превращая его как бы в красивое обрамление жизни. Обучение этикету с детских лет позволяет дисциплинировать страсти и делать общественные взаимоотношения не только в принципе возможными, но и приятными. Той же самой цели служит этикет и в Доджо. Однако, помимо этого, этикет может способствовать возникновению в человеке чувств, соответствующих конкретным церемониалам и жестам. Действительно, в той же самой степени, в какой грубость, бесцеремонность, развязность и лень способствуют развитию вульгарности, корректное и уважительное отношение к другим способствует развитию возвышенности и благородства.

Согласно фундаментальному принципу каратэ-до, независимо от характера выполняемых действий, каждое из них может быть выполнено "наиболее экономным способом". Но выполненное согласно принципу "экономии энергии" действие грациозно, а форма, в которой оно было выражено, - красива. Вот почему церемониалы бусидо (а также такие, например, как "чайная церемония") исполнены благородства и красоты.

Поначалу новичок может найти скучноватыми формы и жесты, свойственные церемониальным формам и этикету. Однако он достаточно быстро понимает, что предписываемые таким образом способы поведения исключают лишние затраты энергии.

Сутью одной из наиболее известных японских школ этикета является следующее изречение: «В конечном счете, целью любого этикета является развитие духа человека таким образом, чтобы, когда он спокойно сидит на месте, ни одному грубияну даже не могло бы в голову прийти на него напасть».

Сам факт тождественности между грациозностью действия и наиболее экономным способом его выполнения свидетельствует о том, что, выполняя действия только таким образом, человек накапливает энергию, т.е. становится сильнее. Иными словами, красивые и грациозные действия отражают силу в состоянии покоя.

Одной из самых изысканных внешних форм дисциплинирования души является "чха-но-йу" или "чайная церемония". Характерные для нее раскрепощенность жестов, ясность и спокойствие духа, чистота и изысканная простота помещения, служащего убежищем от мирской суеты, представляют собой условия, благоприятствующие насаждению праведных мыслей и чувств. В принципе, тактичность и вежливость - суть свидетельства доброты,

скромности, доброжелательности и сострадания. Подобные состояния духа могут проявляться практически через любые, даже самые незначительные действия.

Следует отметить, однако, что нередко свойственные нам проявления вежливости и сочувствия могут вступать в противоречие со специфическим для каждого из нас пониманием истины и необходимости соблюдения приличий. Традиционная японская вежливость отдает предпочтение соблюдению приличий. В большинстве случаев мы делаем то же самое. Что же касается самурая, то основой его жизни служат только верность истине и искренность.

5. Искренность, (верность истине, честность).

Как сказал один из древних поэтов: «Будь всегда верен сам себе, и если ты не отойдешь от истины в сердце своем, то тебе не надо будет просить защиты у богов».

Конфуций выразился еще сильнее: «Искренность есть начало и конец всех вещей, без нее ничто не могло бы существовать».

В Бусидо ложь и двуличность относятся к проявлениям трусости. Слово самурая, подобно слову рыцаря, «моге», является вполне достаточной гарантией. В том, что данное самураем обещание будет выполнено, не должно возникать и тени сомнения.

В принципе, между истинностью и реальностью не существует различия. Однако истинное всегда несколько опережает реальное, что обуславливает необходимость их различения. Когда больной спрашивает у врача: "Насколько серьезно мое положение?" - и последний отвечает ему: "Это не слишком серьезно, скоро вы будете совершенно здоровы", хотя и знает, что все обстоит как раз наоборот, то врач подчиняется при этом не элементарной, но более высокой истине: во-первых, он пытается сохранить у больного силу воли, дающую ему хоть какой-то шанс одолеть болезнь; во-вторых, он не хочет беспокоить понапрасну и самого больного, и его близких.

С истиной всегда следует обращаться осторожно. Иногда сказать правду - значит совершить ненужную жестокость. Напротив, не отвечать резкостью на резкость собеседника или не проявлять возникающей к собеседнику неприязни является актом сострадания, повинующегося истине более высокого порядка, нежели привычка "резать правду-матку в глаза".

Стремление скрыть свои физические и моральные страдания отражает заботу оградить окружающих от ненужного беспокойства. Понятно, однако, что отличить подобную заботу по отношению к окружающим от элементарной неискренности не всегда бывает легко. Здесь главное - стремление всегда оставаться в согласии с самим собой, употребляя на это всю свою искренность.

Одним из мощнейших стимулов при воспитании как детей, так и взрослых, является похвала. Обзовите человека вором, и он может украсть, хотя до этого никогда не крал, и, напротив, скажите ему, что вы не сомневаетесь в его честности и правдивости, и, даже при наличии соответствующих склонностей, ему будет трудно пойти на воровство. Иными словами, похвала как бы предвосхищает будущую реальность. Во всех подобных случаях учитель, воспитатель или друг использует свою веру в лучшие качества человека, более для него истинные, нежели те, что характеризуют его нынешнее состояние. ("Сознание равно легко поднимается на уровень, к которому его "подтягивают", и падает на уровень, на который его "сбрасывают", - Хью Блэк).

Итак, установление критерия "подлинной истины" не столь уж простое дело. Оно требует постоянных упражнений, но главное - ничем не обусловленной любви к высшей истине. Таким образом, порядочность является отражением любви к истине, искренности и уважения к другим людям. Честность же есть отражение прямоты, справедливости и искренности во взаимоотношениях с отдельными людьми и с обществом в целом.

Можно сказать, что в основе страстной тяги буши к искренности и порядочности лежит прежде всего мужество, а также потребность в ясности, чистоте, гармонии и цельности. Все, нарушающее это состояние, является, с его точки зрения, беспечным.

Лживость и коварство для самурая - недостойная трусость, нечто вроде "пробоины в панцире души" или раковины в мече рыцаря. Однако фундаментальнейшим критерием истинности и искренности воина является его, личная незаинтересованность.

6. Незаинтересованность (отрешенность).

Если какое-либо действие или жизненная позиция в целом основаны на личной выгоде, они, несомненно, «запятнаны» эгоизмом и стремлением к обладанию. Но в подобном случае они уже не соответствуют истине, имея в виду ту реальность, которая превосходит границы нашего маленького "я". Дело в том, что любой личный интерес, а также гипертрофированная любовь к своему телу или материальным благам искажает наше видение реальности.

Избавиться от всего этого можно лишь посредством развития таких качеств, как искренность, верность истине, мужество, прямота, вежливость, доброта, дружелюбие, признательность и честность. Отдаваясь целиком служению истине, мы не оставляем в своей душе места ни для чего иного. Душа подобного человека уже не подвластна личным интересам. Подлинный рыцарь служит прежде всего делу развития и поддержания гуманности.

