

Перевод с японского на английский язык Таитетсу Унно

### Об авторе

Киссомару Уесиба - Главный Учитель (Дошу) айкидо, родился в 1921 году. Он был третьим сыном Морихея Уесиба, Основателя айкидо. Закончив университет города Васеда в 1946 г., он стал мастером Высшей Школы айкидо в 1948 г., а в 1967 г. был избран председателем Школы Айкикай, главной федерации айкидо в Японии и других странах. В 1969 г. он стал формальным преемником своего отца. Занимает несколько важных постов, связанных с боевыми искусствами, и представляет Ниппон Будокан - зал боевых искусств в центре Токио.

### ПРЕДИСЛОВИЕ

С давних времен религии проповедывали любовь и терпение, а философы учили любить жизнь. Но сегодня мы сталкиваемся с ростом насилия, который, как кажется, идет вне сферы влияния человека. Мир полон неразрешимыми противоречиями между другом и врагом, добром и злом, угнетателем и угнетенным. Насилие используют, чтобы подавить, сломать, уничтожить личность, а достигнув этой цели ищут нового противника. Когда же остановится цикл насилия? Как можно преодолеть разделяющие людей противоречия? Где сила, уничтожающая боль и страдания? Интересно, что в истории Японии мы видим переход от традиционного искусства борьбы (bugei), исходно имеющего целью поражение и уничтожение на поле боя, к Пути боевых искусств (budo), направленного к совершенствованию личности человека за счет соединения разума, тела и духа. С начала 17 века Путь меча превратил убивающий меч в меч, защищающий жизнь. Этот Путь боевых искусств сходен по сути с Путем чайной церемонии, Путем стихисложения, Путем каллиграфии, Путем Будды и бесчисленным числом других Путей, которые в чистом виде составляют основу духовного развития японского народа. Для всех Путей тренировка и дисциплина включает три уровня мастерства: физический, психологический и духовный. На физическом уровне основу тренировок составляет овладение формой (kata). Учитель показывает нужную форму, ученик внимательно смотрит и затем повторяет ее бесчисленное число раз, пока полностью не овладеет ей. Слова не произносятся и объяснения не даются; обучение зависит от ученика. При овладении мастерством формы ученик должен соединиться с ней. Это соединение осуществляется потому, что с самого начала происходят внутренние психологические изменения. Равномерное, повторное и монотонное повторение проверяет решительность и силу воли ученика, и при этом уменьшает упрямство, искореняет своевольность и уничтожает дурные привычки тела и разума. При этом начинают проявляться его или ее настоящая сила, характер и потенциальные возможности. Духовное мастерство неотделимо от психологического, но появляется только после долгого периода интенсивной тренировки. Основа духовного мастерства в том, что личное сознание становится безличным сознанием. В любом боевом и культурном искусстве свободное выражение сознания блокировано собственной личностью. Для Пути владения мечом ученик должен настолько овладеть формой и ритмом движения, чтобы не допускать появления открытых мест (suku) для входа противника. Если такое место появляется, то это происходит за счет собственной личности. Человек становится уязвимым, как только останавливается на мыслях о получении преимущества, пугании противника и достижении превосходства: когда разум хотя бы на момент останавливается, тело замерзает и свободное непрерывное движение теряется. Дзен-буддистский монах Такуан (1573-1645), который был доверенным лицом Ягуи Муненори - мастера меча из дома Екугава, написал небольшой трактат "Верный и вездесущий меч тай-а": В искусстве владения мечом никогда нельзя замыкаться на победе или поражении, силе или слабости, на том, чтобы не делать ни шага вперед или назад, чтобы не видеть врага и не быть увиденным им. Постигнув этот принцип, который важнее чем разделение Неба и Земли, глубин которого не могут достичь даже ин и янь, человек сразу станет непревзойденным мастером в искусстве ". тай-а - это мистический меч, дающий жизнь всему сущему: действующему за и действующему против, другу и врагу. Сам Ягуи Муненори подчеркивает значение преодоления личного при постижении искусства владения мечом. В трактате, известном под названием "Постепенное овладение искусством борьбы" он пишет, что цель тренировок в боевых искусствах состоит в преодолении шести болезней: желания победить, желания использовать хитрый прием, желания показать себя, желания психологически подавить противника, желания оставаться пассивным, пока противник не раскроется, и, наконец, желания освободиться от этих болезней. Безусловно, физическое, психологическое и духовное мастерство едины. Освобожденное от личности сознание открыто, изменчиво, гибко, текуче и динамично для тела, разума и духа. Будучи безличным, оно рассматривает все предметы и всех людей не в перспективе из собственного центра, а относительно, через их центры. В кругу бесконечного движения каждая точка становится центром Вселенной. Способность видеть все сущее вне личности - центральная концепция единства с природой системы Синто - соответствует тому, что буддисты называют Мудростью, тому, что в своем высшем проявлении не содержит