Все восточные учителя (независимо от того, чему они обучают: воинским искусствам, другим видам традиционных искусств или мудрости как таковой) никогда не требуют с учеников денег, более того, некоторые из них дают ученикам кров над головой и кормят их. Настоящий учитель всегда сам выбирает себе учеников, принимая далеко не всех. Понятно, что принятые ученики полностью подчиняются своему учителю. Передаваемое от учителя к ученику знание не имеет цены. «Родители дали мне тело и меня вырастили, но учитель сделал из меня человека». Подобный бесценный дар может быть "уравновешен" лишь бесконечной благодарностью. Часто, добившись успеха, ученик кладет к ногам учителя все, что он может (иногда это целое состояние). Однако настоящий учитель использует это не для себя, но для того, чтобы дать бесплатный кров и пищу новым ученикам.

Ученик ни в коем случае не должен думать, что он «платит учителю за знание» или что он "покупает знание". Даже если он и дает учителю какие-то деньги, то последние имеют скорее характер приношения, не сравнимого по цене с тем, что он получает взамен. Лишь в подобном случае и ученик, и учитель могут сохранять свою свободу и достоинство, будучи связаны друг с другом лишь взаимной щедростью, уважением и признательностью.

Разумеется, обычное знание можно купить и за деньги, тогда как воспитание и передача мудрости цены не имеют. Для развития мужества, честности и преклонения перед учителем (вплоть до самопожертвования) от ученика требуются полнейшая незаинтересованность и отречение. Строго говоря, смысл нашей жизни определяется нашей способностью безоговорочно пожертвовать ею ради того, что выше нее.

Поскольку "руководящей нитью" к подобному совершенному забвению своего "я" является чувство чести, оно рассматривается как один из определяющих принципов бусидо.

7. Честь.

Отказавшись с самого начала от своей жизни (в обряде инициации), рыцарь существует исключительно за счет присущих ему ценностей внутреннего порядка: благородства своего духа и достоинства своего сознания. Развитие чувства чести и отражает реальность подобного духовного существования. Эта "высшая жизнь" закладывает основы нашего бессмертного "я", ибо все остальное - смертно. Малейшее отклонение от подобного состояния вызывает острое чувство стыда, ибо, нарушая правила рыцарского поведения, воин ставит на карту свою честь и подвергает смертельной опасности свою внутреннюю жизнь. Следовательно, ощущение бесчестности поступка есть мощный стимул исправления ошибок в своем поведении. Японским детям с самых малых лет прививают обостренное чувство чести, и пример в этом им показывают сами родители, доказывающие, если это нужно, ценою собственной жизни, что честь превыше всего. И они совершенно правы, ибо какой смысл может иметь жизнь человека, не уважающего себя самого?

Один из буси (воин), пошедший в молодые годы на компромисс со своей совестью, впоследствии сказал об этом так: «Подобно трещине в теле дерева, бесчестье с возрастом не «зарастает», но, напротив, лишь увеличивается, пока не разрывает дерево пополам». Согласно учению Мэн-цзы, «боязнь позора представляет собой почву, где произрастают все добродетели, высокие нравы и хорошие манеры».

Однако, будучи неправильно понято, чувство чести может легко выродиться в болезненное извращение. Отказавшиеся от своего тела, но продолжающие культивировать эгоистическую любовь к своему «я» не идут дальше себялюбивого утверждения о том, что честь может быть восстановлена лишь кровью того, кто на нее покусился.

К счастью, самураи считают недостойным для буси откликаться на малейший выпад со стороны противника, рассматривая это как недостаточную степень самоконтроля. Как говорит народная японская поговорка: «Вынести кажущееся невыносимым и есть подлинное терпение». Если его любимый соловей не желал петь, великий Токугава говорил так: «Ну что же, подожду, пока у него не изменится настроение». И всей своей жизнью он доказал, что это не было пустыми словами.

Известны следующие слова Кумадзавы: «Когда другие гnevаются на тебя или тебя хулят, не торопись отвечать им тем же. Радость может прийти лишь к тому, кого покинули страсть и желание». О том же говорил и Огава: «Не отвечай злом на зло, узнав, что о тебе распространяют дурные слухи. Вспомни лучше о том, что и сам не всегда был безукоризнен в исполнении собственного долга».

Честь должна составлять глубочайшую внутреннюю основу человека, а не его «парадные украшения». В этом смысле мирская слава и людское одобрение не имеют к ней никакого отношения. Как говорил о своем герое Чжуан-цзы: «Ни одобрение всего мира, ни поношение от всего мира не заставило бы его изменить своего поведения».

В практическом плане честь связана, прежде всего, с верностью друзьям, своему слову, учителю, идеалу или истине. Вот почему долг верности считается одним из краеугольных камней бусидо.

8. Верность долгу.

В средние века сюзерен и вассал были связаны друг с другом долгом верности и лояльности. **Даже в наши дни в некоторых странах приносится клятва верности королю Или императору, воплощающим понятие родины. В других странах воины Приносят присягу на верность и преданность своей родине, обязуясь защищать ее до конца и будучи готовыми пожертвовать за нее своей жизнью.** Подобное же чувство верности и преданности развито у религиозных людей, а также у приверженцев различных социальных систем и политических группировок. Нередко долг верности и преданности соблюдается не только по отношению к каким-то идеалам, но и к людям, воплощающим подобные идеалы. Для нас все это имеет интерес лишь с той точки зрения, что чувство верности и преданности не умерло, но продолжает культивироваться и в наши дни.

Независимо от конкретного объекта верности и преданности, всем им присуще нечто общее: готовность пожертвовать своей жизнью за нечто превосходящее границы отдельного маленького «я». Живущий исключительно ради себя или каких-то материальных благ существует в плоскости более низкого порядка, теряя все, что имеет, с наступлением смерти.

Для адепта бусидо конкретной формой идеала, которому он поклоняется, является любовь к истине, питающая и поддерживающая его жизнь. Она-го и представляет основу чувства долга. В этом смысле «путь бусидо» подобен острому мечу, «ибо его адепту постоянно приходится рубить с его помощью сложные узлы жизни, выбирая между несколькими видами долга наивысший».

Саньо взволнованно рассказывает о внутренней борьбе, разрывавшей душу Шигеморы, узнавшего, что отец его восстал против господина, которому они дали клятву верности. «Если же я сохраню верность отцу, то погублю своего господина». И от всей души посылает к небу молитву с тем, чтобы оно сжалилось над ним, послав ему смерть. И хотя, пожалуй, нигде в мире сыновья любовь не развита сильнее, чем в Японии, закон бусидо заставляет без колебаний выбирать верность своему господину.

Если мы рассматриваем государство, прежде всего как почву, на которой взращиваются индивидуальные личности и которая пребывает и после их смерти, то индивидуум явно представляет меньшую ценность, нежели сохранение и процветание государства. Готовность пожертвовать своей жизнью ради блага своей родины является одной из важнейших составляющих скромности, без которой невозможны в каратэ взаимоотношения между учителем и учеником.

9. Скромность.