ничего, кроме движения. Такой взгляд составляет основу всех Путей боевого искусства и культуры по традициям Японии. Айкидо, созданное гениальным Учителем Морихеем Уесиба (1883-1969) воплощает эту основу в современных условиях. В одной из своих лекций, объясняя слушателям сущность своего искусства, он утверждал: "Смысл будо не в том, чтобы поразить противника с помощью силы или смертельного оружия. Не предназначено оно и для уничтожения мира оружием или другими средствами. Истинное будо призывает к упорядочению внутренней энергии вселенной, защите мира в мире, концентрированию и сохранению правильных форм в природе. Тренировка в будо способствует усилению внутри моего тела и духа любви к kami - божеству, охраняющему, берегущему и совершенствующему все в природе. Учитель Уесиба постоянно подчеркивал, что боевое искусство должно быть созидательной силой, создающей любовь, в свою очередь ведущую к созидательной, полной жизни. Это может быть сказано и о его собственном жизненном пути, полностью посвященном боевым искусствам. В одной из своих последних бесед он сказал: "Айкидо - это истинное будо, вырабатывающее всеобщую любовь. Это защита всех живых существ, это средство, дающее всему сущему жизнь и определяющее место. Это источник развития не только истинного боевого искусства, но и основа роста и развития всего сущего." Айкидо, оставаясь формой традиционного боевого искусства, вырабатывает эту всеобщую любовь путем интенсивной тренировки тела. Однако, тяжелая физическая работа не может быть отделена от развития разума и реального духовного роста. Хотя многие люди и не достигнут конечной цели, основной элемент всего процесса - тренировка, не имеющая ни начала, ни конца. И на таком пути, в самый неожиданный момент, может появиться понимание сущности айкидо как жизненного Пути, а не только боевого искусства. Нам очень повезло, что сын и наследник Учителя Уесиба, Уесиба Киссомару, в настоящее время ведущий Учитель (Дошу) айкидо, согласился перевести свою написанную по-японски книгу на английский язык. Он убежден, что истинная сущность айкидо, свободная от взаимной конкуренции, как личной, так и национальной, должна надежно сохраняться в тренировочном центре. К тому же, слово dojo "место просветления" произошло от санскритского bodhimanda, что значит место превращения личного сознания в безличное.

Таитетсу Унно

## **ВВЕДЕНИЕ**

Недавнее распространение айкидо по всему миру не менее, чем феноменально. Общее число занимающихся айкидо сегодня более миллиона, и Международная Федерация айкидо стала сильнее, чем когда-либо. Причина этого в самом айкидо, которое, как мне представляется, выражает как в теории, так и на практике высшее проявление боевого и духовного искусства, созданного традиционной Японской культурой. Айкидо выражает реальные явления: плавный поток естественных движений, в котором скрывается великая сила ki. Цель айкидо - формирование идеальной человеческой личности за счет соединения тела и разума путем интенсивных умственных и физических тренировок и достижения динамичности как активного состояния, так и покоя. Духовность основного принципа и рациональность его воплощения лежат в основе международной известности айкидо. Усиленное развитие науки, техники и материальных компонентов цивилизации в современную эпоху сопровождается ожесточением человеческого духа, который привыкает к отсутствию отдыха, состоянию неуверенности и потере направления. Этому способствует угроза ядерной катастрофы; человечество сейчас находится на грани глобальной болезни. В эту эпоху резкого обезчеловечивания айкидо становится особенно притягательным. Особенно важен тот факт, что каждый человек, независимо от возраста, пола и физической подготовки может в процессе тренировок осуществить соединение основного созидательного принципа ki- компонента вселенной и индивидуальной ki, проявляющейся в энергии дыхания. Это соединение служит источником жизненной энергии, который не только заполняет духовную пустоту, но и наполняет повседневную жизнь реальным содержанием. Духовная основа боевые искусств Японии изначально была заложена в цели победы на поле боя. Но победа живет недолго; она быстро проходит и исчезает. Кто-то может выйти из сражения победителем, но эта победа никогда не даст окончательного удовлетворения. Поэтому существует противоречие в посвящении жизни интенсивным тренировкам для достижения того, что длится недолго. Это противоречие было разрешено с формированием будо (Пути боевых искусств), и его наиболее перспективного современного продолжения - айкидо. Айкидо учит пути достижения абсолютной победы на основе философии отсутствия протворства. Отсутствие протворства означает подавление человеческих инстинктов агрессивности и столкновения и направление их по пути любви. Такая философия кажется странной для боевых искусств, но в ней сущность будо. В связи с быстрым распространением айкидо по свету мы опасаемся, что истинное значение этого искусства не всегда правильно преподносится в теории и практике. Хотя мы приветствуем международное развитие айкидо, но если оно не сохранит философские основы и принципы в том виде, в котором они были сформулированы Основателем - Учителем Уесиба Морихеем, то это будет действительно прискорбно. Из-за этого мы постоянно ощущаем свою ответственность и постоянно работаем с целью улучшить эту ситуацию. Очень своевременно то, что моя книга Aikido no kokoro теперь переведена на английский язык под названием "Дух айкидо". Перевод сделан профессором колледжа Смита Таитетсу Унно, долгое время изучавшим айкидо. Первое японское издание вышло в 1981 г. к 50-ой годовщине Высшей Школы Айкидо. Книга включает многие традиционные азиатские взгляды и идеалы, некоторые из которых, возможно, будет трудно уловить. Но я надеюсь, что в процессе тренировок на практике будет постигаться основная идея - динамическое состояние, основанное на единстве универсальной и индивидуальной ki. Я считаю, что эта небольшая книга

предназначена главным образом для занимающихся айкидо, но мне бы доставило большое удовлетворение, если бы и любой другой читатель смог получить некоторое представление об айкидо как об особой форме искусства, призывающей не к насилию, а к гармонии мира.