Глубинные корни скромности таятся в искренности и отсутствии гордости. Истинный смысл этих свойств прекрасно передан словами великого индийского мудреца Рамакришны: "Гордость, способствующая славе души, не есть заносчивость; скромность, не способствующая славе души, есть раболепство". Подлинно скромный человек стремится не к самоуничтожению, но к предельно искренней и честной самооценке, основанной на истине и справедливости. Каким бы понятным ни было желание людей быть любимыми и уважаемыми, оно имеет право на существование лишь у тех, кто их достоин. Подобное желание нормально лишь для тех, кто обладает реальным внутренним достоинством. Таким образом, воспитание скромности начинается прежде всего с осознания нескромности желания убеждать и себя, и других в наличии у себя достоинств, которых на самом деле не существует.

Далее следует сосредоточить свое внимание на присущих тебе недостатках, не впадая в болезненное самоуничтожение, но напрягая всю свою волю для решительного преобразования своего «я».

Кроме того, важно оценить достоинства других людей, независимо от того, являются ли они твоими друзьями или врагами, ибо учиться хорошему никогда не зазорно.

Особое внимание следует проявлять к личности учителя, чему бы он тебя ни обучал, ибо восхищение, благодарность и доверие порождают подлинное смирение и уважение, еще один краеугольный камень бусидо, без которого невозможны человеческие взаимоотношения.

10. Уважение.

Отсутствие скромности исключает уважение, без уважения не может быть доверия, но без доверия невозможно ни учить, ни учиться чему-либо. "Вода польется из кувшина в чашку лишь в том случае, если последняя расположена ниже его". В противном случае чашка останется пустой.

Современным преподавателем может быть назван тот, кто умеет обращаться посредством словесных элементов к уму и памяти слушателя. Слушающий преподавателя ради обучения определенной "науке" может быть назван учеником. Ясно, что любая "наука" может быть со временем забыта, ибо отношения преподаватель-студент носят поверхностный характер.

Совсем иначе обстоит дело с обучением, требующим полного физического, психического, морального и духовного перерождения слушателя. Подобное обучение уже имеет характер познания, и тот, кто осуществляет и направляет подобное преобразование, достоин звания Учителя, а тот, кто соглашается на подобное обучение, смиряясь с наложенной на него дисциплиной, ради желаемого преобразования, может называться учеником. В общечеловеческом масштабе взаимоотношения учитель-ученик являются наивысшими. Как говорят в Индии: "Мать стоит десятерых отцов, но Учитель стоит десятерых матерей".

Характерные для современности «молодежные бунты» объясняются тем, что молодежь ищет «учителя жизни», находя вместо него фальшивых кумиров. В этом смысле все пришедшее к нам с Востока виды боевого искусства являются, прежде всего, школами жизни. Целью их является формирование мужчин, и средством подобного формирования является бусидо. Но, чтобы достигнуть желаемой цели, пройдя через все испытания жизненных и духовных дисциплин необходим прежде всего настоящий учитель, перед которым вы сможете сделать свободный выбор, заняв положение ученика. Именно добровольность выбора позволяет преодолеть суровость дисциплины, как говорится: «Величайшая свобода расцветает на вершине пирамиды жесткой иерархии».

Не следует забывать и о том, что учитель любого боевого искусства есть, прежде всего ученик своего учителя. Он претерпел соответствующее физическое, психическое и духовное перерождение и лишь потому способен передать свой опыт другим. Именно это позволяет ему без всякой ложной скромности взять на себя ответственность за преобразование своего ученика. Учитель должен служить ученику примером не только в технических, но и в этических и духовных аспектах бусидо. Все это требует не только мужества, но и чувства "нежности воина" по отношению к ученику, представляющего собой уважение Учителя к "спящему в его ученике Учителю". Это и есть основа взаимного уважения не только ученика к учителю, но и всех занимающихся в Доджо (зал), свидетельствующая о наличии у всех занимающихся постоянно бодрствующего сознания.

"Черные пояса" должны с уважением относиться к новичкам, ибо стремление унижить младшего по возрасту или умению попросту недостойно. Любую ситуацию можно улучшить не "указанием на недостающее", но его привнесением. Право на критику в Доджо имеет лишь учитель, но даже он должен делать это с учетом меры, приличия и с сохранением доброжелательности.

Способность уважать других основана на умении подниматься над чисто человеческими проявлениями. В бусидо она носит название самоконтроля.

11. Самоконтроль.

Позволить своим чувствам проявиться в выражении лица или жестах есть для самурая прежде всего отсутствие подлинной силы. С точки зрения поверхностного наблюдателя, может показаться, что подобные нравы свидетельствуют о жестоком сердце. Однако японский самурай, как никто в мире, чувствителен и эмоционален. Создается впечатление, что, не находя себе внешнего выражения, его страсти и эмоции лишь обретают большую силу, одновременно утончаясь и облагораживаясь.

Просто чувства японца оскорбляет публичное произнесение священных для него слов и выставление напоказ своей внутренней жизни. Один из молодых самураев записал в своем дневнике: **"Ты чувствуешь, как нежные мысли рождаются в твоей душе? Это момент прорастания зерна. Не потревожь его рост словами, но позволь ему свершиться в тишине и покое"**.

Точно так же смех служит у самурая средством восстановления нарушенного внутреннего равновесия, являясь противовесом гнева и боли. Умение сдерживать чувства и страсти есть средство накопления огромной энергии. Разумеется, подобная накопленная энергия может находить себе выход в действии, но наиболее благородным ее выражением считается эстетическое и поэтическое.

Именно сочетание красоты и изысканности чувства, с одной стороны, и внешней бесстрастности, с другой, и составляет основу "буши-но-носаке" ("нежность воина").

Совершенство во владении собой основано на уравнивании подавляемых эгоистических страстей и высвобождении благородных порывов человеческой натуры, очищенной от ненужной мелочности.

Подобная внутренняя структура и является, согласно правилам бусидо, зрелым плодом самурайской культуры. Взаимопонимание между членами сообщества, испытывающими одни и те же радости и страдания, одушевленными одними и теми же надеждами, служит источником дружелюбия.

12. Дружелюбие (доброжелательность).

Дружба является, быть может, одним из самых чистых человеческих чувств. Будучи очищена от страстей, она соответствует одной из наиболее альтруистических форм любви. Основываясь на взаимном понимании, уважении и доверии, она создает условия для наиболее возвышенного человеческого общения.

Итак, на определенной ступени развития воин должен обрести прямоту, мужество, доброту, вежливость, стремление к истине, искренность, честность, отсутствие личной заинтересованности, бескорыстие, верность, скромность, уважение к другим и доброжелательность. Отсутствие хотя бы одного из этих качеств разрушает всю внутреннюю структуру в целом.

И совершенно особую роль в ней играет дружба, представляющая собой обмен духовным содержанием между равными и достойными. Будучи проявляема в отношении к более слабому или менее знающему, она вмещает название, превращаясь в доброжелательность. Обе они, однако, равно конструктивны, создавая климат, благоприятствующий развитию любого человека. Каратэ без бусидо есть лишь видимость, и иллюзия эта будет длиться недолго. Следовательно, наряду с воинским искусством собственно учитель должен обучать бусидо, а ученик должен стараться усвоить и то, и другое, ибо они составляют единое целое.

Строгое соблюдение принципов бусидо и связанного с ним этикета значительно облегчает прогресс в освоении каратэ.

ФИЛОСОФИЯ ПУТИ - Идущим по пути

Белый пояс

Белый пояс символизирует дух начала. Надевая белый пояс, вы соглашаетесь отложить в сторону все ваши знания и представления и открыть свой ум познанию - как будто впервые.

В Дзэне это называется идти с пустой чашей. Выражение происходит от широко известной притчи. В XIX столетии один университетский профессор посетил старого дзэнского мастера. Профессор пришел к нему домой, чтобы расспросить о Дзэне, но в разговоре обнаружилось, что он больше говорит, чем слушает. Тогда мастер стал наливать чай в уже полную чашку гостя; чай разлился по столу.

- *Что вы делаете!?* воскликнул профессор.

- *Подобно этой чашке, вы наполнены своими мнениями и суждениями, - отвечал мастер. - Как же я могу научить вас, пока вы не опорожните свою чашку?*

Опорожняая свою чашу, мы освобождаемся от предубеждений, которые не дают нам познавать новое.

В японском языке есть слово сёсин, означающее «сознание начинающего». Цель нашей практики - постоянно сохранять сознание начинающего. В сознании начинающего нет мысли: Я достиг чего-либо? Все эгоцентричные мысли ограничивают наше беспредельное сознание. Когда у нас нет мысли ни о достижении, ни о собственном "Я", мы - истинно начинающие. И тогда мы можем действительно научиться чему-то. Самое трудное - всегда сохранять сознание начинающего. Именно в этом заключается подлинный секрет любого искусства. **Будьте очень и очень внимательны в этом отношении.**

Слова только показывают дорогу. Понять должен мозг ваших костей.

С этой минуты и всегда держите чашу пустой. В то мгновение, когда вам покажется, что уже все знаете, - вы сбились с Пути. Ум новичка - ум мудрости.

Трюков и секретов не существует. Все дело - в вашей воли, хватит ли ее на то, чтобы ставить одну ногу перед другой на всем протяжении Пути? Как говорили самураи, «единственный противник - внутренний». Где есть воля, там будет и Путь.

От белого пояса к черному поясу

Умение не приходит легко; бывает так, что оно вообще не приходит. Многим людям не хватает воли и дисциплины для того, чтобы хоть что-нибудь изучить, как следует. Продвижение по Пути на протяжении всей жизни японцы называют сюгё, буквально, овладение своим делом. Сюгё - это изменение тела и сознания через проявление воли. Это необходимо понимать, ибо на всем протяжении Пути вы будете в сюгё. Нет такого этапа, на котором

практика заканчивается, даже если вы добьетесь черного пояса и чего угодно еще. Путь продолжается всегда. Но пусть вас не устрашает длительное путешествие: требуется одно единственное - быть сосредоточенным на том, что вы делаете сейчас. Не сходите с Пути и переставляйте ноги одну перед другой, вот и все.

Человеку свойственны привычки (и не только хорошие), и лучше всего раз и навсегда выработать правильное понимание сюжета. Не нужно стараться изменить в себе все, что вам кажется несовершенным. Начните с одной новой привычки: сделать один раз одну вещь так, как следует. А в следующий раз снова примените это правило. Если вы введете это в привычку, то плохим привычкам придется заботиться о себе самим.

Пределы

Известно, что деревья не растут до неба. В этом им подобны и люди. Физические возможности каждого из нас имеют свои пределы. Независимо ни от каких тренировок, существует заведомо неподъемный вес, существует высота, которую невозможно преодолеть, существуют столь малые цели, что попасть в них нельзя. И как бы вы не старались усовершенствовать свое мастерство, многое всегда остается за пределами возможного.

Мы обнаруживаем свои пределы тогда, когда принимаем вызов. Если учитель дает вам задание, которое кажется вам слишком легким, сделайте немного больше, чем задано, - не из самолюбия, не для того, чтобы показать, какой вы молодец, а из искреннего стремления к самоусовершенствованию. Усмиряйте себя, но и толкайте вперед, чтобы почувствовать собственные пределы. Если учитель дает вам задание, которое кажется слишком трудным, приложите все силы, чтобы выполнить его. Учитель может оценивать ваши пределы лучше, чем вы сами.

Некоторые пределы непреодолимы. Осознание таких пределов болезненно, оно отравляет наши мечты и надежды. Но Путь заключается в том, чтобы познать реальность, чтобы принять то, что есть. Нельзя застревать на недостижимом. Некоторые вещи просто не имеют отношения к нашей судьбе. Из этого никоим образом не должно следовать самоуспокоение на Пути; никто еще не обнаружил все пределы.

Помните, хотя деревья не растут до неба, их корни не прекращают роста. Вам дано все, чтобы познать Путь, не оглядываясь ни на кого и ни на что.

Движение вперед

Путь никогда не кончается. Но ум может сосредоточиваться на краткосрочных целях все время, пока вы на Пути. Какие бы очередные цели вы ни ставили, их не следует рассматривать как конечные, воспринимайте их лишь как вехи вдоль Пути. Что бы вы ни делали - идите дальше вперед; Путь продолжается вечно.

Китайская пословица гласит: "Девяносто ли на пути длиной в сто ли - это примерно половина". Без достаточной устремленности вперед можно потерять все ранее добытое. Не фокусируйте себя на цели: сосредоточьтесь на процессе, который к ней ведет. Когда вы ловите себя на том, что воображаете то, что будет, вспоминайте: ничто не случится до тех пор, пока не случится. Даже в простейших задачах ваш дух должен быть устремлен вперед, на другую сторону мгновения. В любое время ваш ум должен двигаться свободно, без нерешительности. Потерять Путь можно в одно мгновение.

Небрежность

Не тащитесь по своему Пути. Ваш дух проявляет себя в каждом вашем шаге. Если вы чувствуете, что тащите свои ноги, а они не несут вас, - проверьте дорогу. Скорее всего, это не ваш Путь.

Для того чтобы продвигаться по Пути, вы должны посвящать свою душу упражнениям. Для этого существует только одна возможность: нужно любить то дело, которым вы занимаетесь. Если занятия не приносят вам радости, значит, вы допустили серьезную ошибку. Сколько бы усилий вы ни вкладывали в работу, они должны только увеличивать вашу радость.

Где-то в глубине вашего существа есть слова, которые вы приемлете всей душой и сердцем, слова, которые говорят: "Вот кто я на самом деле, и вот что я действительно думаю". Это могут быть очень простые слова: "Вот я здесь и сейчас", - а могут быть и более глубокомысленные: "Единственный противник находится внутри меня". Какими бы ни были эти слова, вы должны разыскать их в себе и написать десять тысяч раз. То есть, осознать всей душой.