## УНИВЕРСАЛЬНАЯ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КИ

## Уникальность айкидо

Айкидо - это по существу современное выражение Японских боевых искусств (будо). Его ортодоксальность в том, что оно основано на духовных и боевых традициях древней Японии, впервые упоминаемых в исторических трудах и художественной литературе 8 века - произведениях Кожікі (летопись событий древности) и Nihongi (хроника Японии) Это не значит, что айкидо слепо следует традициям древних боевых искусств, просто сохраняя и поддерживая их исходную форму в современных условиях. Древние боевые искусства имеют историческую и культурную основу, берущую начало в сражениях гражданской войны, и формализованную как будо, Путь боевых искусств, в период правления династии Токугава (1603-1868). Они должны быть правильно поняты и приняты. В своей исходной форме они неприемлемы для современных людей и им нет места в современную эпоху, которая для Японии началась с восстановления династии Мейдзи в 1868 г. Основатель айкидо, Учитель Уесиба Морихей, родился 14 декабря 1883 г. Живя в бурное время модернизации Японии, он посвятил себя созданию боевого искусства, которое отвечало бы потребностям обычных людей, но не было бы анахронизмом. Основоположения Учителя Уесибы были основаны на следующих принципах: огромная любовь к традиционным боевым искусствам, забота о том, чтобы они не были неправильно поняты, и глубокое желание дать новую жизнь духовному качеству будо. Он шел к этой цели долгим путем, основанным на постоянной тренировке в боевых искусствах с целью пронести истины будо через события современной истории Японии. Учитель Уесиба, безусловно, считал, что истинный дух будо не может быть связан с атмосферой конкуренции и борьбы, когда доминирует грубая сила и первостепенная цель - победа любой ценой. Он считал, что этот дух должен быть постигнут в процессе совершенствования человека, как телесного, так и духовного, за счет накопления опыта и тренировки на основе духа боевых искусств. Для него только такое истинное проявление будо имело право на существование в современном мире, находясь вне отдельной культуры или эпохи. Его цель, глубоко религиозная по сущности, сводится к одному положению: соединение фундаментальной созидательной силы кі, пронизывающей вселенную, и индивидуальной кі, неотделимой от энергии дыхания каждого отдельного человека. При постоянной тренировке тела и разума достигается состояние гармонии индивидуальной и универсальной кі, которое проявляется в динамичном движении потока энергии кі, свободного и текущего, неразрушимого и неуязвимого. Это сущность боевых искусств Японии, включенная в айкидо. Гениальным Учителем Уесиба, который формулировал первый принцип будо как постоянную тренировку тела и разума, являющуюся основой духовного развития человека, этот принцип был воплощен в соответствующее боевое искусство, айкидо. Сейчас айкидо - боевой дисциплиной, наиболее подходящей для нашего века, - занимается бесчисленное количество людей - представители всех уровней и классов общества. Определение айкидо как современного будо вовсе не означает, что оно приобрело черты, характерные для других "осовремененных" форм будо, таких как дзюдо, карате и кендо. В то время как айкидо развивает духовные аспекты боевых искусств на основе тренировки тела и разума, другие направления основаны на соревновании и турнирах, что подчеркивает их силовую природу, обеспечивая тем самым для них место в мире спорта. Айкидо, напротив, отказывается стать соревновательным видом спорта и отвергает все формы соревнований и турниров, включая деление на весовые категории, классификацию по числу побед и награждение победителей. Такие вещи рассматриваются лишь как поощрение эгоизма, развитие самоуверенности и неуважения к другим. Великая сила толкает людей на занятия спортивными боевыми единоборствами - каждый хочет быть победителем, но нет ничего более страшного для будо, безусловная цель которого состоит в освобождении от личного, постижении безличного и истинно человеческого. Сказанное не должно рассматриваться как критика других боевых искусств, становящихся современными видами спорта. Такое направление было исторически наиболее перспективно для их сохранения, особенно в Японии после II Мировой войны, когда все боевые искусства развивались под руководством бывших оккупационных сил. Даже в качестве спорта эти боевые искусства привлекали множество людей, как в качестве участников, так и болельщиков. Это положительный момент, поскольку нельзя отрицать, что молодежь в боевых искусствах особенно привлекают соревнования и турниры, выявляющие лучшего бойца. Несмотря на эту тенденцию развития, айкидо отказывается присоединиться к такой системе классификации и остается верным исходному положению будо: тренировке и развитию духа. В мире айкидо иногда раздаются отдельные голоса, призывающие к введению турниров и аргументирующие это необходимостью привлечь большее число занимающихся, чтобы сохраниться в современное время. Фактически, некоторые занимающиеся айкидо создали самостоятельные школы, пропагандирующие "соревновательное айкидо". Это серьезное дело, поскольку превращение айкидо в другую форму современного спорта могло бы привести к его включению в национальные спортивные программы и в будущем, возможно, в программу Олимпийских игр. Айкидо четко отграничивается от подобных мыслей по очевидной причине: задача айкидо - сохранение основ будо и духовное развитие боевого искусства в соответствии с первым принципом будо, сформулированным Учителем Уесиба: постоянная тренировка тела и разума как основной путь духовного развития человека. Традиции будо входят в полное соответствие с