Показное усердие

Антиподом небрежности является показное усердие. Дух людей, демонстрирующих показное усердие, подобен пиву, которое слишком быстро льют в стакан, не думая о пене. Им еще предстоит научиться тому, как наполнять стакан точно до краев.

Учитесь старательно, но никогда не допускайте нажима, форсирования; наоборот, учитесь постоянно ощущать запас мощности, резерв. Мастерство измеряется не тем, что вы демонстрируете, а тем, что вы держите в запасе. Ключ к этому - самоконтроль. Путь лежит через сдержанность.

Соревновательность

Выставляя свое мастерство против мастерства другого человека, вы изучаете себя, свои возможности: как далеко вы способны пойти, как реагируете на давление, что необходимо улучшить. Но часто спортивный элемент создает дисгармонию. Вместо того чтобы принести конструктивную пользу, соревнование порождает неуверенность проигравших участников. Многие участники рассматривают соревнование не как проверку себя, а как возможность показать себя. Если вы хотите почувствовать разницу, проверьте свое эго: что вы пытаетесь доказать и зачем?

Каждый тренирующийся должен оценивать себя, прежде всего, по собственным меркам и по собственным возможностям. Что бы вы ни делали в жизни, всегда будут люди, у которых в чем-то больше таланта, точно так же, как будут и другие, у которых его меньше. Вы должны научиться принимать свое место со смирением и благодарностью, а не с высокомерием и завистью.

Наберитесь решимости не дать обойти себя на Пути. Единственный ваш соперник - внутри вас.

Потеря цели

У японцев есть пословица: "Нельзя охотиться сразу за двумя кроликами". Эта пословица напоминает о том, что нельзя допускать рассеянность и что нужно двигаться избранной дорогой. Всякий раз, когда вы теряете фокус, виною тому бывает либо недостаточная концентрация, либо недостаточное прилежание.

Для укрепления концентрации дзэнские мастера предлагают ученикам следующее упражнение: сидя спокойно и безмолвно, медленно просчитать в уме от одного до десяти. Если что-либо прерывает счет - самосознание, случайная мысль, осознание постороннего шума или даже собственного дыхания, - счет начинается сначала, от единицы. Попробуйте проделать это простое упражнение в следующий раз, когда вам будет трудно сосредоточить внимание. Если сможете считать до десяти - узнаете Путь.

Проблемы с концентрацией часто возникают из-за недостаточного прилежания. В наше время многие люди не доводят до конца ни одного дела, потому что не прилежат, не преданы, не посвятили себя ничему. Они блуждают по жизни, выискивая дорожки поудобнее, вместо того, чтобы расчистить собственную.

Конечно, к вершине горы ведет не одна тропа. Но та единственная, которая приведет вас туда, - только ваша собственная. Не засматривайтесь с тоской на тропу других. Чем дальше вы продвинетесь по собственному Пути, тем лучше поймете всякий другой Путь. В конце все они сходятся.

Многомыслие

Не анализируйте все до оупения. Конфуций сказал: "Образование без размышления, - есть напрасный труд; размышление же без образованности опасно". Иногда лучшей стратегией бывает - Готовься, целься, огонь?! Ответы в действиях, а не в словах.

Черный пояс

Тот, кто тренируется достаточно старательно и достаточно долго, достигает равновесия тела, ума и духа. Тело вырабатывает собственную мудрость, ум доверяет этой мудрости, и это позволяет духу выражать себя.

Благодаря тяжелому труду по изучению новых приемов, вы приходите к смирению, узнаете, как много вы еще не знаете.

Исследуя свои знания, вы приходите к открытости, у вас появляется желание попробовать что-то новое, посмотреть глазами других людей.

Занимаясь вместе с другими, вы учитесь великодушию - как разделять успех и неудачи, и вносить вклад в общее благо группы.

Ключ к черному поясу не в том, чтобы стать лучшим техником, а в том, чтобы стать лучшей личностью. Поднимите свой образ жизни до уровня искусства, и это отразится на ваших занятиях.

В этой главе все наставления разделены на три категории:

- Ум черного пояса - описывает ум занимающегося на этом этапе Пути: мышление, стратегию и знания, применяемые для того, чтобы следовать Пути.
- Техника черного пояса - описывает физические аспекты этого этапа.
- Дух черного пояса - посвящается отношению, осознанию и преданности делу, необходимым для тех, кто достиг этого уровня.

Ум черного пояса

Для того чтобы стать черным поясом, вам нужно знать только одну вещь: то, во что вы вкладываете всю свою страсть. Следуйте за своей страстью, и вы найдете истину своей жизни. Этой одной вещью может быть что угодно, но знание этой единственной вещи придает вашей жизни смысл.

Стремление знать одну вещь не означает узкой специализации и пренебрежения другими знаниями. К сожалению, многие специалисты закапываются в своем направлении настолько, что теряют связь избранного ими дела с окружающим миром. Вы можете взглянуть на свою, одну вещь, шире. Например, на стадионе вы можете увидеть спортсменов, которые не отдают все свои силы прыжкам в высоту или спринту, а занимаются десятиборьем. Может быть, вы и не лучший из лучших в своем деле, но по сумме ваших искренних увлечений - работой, искусством, семьей, друзьями - вы вполне заслужили черный пояс в жизни.

Истинный Путь - познать глубину одной вещи, одного дела, и не так уж важно, велико это дело или мало; а затем, через одну вещь, познать еще десять тысяч вещей. Жизнь - это такой процесс, где постоянно учишься терпеть ограничения: ограничены возможности, ограничено само время пребывания на этой Земле. Учитесь упаковывать максимальное содержание в минимальную форму. Постигайте мудрость поэтов хайку, чья работа должна была уместиться в три строки, состоящие из семнадцати слогов. Вот почему эти поэты так любили описывать сакуру, в период ее краткого, но ослепительного цветения.

То, что вы делаете, делайте со всей полнотой внимания. Сколько раз нам приходится говорить: "Куда я положил свои ключи?" Или: "Ты не видела мой бумажник?" Если мы не знаем этого, значит, наш ум не участвовал в наших действиях. Мы не уделили внимания тому, что делали. Есть такая поговорка: позаботься о маленьких делах, а большие сами о себе позаботятся. Положите вещь на место, если она больше не нужна. Каждое действие имеет значение. Если вы задумаетесь об этом, то найдете Путь в одной детали.

Многие люди в наше время одержимы стремлением к практическому результату. В этом додзё нет практических результатов. Для нас важнее, как мы делаем что-то, чем конечный результат.

Обладатели черного пояса умеют сосредоточиться на процессе, а не на продукте. В повести Э. Хемингуэя «Старик и море» рассказывается о том, как рыбак Сантьяго на протяжении восьмидесяти четырех часов не может поймать ни одной рыбы. Но, несмотря на жару, он весь сосредоточен на процессе - на правильной ловле рыбы. «Я просто не должен делать ошибок. И когда придет удача - я не упущу ее», - говорит старик. Именно так черный пояс понимает движение по Пути. Постоянно совершенствуйте свой процесс. Путь - в работе.

Техника черного пояса

Каждое наше движение, сознаем мы это или нет, что-нибудь рассказывает о нас. Совершенно чужие люди, наблюдая за нами со скамейки в парке, могут многое узнать о нашем характере по тому, как мы одеты, как ходим, какая у нас прическа. Самураи говорили: Человек, достигший мастерства в каком-нибудь искусстве, выдает это каждым своим действием. Его достоинство проявляется в скромных и спокойных действиях, изысканной вежливости, сдержанности и проникновенном взгляде.

Действиями обладателя черного пояса управляют три силы: интеллект, инстинкт и интуиция. Из всех троих интуиция - лучший проводник для движения по Пути.

Интеллект рассчитывает и рассуждает. Он основывает действия на логике сознательного разума. Но Путь не сводится к рассудку. Вы должны научиться действовать в нелогичном мире.

Инстинкт реагирует без подключения ума. Его действия основаны на врожденных склонностях. Вообще-то, инстинкт предлагает самые естественные ответы на всевозможные ситуации, но он может обманываться внешней видимостью вещей, именно по этой причине мыши попадают в мышеловку.

Интуиция близка к инстинкту, но она идет дальше и рациональной мысли, и врожденной склонности к мышлению. Она срабатывает и не на логике, и не на импульсе, а на видении несознательного разума. Это то самое шестое чувство, которое позволяет нам схватывать суть вещей, неуловимую для остальных пяти чувств и даже нелогичную. Другими словами, интуиция означает предчувствие неожиданного, ощущение его раньше, чем оно случается.

Во время опасной атаки нельзя долго размышлять, размышление означает колебание. Если вы положитесь на инстинкт и броситесь слишком поспешно, то вы будете обмануты. Если же вы обладаете достаточным опытом, то интуиция подскажет вам механику атаки и лучший способ защиты в данный момент. Об одном из способов развития интуиции, типичном для боевых искусств Японии, рассказывается в известной дзэнской притче «Вкус меча Бандзё»:

Ягю Матадзюро был сыном знаменитого мастера меча. Отец его пришел к выводу, что сын настолько бездарен в кэндзюцу (искусстве боя на мече), что мастерства ему никогда не достичь, и отказался от сына. Матадзюро отправился на гору Футара, где разыскал мастера меча Бандзё. Тот подтвердил юноше выводы его отца.

- Ты хочешь учиться у меня кэндзюцу? - спросил Бандзё, - но ведь ты же не можешь выполнить даже самых необходимых требований!

- Но если я буду очень стараться, какой мне потребуется срок, чтобы стать мастером? - настаивал юноша.

- Вся остальная жизнь, - ответил Бандзё.

- Но я не могу так долго ждать, - стал объяснять Матадзюро. - Я очень хочу одолеть все трудности, только возьмите меня в ученики. Если я стану вашим преданным слугой, то в этом случае, сколько потребуется времени?

- Ну, может быть, лет десять, - сжалился Бандзё.

- А если я стану работать еще старательнее, сколько тогда потребуется времени?

- Возможно, и тридцать лет, - ответил Бандзё.

- Но почему же? - спросил Матадзюро. Сначала вы сказали десять, а теперь - тридцать. Я вынесу любые трудности для того, чтобы овладеть кэндзюцу в кратчайший срок!

- В таком случае, - сказал Бандзё, - тебе придется остаться у меня на семьдесят лет. Человек, который так гонится за результатом, редко выучивается быстро.

- Хорошо, я согласен, - сказал юноша, поняв, что ему выговаривают за нетерпение.

Матадзюро было приказано никогда не говорить о кэндзюцу и не притрагиваться к мечу. Он готовил учителю еду, мыл посуду, стелил постель, подметал двор, ухаживал за садом, и все это без единого упоминания о кэндзюцу. Так прошло три года. Матадзюро продолжал трудиться, с грустью думая о будущем. Он еще даже не начал учиться искусству, которому решил посвятить жизнь.

Но, однажды, Бандзё, подкравшись сзади, нанес ему страшный удар боккэном (деревянным мечом). И на следующий день, когда Матадзюро готовил рис, Бандзё опять напал на него. После этого, днем и ночью Матадзюро должен был защищаться от неожиданных ударов. В течение дня не было ни минуты, когда бы он не думал о боккэне Бандзё. В результате он учился так быстро, что все чаще вызывал улыбку на лице учителя. Так Ягю Матадзюро стал величайшим мастером меча.

Те, кто достаточно долго тренируются, привыкают доверять в первую очередь интуиции, так как знают из опыта, что истина нередко скрывается под внешней видимостью вещей и часто бывает, постижима только при непосредственном ее усвоении. Развивайте вашу интуицию так же, как развиваете другие пять чувств. Тренируйте способность замечать то, что нельзя увидеть и услышать, - и к вам придет ощущение на себе черного пояса.

Когда мастера живописи прикасаются кистью к холсту, некая особая энергия истекает из их пальцев и через кисть передается картине. Эта энергия доступна невооруженному глазу, она остается даже в самой текстуре мазков на холсте. В дзэнских искусствах эта энергия называется ки. Те, кто ее так называют, знают ки как жизненную силу Вселенной. Это та сила, которая заставляет траву расти, рыбу - плавать, птицу - лететь, младенца - ползать. По-японски ки буквально означает дух, энергия, настроение. Понятие этой энергии для японского языка столь фундаментально, что оно формирует основу десятков широко употребляемых слов: тэнки - погода (букв, небесная ки), гэнки - здоровье, хорошее настроение (букв, ключевая ки), бёки - болезнь (букв, больная ки). Согласно философии ки, протекающая через нас энергия есть нечто такое, что мы можем направить на вполне реальные вещи. Японские садовники формируют крону дерева таким образом, чтобы усилить его ки. Мастера иглотерапии ставят иглы так, чтобы перераспределить и стимулировать потоки ки в нашем теле. Мастера боевых искусств вкладывают свою ки в каждый бросок или удар. Те, кто знаком с ки, знают, что ее можно развить, как развивают слабые мышцы.

Если представление о ки кажется вам слишком мистическим, тогда совет для вас: "Двигайтесь с потоком". Живите по этому правилу в самом глубоком его смысле, и вы будете чувствовать действие ки в вашей жизни, независимо от того, как это называется. От ки, через ки, вместе с ки. Это - Путь.