идеалами Основателя и его положением о Пути, стремление к этому должно пересиливать все остальные соображения. Истинная причина сохранения айкидо в современном мире именно в его соответствии идеалам Учителя Уесиба, несмотря на то, что люди могут рассматривать его только как еще одну форму искусства боевых единоборств. Уникальное положение, занимаемое айкидо и четко отделяющее его как от классического будо, так и от его современных форм, не может быть правильно понято на основе сложившихся у людей стереотипов боевых искусств. Этот факт, как и наличие базовых форм и движений, характерных только для айкидо, может создавать некоторые трудности в популяризации этого искусства. Рано или поздно все занимающиеся задают вопрос "Что есть айкидо?". Даже опытные ученики затрудняются дать прямой ответ. Более того, люди, которые видят движения и приемы айкидо впервые, бывают разочарованы или настроены скептически, у них появляются многие вопросы и сомнения. Такие люди могут быть отнесены к одной из двух групп: Первая группа включает тех, кто рассматривает айкидо с точки зрения определенных представлений о боевых искусствах, сформировавшихся на основе прочитанного или услышанного. Наблюдая показательные выступления по айкидо, они по существу оказываются разочарованы, поскольку ожидают демонстрации грубой силы, единоборства, насилия и даже смертельных приемов. С первого взгляда айкидо с его красивыми плавными движениями кажется ненасильственным и даже пассивным. Часто раздаются такие комментарии как: " Все кажется заранее запланированным и похожим на балет", "в движениях нет переломного момента, высшей точки", "в критической ситуации это было бы неэффективно", и т.д. Эти критические высказывания вполне понятны - они исходят в основном от молодых, ищущих острых ощущений победы и завоевания, или от тех, чьи стереотипы боевых искусств состоят из стрельбы, ударов, пинков, нанесения ранений и уничтожения людей. Во вторую группу входят те, кто познакомился с современными формами боевых искусств, особенно с соревновательными формами, и рассматривает айкидо с точки зрения соревнования. Их критические высказывания разнообразны: "Почему в айкидо нет турниров на звание чемпиона, как в дзюдо, карате и кендо?". "Почему оно ограничено показательными выступлениями, даже одно из которых производит очень сильное впечатление?" "Из-за отсутствия соревнований невозможно отличить более сильного от более слабого, различить новичков и опытных учеников". " Без соревнований никто не будет серьезно заниматься и тренироваться". Опять же, эти критические высказывания понятны, поскольку люди хотят видеть у кого лучше техника и кто сильнее. Еще один наивный, но часто задаваемый вопрос это: "Может ли тот, кто изучил айкидо, выиграть схватку?" Все эти вопросы и критические высказывания упрощены и поверхностны, они показывают игнорирование основного принципа айкидо и неправильное понимание основной черты боевых искусств: тренировки духа. Если человек, неспособный к самовоспитанию, хочет показать свою физическую силу, и занятия айкидо привлекают его только для техники борьбы, то его попросят уйти. Без реальных занятий айкидо, включающих терпение и овладение опытом, попытки ответить на возникающие вопросы не дадут полного удовлетворения. Реальные занятия айкидо - это единственный способ постичь его значение и получить какие-либо явные или неявные преимущества. Для большинства занимающихся айкидо характерен такой процесс - начав с сомнений и вопросов, приступив к практическим занятиям они постепенно вникают в методы и сущность айкидо. Затем они начинают ощущать его непреодолимое притяжение и, наконец, в какой-то мере познают его бездонную глубину. Тот кто прошел этот процесс познает некоторые стороны айкидо как уникального боевого искусства. Во-первых, он будет удивлен. Несмотря на кажущуюся "мягкость" на показательных выступлениях, оно может быть действительно "жестким", резким и динамичным, с мощными болевыми замками кисти и прямыми ударами (ateми). В противоположность возможным представлениям, оно включает некоторые удушающие приемы, в частности, предназначенные для того, чтобы обезоружить противника и взять его под контроль. Затем, он будет поражен, узнав насколько, даже на уровне новичка, сложно овладеть базовой техникой и движениями, такими как страховки при падении (ukemi), правильное определение расстояния (ma-ai), вход (irimi) и другие движения корпуса (tai-sabaki). Фактически все тело, не только руки или ноги, должно непрерывно скоординированно двигаться, причем в движениях должны быть скорость, размах и мощность. Для того, чтобы выполнять движения быстро и мягко, требуется очень высокая степень концентрации и свободы сознания, сбалансированность и рефлекторность движений. Он осознает также значение регуляции дыхания, включающей нечто большее, чем нормализацию дыхания - связь с энергией ki . Мастерство дыхательной силы лежит в основе каждого перемещения и действия и дает непрерывный поток движения. Более того, как мы увидим далее, оно непосредственно связано с философскими аспектами будо, разработанными Учителем Уесиба. Наконец, по мере совершенствования ученика будет удивлять бесконечное количество приемов с разными вариациями и применением, отличающихся рациональностью и экономичностью движений. Только после овладения сложными движениями айкидо он поймет центральное значение ki- как индивидуальной энергии, так и энергии Вселенной. И затем он начнет ощущать глубину и сложность айкидо как боевого искусства. Короче говоря, только реальные занятия айкидо могут дать полное понимание основной сущности будо - постоянная тренировка тела и разума как основной путь духовного развития человека. Только тогда можно полностью понять отказ от соревнований и турниров и пользу показательных выступлений, цель которых - показать процесс постоянной тренировки, а не утвердить свою личность.

## Гармонизация кі

В последние годы очень сильно возрос интерес к древней концепции кі, хотя в большинстве случаев ее философские корни игнорируются. Коротко говоря, по сущности кі- энергия как личная так и безличная, конкретная и абстрактная; это основная созидательная энергия или сила жизни, пересекающая время и пространство. Далее мы подробнее разберем значение кі, а сейчас задимся вопросом о значении этого необычного интереса. Я верю, что он отражает глубокую нехватку в современной жизни некоего главного жизненного компонента, несущей энергию силы, которая может об'яснить смысл и основу существования. За достижениями науки и техники, как и за успехами в области экономики, скрывается истощение человеческого духа. Похоже, что в этом судьба современного человека. В глубине материального благополучия, искусственных удобств и массовой бюрократизации жизни мы видим рост неудовлетворенности и безразличия - признаков распространяющейся по миру болезни. Более, чем когда-либо в истории, мы нуждаемся в открытии истинно человеческого и истинно ведущего. Одно из последствий поисков решения этой задачи - увеличение интереса Запада к азиатской философии и культуре, один из аспектов которого - открытие кі как общей части восточноазиатских духовных концепций. Это явление частично об'ясняет интерес Запада к айкидо, название которого буквально означает Путь (do) гармонии (ai) с кі. Потребность в более полных знаниях о кі стала очевидной, когда я посетил центры айкидо в разных странах. Например, в сентябре 1978 г. я путешествовал по Бразилии, Аргентине и Уругваю. Я очень хорошо помню слова Почтенного Луи Пантелеона, профессора права и судьи центрального суда штата Сан-Паулу, который тогда говорил: "Как человек, который сидит на скамье и судит других людей, я был неудовлетворен самоуверенностью и материалистическими склонностями, которые находил в себе. Я поступил в бразильскую школу Айкикай когда осознал, что айкидо как боевое искусство выражает сущность японской культуры. Занимаясь айкидо, я не только решил свои внутренние проблемы, но и открыл кі, основу человеческого духа, спрятанную под покровом моей личности. Я почувствовал себя действительно счастливым и радостным, и я верю, что вырос как человек". Во время церемонии открытия третьего конгресса Международной федерации айкидо, который состоялся в Париже в конце сентября - начале октября 1980 г. президент Гай Боннфон также подчеркнул важный момент. Он сказал следующее: "Мы верим, что только естественным образом айкидо, представляющее собой высокоразвитую форму боевого искусства и благородное выражение японской культуры и духовности может быть хорошо принято в Европе с ее высоким уровнем развития цивилизации и традициями рыцарства. В качестве пути к соединению тела и разума айкидо - своевременный дар для нашей молодежи, которая постепенно теряет духовную основу того, что считается человеческим. Я всем сердцем приветствую эту удачную встречу айкидо и современного Запада. Для тех из нас, кто посвящает себя развитию айкидо, тихо, без фанфар и внимания общественности, очень приятно слышать о его международном признании. Но мы не должны ограничиваться только проявлениями радости, осознавая глубокую ответственность, которая лежит на наших плечах, в том, чтобы удовлетворить ожидания людей во всем мире. К этой ответственности нельзя относиться легко. Одна из наших основных проблем - то, что айкидо за счет своих уникальных качеств, корни которых лежат в японской духовной культуре, имеет тенденцию быть неправильно понятым. Эта тенденция усиливается с распространением айкидо в страны с разной культурой и стилем жизни, и наблюдается не только у новичков, мечтающих о нереальных вещах, но и у опытных учеников, которые могут утратить или неправильно понять тонкости айкидо. И тренеры и ученики должны посвятить себя истинному совершенствованию искусства, проникновению в его глубины, преодолению препятствий и представлению его в чистом виде. Иначе, разочарование заинтересованных людей будет глубоким и необратимым. Такая возможность представляется реальной как для Японии, так и для других стран, где айкидо быстро развивается. Если рассматривать технику айкидо, проблемы будут невелики, но с философскими и духовными аспектами айкидо дело обстоит совсем по-другому. Реальные проблемы появятся, если мы не восстановим принципы обучения, заложенные Основателем и не об'ясним сущность айкидо как фундаментальную духовную основу. Сущность айкидо как духовного пути основана на кі - мировой энергии, которая лежит также в основе каждого человеческого существа, ожидая понимания и освобождения. В то время как концепция кі заложена мыслителями древнего Китая - Лао-цзы, Чуанг-цзы, Хуай-нан-цзы, а также Куан-дзу, Конфуцием и Менцием, она не ограничена их трудами, поскольку менялась в процессе исторического развития. Трактовка понятия кі приобретала разные оттенки и нюансы в разных сферах культуры и в разные временные периоды существования восточноазиатской цивилизации. Принесенная в Японию, эта концепция в сочетании с национально-этническими представлениями сформировала четкий взгляд на мир, включающий трактовку природы, жизни, смерти и др. Исходная идея кі сформировалась как метафизический принцип в нескольких школах китайских мыслителей. Кі считалась, например, основным принципом гармонии, и источником созидательной энергии, проявляющейся в форме ин и янь (Лао-цзы), жизненным содержанием живущего (Хуайман-цзы), жизненной силой, возникающей на основе правильных моральных представлений (Менций), движущей силой, пронизывающей все сущее (Куан-цзы). Термин кі никогда не был четко определен. Иногда она приравнивалась к чистому пространству (пустоте) или отсутствию сущности (Лао-цзы), в других случаях - к созидательной энергии, возникающей из хаоса (Чуанг-цзы). Она рассматривалась некоторыми философами как двойственный принцип, определяющий структуру вселенной. Так, аспект легкости в кі становился Небом, а небесная кі становилась солнцем. Аспект тяжести в кі усиливался, становясь Землей, и из земной кі рождалась вода. Эта двойственность внесла в кі