Те, кто следуют по Пути, должны выработать у себя тонкое чувство равновесия - ту чувствительность к малым ступеням и нюансам, которая углубляет каждый шаг на Пути. Чувство равновесия вырабатывается путем установки сильного Центра, психофизического центра сосредоточения сил человека - хара. Понятие хара имеет два аспекта. Первый - психоэмоциональный. В хара таится взрывная сила воина. Именно здесь он "чувствует", когда настало время для решающего действия. В другом же аспекте, - физическом, хара определяет все действия человека. Самураи также называли его тюдан - букв, средний уровень. Именно здесь, согласно древним учениям, заключено подлинное, глубочайшее начало человека, его истинное "Я", посредством которого он только и может обрести единство с Космосом. Занять тюдан - означает обрести чувство общего равновесия - физического, ментального и духовного. От этого положения наш дух может свободно двигаться в любом направлении. Это мгновенная настройка на любую ситуацию. Никогда не терять ощущение Центра - значит никогда не терять общего равновесия. Единственный способ достичь тюдан - через практику и опыт. Когда мы едем на желтый свет, то иногда уменьшаем скорость, а иногда увеличиваем. Это зависит от нашего центра в этот момент. До тех пор, пока вы все делаете, чувствуя тюдан, вы остаетесь на Пути.

Дух черного пояса

Будьте тем, кто вы есть, и делайте то, что вы делаете, и вам не понадобится надевать маску перед другими людьми. Ваши действия будут соответствовать ситуации, потому что они будут правдивы.

Один мудрец сказал, что если человеку не за что умереть, то ему не стоит и жить. Во время всего движения по Пути эту мудрость нужно нести в своем сердце. Каждому из нас надлежит найти в этой жизни то, что он будет отстаивать, и за что, если потребуется, он отдаст жизнь. Это может быть личность, территория, принцип или идеал. Но не ищите себе судьбу мученика. Как заметил Дж. Д. Сэлинджер в повести "Над пропастью во ржи", признак незрелого человека - желание героически умереть за благородное дело, а признак зрелого человека - желание скромно жить ради этого дела.

Основное правило мастерства гласит: тот, кто считает себя мастером, - не мастер. Как бы далеко вы не продвинулись, вашему обучению не может быть конца. Даже высочайшие священнослужители Дзэна говорят о себе: "мидзай!??? Нет еще!" Ты еще не постиг всего, что можешь постичь. Ты еще не отдал всего, что можешь отдать. Ты еще не достиг вершины.

Держите вашу чашу пустой - и продолжайте идти. На эту же гору, еще выше.

От черного пояса к белому поясу

И тут на вашем Пути появляется барьер - не физический, а умственный. Это барьер «в конце мышления», когда логике некуда больше деваться. Дзэнские мастера называют его му. В переводе с японского языка му означает "отсутствие вещи". По определению мастеров, му есть безвременная пустота за пределами рационального восприятия, точка, в которой все чувства сливаются воедино. Из этого му, говорят они, истекает поток времени и всего, что существует.

Будучи существами рациональными, мы видим лишь дуальную природу действительности. Что-то либо существует, либо не существует. Дзэнские мастера говорят нам, что му превосходит эту дуальность, открывая не только единственность каждой вещи, но и пустоту в ее источнике. Вы скажите, что не видите в этом смысла? А его и нет. Му лежит за пределами логического понимания - там, где нет слов, нет ума. Последователи дзэна уподобляют му воротам без ворот. Это ворота, потому что мы должны войти в них, чтобы понять высшую истину вещей. И в то же самое время ворот нет, потому что мы уже воплощаем истину всех вещей; никакой переход к истине не нужен, потому что мы изначально обладаем истиной. Нам нужно только пробудиться, осознать факт нашей истинной природы. И все же мы должны как-то проникнуть в это му. Единственный способ заключается в том, чтобы сосредоточиться на данном моменте так сильно и устойчиво, чтобы наш ум перестал блуждать, и мысли исчезли.

Когда мы только приходим в этот мир из материнской утробы, каждое наше ощущение является чистым ощущением. В нашей голове нет слов. Голос мамы, солнечный свет, запах дождя - все слито в единое великое ощущение, текущее непрерывным потоком. Мы видим звук, мы слышим прикосновение, мы пробуем свет на вкус - потому что все это едино. И лишь когда мы начинаем отличать одну вещь от другой, давать им наименования и классифицировать их, - лишь тогда начинается рациональный процесс, который уводит нас прочь от переживания истинного единства. Мы становимся людьми только через наши взаимоотношения с окружающим миром, при всем том, что изучение отношений между вещами - между нами и другими людьми, между веществом и пустотой - есть сущность дуального мышления. Основная задача, которую Дзэн ставит перед человеком, заключается в том, чтобы постичь му, не отрицая дуальности; один из основных принципов Дзэна гласит: "Вещи не такие, какими они нам кажутся, но и не иные". Искать Путь нужно не через осознание себя, а через осознание не-себя. Всякое чувство, что вы делаете что-то, должно отсутствовать. Тогда вы постигнете смысл старой дзэнской поговорки: "Если что-то ищешь, никогда не найдешь". Если вы делаете то, что вам надлежит делать, отдавая всего себя, отдавая естественно, отдавая мгновению, - вы постигнете сущность Пути. И тогда ему не будет иметь значения.

Говорят, что в каждой конкретной ситуации всегда кто-то учит, и кто-то учится. Каждый из нас является учителем и учащимся, причем одновременно, во всем, чем мы занимаемся. Каждый ребенок учится у родителей, родители в это же время учатся у него. Каждый дает свой урок.

Мы учим ребенка, как вести себя в этом мире, а ребенок учит нас невинности и радости познания. В жизни нет ничего более важного.

Будьте жадны к знаниям, ищите их, где только возможно, позволяя всему и всем быть вашими учителями. Доходите до того, что самураи называли лезть учителю на плечи. Чем дальше вы продвигаетесь по Пути, тем в большей степени становитесь сэнсэем (букв, тем, кто прошел раньше). В этом качестве вы обязаны делиться всем тем, чему научились, с идущими после вас. Это ваша ответственность перед Путем. Если вы воспринимаете эту ответственность серьезно, то ваша учеба поможет вам учить других, а это облегчит ваше собственное обучение.

«Когда ученик готов, - говорят дзэнские мастера, - появляется учитель». Это додзё появилось в вашей жизни тогда, когда вы стали готовы к его наставлениям. Теперь вы должны подготовиться к тому, что учитель появится в вас самих. И не удивляйтесь, если ваш пояс станет таким же белым, как и у всех.