понятия ин и янь, темноты и света, на основе чего возникла теория пяти стихий и основные концепции Книги Перемен. В теории пяти стихий Дерево и Огонь относятся к светлой стороне *ki*, металл и вода - к темной стороне *ki*, а Земля, как считают, находится посередине. Изменения климата и счастья людей могут быть предсказаны по приливам и отливам, гармоничной и антагонистической работе пяти стихий. В Книге Перемен сплошная линия ( ) символизирует янь, а пунктирная линия (---) - ин, и их разные сочетания образуют восемь тройных комбинаций, соответствующих состояниям созидания, чувствительности, под`ема, нежности, опустошения, нервозности, спокойствия и радости. Для целей предсказания они могут быть прочитаны и истолкованы как основа различных явлений. В более широком смысле, принцип *ki* ассоциировался с работой двойственной системы ин-янь. Первичный метафизический принцип *ki* был принесен в Японию в период правления династий Нара (710-94) и Хэйан (794-1185) и был в целом поддержан. Впоследствии на его интерпретацию повлияло внесение буддизма, распространявшегося из Индии через Китай, в частности концепция предопределения по карме. Более важно, что идея *ki* соединялась с естественными взглядами на природу, и она стала восприниматься как сила, отвечающая за все циклические процессы роста, увядания, цветения и плодоношения трав и деревьев. Возникли многие сложные слова, непосредственно связанные с этими природными аспектами: накопление энергии - *yo-ki*, восстановление жизни - *kai-ki*, духовная энергия - *sei-ki*, и т.д. Она была также отождествлена с мощной демонической силой, контролирующей любовь и ненависть в межличностных отношениях, и была включена в магическо-религиозную концепцию ин-янь, теорию пяти стихий; отражение этого можно найти в литературе эпохи Хэйан, например "Сказания о Генджи". Наиболее резкие изменения в трактовке и применении понятия *ki* начали проявляться с развитием класса самураев начиная с конца периода Хэйан. Процесс продолжался в периоды правления династий Камакура (1185 -1336) и Муромати (1336-1573) и достиг максимума в начале периода Токугава (1603-1868). Самураи, постоянно ощущающие угрозу смерти на поле боя, понимали *ki* как храбрость - *shi-ki*, силу воли - *i-ki*, решительность - *gen-ki* и мужество - *yu-ki*. Они были также знакомы с понятиями равномерности - *hei-ki* и накопления энергии - *shu-ki*, в основе которых лежит энергия дыхания - *ki-soku*, основа жизни и смерти. Во время периода правления династии Токугава, когда Япония получила 300 лет относительно мирного существования, возникли крупные споры о буджитсу и появилась цель создания теоретической основы искусства владения мечом с тем, чтобы не допустить его дегенерации и потери им жизненности. В результате этих дискуссий сформировалась логичная теоретическая концепция *ki*, а также взгляды на ее философские и духовные возможности. В последнем направлении произошел возврат к идеям ин и янь. Например, в известном труде по классическому джиуджитсу, которое тесно связано с современным дзюдо и имеет черты сходства с айкидо, мы находим следующее высказывание, которое процитируем по *Densho chushaku*, труду школы Кито: "Кито означает под`ем и падение. Под`ем соответствует форме ин, а падение - форме янь. Победа достигается повторным возвратом к янь и повторным возвратом к ин... Когда враг проявляет ин, побеждайте за счет янь. Когда суть врага янь, побеждайте за счет ин... Увеличивая могущество разума, ритмичность в сочетании силы и гибкости показывает мастерство техники. Наша школа учит, что уничтожить чью-то силу и победить врага его собственной силой можно за счет *ki*. Тот, кто отрицает значение силы, действует на основе фундаментального принципа. Тот, кто не надеется на силу, а использует *ki* достигает того, что сила врага обращается в противоположную сторону и он падает за счет нее сам. В этом суть победы над врагом с использованием его собственной силы. Вы должны внимательно относиться к этому положению. По сути, за счет этого слабый побеждает сильного." Чтобы проиллюстрировать значение *ki* в искусстве работы с мечом, мы процитируем следующие высказывания, выражающие определенные точки зрения: "Возможность победы зависит от *ki*. Внимательно следя за *ki* врага и двигаясь в соответствии с ней, вы как бы держите перед собой возможность победы. В дзен в этом случае говорят о "возможности проявления дзен". Возможность победы дает *ki*, которая спрятана и открыто не проявляется (*Heiho kaden sho*). "Во всех областях, связанных с искусством, в том числе с боевыми искусствами, превосходство определяет тренировка и практическая работа, но истинное совершенство зависит от *ki*. Величие Неба и Земли, сияние Солнца и Луны, смена времен года, жара и холод, рождение и смерть - все это связано с колебаниями в системе ин и янь. Их тонкое действие нельзя описать словами, но оно вселяет во все сущее жизнь через посредство *ki*. *Ki* - это зарождение жизни, и когда *ki* покидает форму, наступает смерть. (*Tengu geijutsu ron*)". Теперь давайте перейдем к пониманию *ki* на основе учения Учителя Уесиба. Его взгляд на *ki*, сформировавшийся на основе интуитивного постижения принципов функционирования вселенной, был сформулирован образным языком. Иногда трудно понять основные моменты, но внимательное чтение его высказываний может в какой-то степени дать нам ключ к его пониманию *ki*. Два его положения о *ki* следующие: "На основе будто я тщательно тренировал свое тело и овладевал его внутренними секретами, но я также понял даже более великую истину. То есть, когда я на основе будто осознал реальную природу вселенной, я ясно увидел, что люди должны соединить тело, разум и объединяющую их *ki* и далее достичь гармонии со всеми проявлениями объектов вселенной. На основе тонкой работы *ki* мы достигаем гармонии разума и тела и связи индивидуального и универсального. Если тонкая работа *ki* расстроится, в мире наступит распад, а во вселенной - хаос. Гармония сочетания системы *ki*-разум-тело с активностью вселенной - это критический момент, определяющий порядок и мир в мире." Далее Учитель Уесиба развивает мысль о функциях *ki* и ее значении для хорошо сбалансированной жизни: "Тонкая работа *ki* - это материнский источник, влияющий на небольшие изменения дыхания. Она же - основа боевых искусств как пути любви. Когда достигается соединение разума и тела на основе *ki* и проявляется *ai-ki* (гармония *ki*), небольшие изменения дыхания осуществляются произвольно, давая свободный выход *waza* (правильной техники). Изменения дыхания, связанные с *ki* вселенной, пронизывают все живое и

взаимодействуют с ним. Одновременно, внутренняя сила дыхания входит во все уголки данного тела. Проникая глубоко внутрь, она наполняет человека жизненностью, что естественно приводит к разнообразным динамичным произвольным движениям. Таким образом, все тело, включая внутренние органы, становится единой системой для тепла, света и силы. После достижения единства тела и разума и контакта со вселенной тело перемещается по желанию, не сопротивляясь мыслям человека." Заключение Учителя Уесиба о *ki*, сформулированные в результате его борьбы в течение всей жизни за истины будо путем многолетних тренировок боевого искусства, становятся все более внутренними и духовными по мере развития мысли: "Тонкие изменения дыхания вызывают внутренние перемещения *ki* в теле. Иногда эти перемещения резкие и мощные, а иногда - медленные и плавные. По этим изменениям можно оценить степень концентрации или единства разума и тела. Когда концентрация объединяет тело и разум, сила дыхания становится идентична силе вселенной, которая мягко и естественно усиливается до высшего предела, но в то же время возрастает самосодержание и независимость личности. Таким образом, когда дыхание работает в единстве со вселенной, невидимая духовная сущность становится реальной внутренней сущностью личности, разворачивая, закрывая и защищая человека. Это начало глубокой сущности *ai-ki*." Из этого следует, что *ki* имеет две стороны# единство индивидуального и универсального и свободное проявление силы дыхания. Первая выражает идею *ki* на основе представлений древнекитайских мыслителей, однако, в тренировках айкидо она должна реализовываться через объединение *ki*, разума и тела. В процессе тренировки контакт человека с *ki* вселенной достигается произвольно, без напряжения. Второе положение указывает, что дыхание человека контролирует его мысли и движения тела. Когда ритм дыхания и движения айкидо оказываются в состоянии гармонии с ритмом вселенной, разум и тело человека получают центр и каждое движение становится круговым вращением. Объяснение повышенного внимания Учителя Уесиба к двойному функционированию единства и свободного проявления *ki* в том, что он видел в сущности *ki* сущность своего будо. Приняв это за точку отправления, мы обязаны продолжить разъяснение концепции *ki* как центральной концепции айкидо, и далее развить вопрос о значении ее применения в повседневной жизни.

## Энергия *ki*

Ученик, регулярно занимающийся айкидо, должен иметь собственные взгляды на *ki* даже при незнании ее исторических и теоретических основ. Как показано в предыдущей главе, *ki* - это древний принцип, лежащий в основе восточноазиатских философских учений и религий. Однако, существуют различия в его восприятии отдельными личностями, связанные с индивидуальными особенностями темперамента, духовного развития, физической подготовки, опыта и базовых знаний. Следовательно, различия восприятия и представлений занимающихся о *ki* неизбежны. Мы можем услышать, как ученики говорят, что: "это ощущение некоей энергии, возникающей из состояния гармонии тела и разума", или: "это странная жизненная сила, иногда неожиданно возникающая неизвестно откуда", или: "Это ощущение точного времени реагирования и согласованного дыхания, достигаемое в процессе занятий айкидо", или: " Это произвольное, бессознательное движение, которое освежает разум и тело, давая хорошую разрядку", и т.д. Каждый ответ справедлив в том смысле, что выражает ощущения, полученные на основе личного опыта. А будучи выражением личных ощущений, он содержит факты, которые нельзя отрицать. Если это так, то принципиальные различия в приведенных ответах ничтожно малы, а их большое разнообразие отражает не только трудность точного определения *ki*, но и показывает, что за счет своей широты и глубины понятие *ki* не поддается единому определению. При том, что тема *ki* может рассматриваться в религиозном и философском аспектах, нас интересует подход к ней на основе личного опыта, тренировки и реализации в боевом искусстве. Когда *ki* понимается и постигается в процессе развития личности, это ведет к становлению характера и развитию личности как целого. Одновременно, такое восприятие *ki* неизбежно ведет к принятию ее философской и духовной базы. Безусловно, правильное понимание *ki* должно достигаться как на опыте, так и за счет интеллектуальной деятельности. Этому факту мы уделяем большое внимание, когда разрабатываем программу занятий# методы, содержание и последовательность. Абсолютная цель тренировок в айкидо - это достижение единства *ki*, тела и разума, но уникальность айкидо состоит в том, что значение согласования движений с потоком *ki* подчеркивается с самого начала. Особое внимание уделяется постижению на опыте и развитию *ki*, поэтому все движения включают круговое вращение. Ученики учатся соединению *ki* разума и тела не только в движении, но и даже до начала любой тренировки *waza*. Их учат, например, что *ki* концентрируется в устойчивом и сильном центре - точке, соответствующей естественному центру тяжести (пять сантиметров ниже пупка) в случае, когда человек стоит и расслаблен. Когда поток *ki* идет через руки и кончики пальцев, рука без оружия сама становится оружием, называемым *te-gatana*, что буквально означает "рука-меч". Перед началом обработки движений принято развивать дыхательную силу с помощью упражнения, известного как *коку-хо* (буквально - дыхательный метод), в положении как сидя, так и стоя, и учиться правильно определять расстояние (*ma-ai*) между собой и партнером. Основным моментом является то, что в отличие от других форм боевых искусств, включая все классические и современные формы будо, которые учат соединению разума, техники и тела, айкидо делает упор скорее на *ki*, чем на технику, и тренирует соединение *ki*, разума и тела. Конечно, тренировка *waza* осуществляется постоянно, но степень мастерства зависит от степени соединения *ki*, разума и тела, и это единственная база для оценки уровня профессионализма в айкидо. Как мы пытались показать, *ki* должна постигаться как на опыте, так и в процессе