Белый пояс

- Возвращайся к началу.
- Поддерживай чистоту в додзё(зал).
- Каждый день надевай белый пояс и держи свою чашу пустой.
- Почувствуй ритм в природе и следуй ему.
- То, что ты делаешь, делай так хорошо, как можешь.
- Постигай, зачем ты здесь.
- Извлекай радость из борьбы.
- Служи своей душе.
- Изучай себя.
- Овладевай своим делом.
- Пришпоривай свой дух, как бегущего коня.
- Научись делать что-нибудь.
- Сделай что-нибудь и пойми, что ты сделал.
- Заведи себе одну хорошую привычку.
- Проверь свой Путь.
- Проверь еще раз.
- Сосредоточивайся на том, что делаешь, пока это не станет привычкой.
- Вдохни. Выдохни. Повтори медленно, затем еще медленнее. Продолжай так пятнадцать минут. Завтра ? шестнадцать.
- Будь внимателен к тому делу, которое сейчас делаешь.
- Знай, зачем ты практикуешься.
- Делай то, что нужно сделать тогда, когда это нужно сделать.
- Делай немного больше и не останавливайся до конца жизни.
- Подтяни свой ум.
- Двигайся крутыми подъемами и горизонтальными плато.
- Шагай живо, с естественной скоростью.
- Напиши фразу десять тысяч раз и верь ей.
- Плыви, как мяч по реке. Если плывешь против течения, плыви как сазан.
- Соревнуйся с самим собой. Единственный противник ? внутренний.
- Добивайся той техники, которая тебе нужна.
- Беги, как марафонец, прямо на финишную ленту.

- Действуй живо, но не поспешно. Избегай излишнего обдумывания. Полагайся на мудрость и память мышц.
- Держись за то, что хорошо работает, но добавляй и новое.
- Превращай гримасу в улыбку.
- Когда все не клеится - делай из этого искусство.
- Штурмуй свои ограничения и хорошо изучи их.
- Падай так, как падают кошки. Говори себе при этом: Как я счастлив, что жив!
- Если сидишь, сиди как гора - неподвижно. Если поднимаешься, поднимайся как солнце - неудержимо.
- Расширяй свою ки.
- Поставь на место свое эго. Никогда не забывай о его способности сбить тебя с Пути.
- Не думай, что ты достиг цели.
- Держи себя естественно. Если об этом заботиться, то результат будет виден.
- Будь готов встретить неудачу. Когда придет час, думать будет некогда.
- Доверяй своей интуиции. Воспринимай то, чего не можешь видеть и слышать.
- Ставь планку высоко и не бойся ее.
- Будь тщателен в обыденных мелочах.
- Понимай тюдан и чувствуй его.
- Наблюдай муравья во вселенной и вселенную в муравье.
- Продолжай идти. Когда выйдешь за пределы, продолжай идти. Мидзай, мидзай.
- Совершая глубокие перемены, принимай на себя ответственность.
- Давай, не рассчитывая взять. Принимай с искренней благодарностью.
- Показывай свою силу посредством сострадания.
- Не вербуй сторонников своего образа жизни. Не спасай тех, кто не желает спасения.
- Изучай тех, кто прошел раньше тебя. Ободряй тех, кто следует после тебя.
- Не обладай ничем, освещай все.
- Пробудись.

ШОТОКАН ИЛИ СЁТОКАН - О произношении

Японские термины и выражения традиционно используются на занятиях по каратэ. Они могут быть записаны латинскими или русскими буквами в соответствии с принятыми системами написания, при этом японское произношение может отличаться от обеих версий написания. Русское и евро-американское произношение многих японских слов очень сильно различается.

Слоги, записываемые русскими буквами как «дзи», «дзё», «дзю» соответствуют латинским «*ji*», «*jo*», «*ju*» (жи, жо, жу). Японский звук произносится как очень мягкое «ж» - среднее между «ж» и «дз».

Слоги, записываемые русскими буквами, как «сё», «сю», «си» соответствуют латинским «*sho*», «*shu*», «*shi*», (шо, шу, ши). Японский звук произносится как среднее между «с» и «ш» - близко к русскому «щ».

Слоги, записываемые русскими буквами, как «тё», «ти», «тю» соответствуют латинским «*cho*», «*chi*», «*chu*» (чо, чи, чу). Японский звук произносится как среднее между «т» и «ч».

Русские слоги «дза», «дзу» соответствуют латинским «*ga*», «*gi*» (за, зу). Японский звук - среднее между «з» и «дз».

Звук «у» в середине и в конце японских слов обычно произносится очень коротко или не произносится вообще (Пример: цуки - цки). Некоторые слова могут писаться и произноситься двумя способами (например: кэри и гэри, тати и дати, харай и барай, цуки и дзуки), в зависимости от звука, после которого произносится слово.

Поэтому и произносят по-разному SHOTOKAN - ШОТОКАН и СЁТОКАН (СЕТОКАН).

ШОТОКАН ИЛИ СЁТОКАН - Фонетика слова Шотокан

У каждого языка свое фонетическое устройство. В русском языке около сорока звучаний, в японском - более трех сотен. И это при том, что особенность японской речи выражается двумя фонетическими азбуками «катаканой» и «хираганой». Поэтому в произношении японских слов на русском языке возникают значимые расхождения.

Ошибки произношения и тем более понимания японских слов происходят чаще всего от того, что японская терминология доносится через латинскую транскрипцию. В японском языке нет ни «с» и «ш», есть нечто среднее между ними и более похожее на мягкий звук «щ», а потому и произносить название каратэ созданного Гичином Фунакоши было бы вернее как «Щотокан». Выбирая из двух вариантов было бы разумным принять название «Шотокан» которое в данном понимании более корректно, поскольку ближе к его произношению.

Откуда же взялось само название школы каратэ - «Шотокан» и что оно означает? Действительно, даже в Японии мало кто знает о происхождении слова «Шотокан», между тем как большинство классических и современных школ воинских искусств имеют вполне определенные названия с прозрачной символикой или просто идущие от имени основателя стиля или школы единоборства. Подробное толкование происхождения слова «Шотокан» можно найти в написанных фунакоши мемуарах под поэтическим названием «Шото ева» («ночные беседы Шото») «Шото» — это литературный псевдоним Фунакоши.

Свою профессиональную деятельность Фунакоши начинал как школьный учитель китайской филологии и изящной словесности. В молодости Фунакоши часто уединялся от повседневной суеты на небольшом островке «Торояма» близ города Сюри. На острове росли могуче старые сосны. Слушая шум ветра в соснах и созерцая прибой, фунакоши размышлял о природе, о человеке, о мироздании, вынашивал идею создания каратэ. Иероглифы «Шото» буквально означают «сосны» и волны, «кан» - клуб или дом.

В 1936 году Гичин Фунакоши открыл свою школу и тренировочный центр получивший название «Шотокан». Шли годы, и название «Шотокан» постепенно стало отождествляться со всей школой Гичина Фунакоши и его единомышленниками. В возрасте 70 лет несмотря на прекрасную физическую форму Фунакоши перестал вести занятия и полностью посвятил себя организаторской деятельностью, выполняя координирующую роль среди инструкторов школы, а секции передал наиболее выдающимся ученикам. Именно они и создали современный «Шотокан», понимаемый сегодня как стиль каратэ.

ДОКЛАД

ФИЗИЧЕСКОЕ И ДУХОВНОЕ, ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ МУЖЧИН ПОСРЕДСТВОМ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Докладчик
педагог ДО МБОУ гимназия № 9
Кыргыз Х.Х