интеллектуальной работы, однако, существует еще один аспект, который не могут не учитывать люди, живущие в век науки. Источник концепции *ki* лежит в системе взглядов на мир, принятой в древнем Китае, безусловно, связанной с тайнами мироздания. Вопрос состоит в том, насколько это понятие *ki* подходит к научному мировоззрению. Когда древние люди использовали силу своего интеллекта и воображения, чтобы понять функционирование вселенной, они пришли к концепции *ki*. Они пробовали также об'яснить системы порядка в природе и космосе на основе этого принципа. Я верю, что реальность концепции *ki* как источника происхождения жизни сохранилась, однако, она была основана на наблюдениях познаваемого мира и не включала информацию по неизвестной вселенной. В наш век науки непостижимая вселенная стала к нам гораздо ближе, и фактически на основе научных знаний мы можем реально увидеть и коснуться того, что раньше было далеко за пределами нашего восприятия, хотя и сейчас это может быть лишь небольшая часть огромного пространства. Для нас может оказаться важным поиск связей *ki* и современных научных взглядов на вселенную, поскольку научное об'яснение может оказаться необходимым для понимания концепции *ki* обычными людьми. Научное изучение вселенной началось в конце 17 века с открытия Исааком Ньютоном Закона всемирного тяготения как фундаментального закона природы. С тех пор произошли значительные перемены, и быстрое развитие привело к тому, что исследование вселенной стало обычным делом. Современная космическая эра началась с Юрия Гагарина - русского космонавта, который облетел вокруг Земли 12 апреля 1961 г. на космическом корабле "Восток I". В условиях сильной конкуренции русских и американских ученых в области космических исследований 20 июля 1969 г. американские космонавты успешно совершили посадку на Луну на корабле "Аполлон 11", а Нейл Армстронг стал первым человеком, ступившим на поверхность Луны. (Третий космонавт США, сейчас сенатор США, Джон Гленн проявлял большой интерес к айкидо, посетил Nambu Dojo и слушал лекцию Учителя Уесиба.) Исследование вселенной с использованием космических кораблей и спутников продолжается, и может оказаться интересным взглянуть, как это сочетается с нашим пониманием *ki*, но это задача будущего. Однако, для наших целей могут пригодиться некоторые предварительные замечания. Недавно я прочитал книгу "Космос", которую написал Карл Сейган, выдающийся астроном и лауреат Пултцеровской премии. В специальном предисловии к японскому изданию д-р Сейган писал: "Пифагор из древней Греции был тем, кто впервые использовал слово "космос" для описания упорядоченной вселенной, доступной для человеческого понимания. Определенно, во вселенной существует порядок. Это не значит, что все находится в идеальном порядке, поскольку в свете научных исследований мы знаем, что вселенная постоянно меняется и в ней много хаотического. Тем не менее, космос, сочетающий упорядоченность и беспорядок, обладает бесконечной красотой. Наши тела сделаны из звездной пыли. Наше тело состоит из тех же атомов, из которых состоят звезды. Мы дети звезд и звезды наш дом. Возможно, поэтому нас очаровывают звезды и Млечный путь. Он продолжает: " Азот, содержащийся в наших генах, кальций в зубах, железо в крови и углерод в нашем яблочном пироге были сделаны в космической кухне, на звезде. Наши тела сделаны из тех же частиц, из которых состоят звезды. Действительно, в очень глубоком смысле мы - дети звезд". Д-р Сейган заключает, что человечество как наиболее продвинутый вид на Земле должно осторожно относиться к проведению новых технических экспериментов и, как дети звезд, работать в гармонии с порядком, существующим в космосе. Кроме того, он абсолютно убежден, что жизнь в соответствии с изменениями и состоянием вселенной необходима для сохранения нашей цивилизации. Не будучи философским трудом, "Космос" содержит большую информацию о последних научных достижениях в области исследования космоса. И эта книга снова напоминает нам что вселенная - источник нашей жизни, и что наши жизни непосредственно связаны с ее порядком и изменениями. Именно в этом моменте, хотя и на основе абсолютно другого подхода, проявляется сходство с пониманием жизни в восточно-азиатской философии. Природа вселенной, раскрытая достижениями современной науки, другого порядка - намного сложнее системы мировоззрения, основанной на центральном положении *ki* и может быть понята на основе только материальных представлений. Но с точки зрения человечества, нашей жизни и нормального существования ее абсолютную суть можно считать совпадающей с содержащейся в азиатской философии. Что касается нормального существования, то азиатская философия включает четкие представления о связи человека и вселенной. По словам Учителя Уесиба необходимый путь - это "гармонизация *ki* вселенной и индивидуальной *ki*, контакт со всем сущим через *ki* и слияние с *ki*." Вопрос о возможности научного обоснования концепции *ki* достаточно сложен. Здесь может быть использована концепция биологического ритма, разработанная лауреатом Нобелевской премии биологом д-ром Карлом фон Фришем. Она не включает непосредственно понятие *ki*, но дает некоторую информацию для размышления. В соответствии с этой теорией в процессе эволюции живые организмы, находившиеся под влиянием различных циклических изменений, синхронизировали с этими изменениями свою жизнь, выработав биологические ритмы, информация о которых закрепилась в генах. Следовательно, жизнедеятельность многих организмов может рассматриваться как проявление присущего им биологического ритма. Ученые утверждают, что основа биологических ритмов была заложена в период образования нашей вселенной, когда 4,6 млрд. лет назад образовалась Солнечная система. Начало заложено в связанном с вращением Земли чередовании дня и ночи. 3 млрд. лет назад на фоне этого ритма возникли простейшие организмы. С разделением суши и моря на Земле появилась разнообразная жизнь, характеризующаяся комплексом биологических ритмов. Когда наши предки - древние люди появились на Земле 2 млн. лет назад, биологические ритмы стали очень тонкими и сложными. В настоящее время известно, что мозг человека содержит 5 млрд. цепочек ДНК, что отражает комплексность биологических ритмов, однако известно также, что на нас в очень большой степени влияют основные

природные ритмы: чередование дня и ночи, приливов и отливов, метеорологических и астрономических явлений.

\*В оригинале пропущены две страницы- нет стр. 30-31\*

## **Вход и круговое вращение Неп и просветление тела и разума**

В детстве, узнав, что Земля круглая, я стал мечтать о великих приключениях. Я хотел увидеть, вернуться ли я действительно в исходную точку, двигаясь вокруг Земли в одном направлении, и думал о возможности проделать сквозь Землю туннель и выйти с ее противоположной стороны. Мне кажется, у детей возникают такие мысли, где бы они не жили. В наше время, когда пассажирские самолеты постоянно облетают Земной шар, мы легко можем оказаться на другой стороне Земли. Случилось так, что мечта моего детства осуществилась, когда наше группа из Высшей Школы Айкидо была приглашена в Южную Америку в сентябре 1978 г. по случаю празднования 70-й годовщины появления японских иммигрантов в Бразилии. Приглашение для нас было организовано Федерацией Айкидо (президент Р. Кавайи), и нас тепло принимали в Сан-Паулу, Рио-де-Жанейро и Мочи-дес-Крузес, где живет много японцев, имеющих влияние в обществе. Совет Сан-Паулу единогласно принял решение считать меня почетным жителем этого города. Это, конечно, было приятно, но еще более глубокое впечатление произвел серьезный и искренний интерес к айкидо как уже знающих, так и будущих учеников, которые смотрели показательные выступления и которым давали объяснения на практических занятиях. После визита в Бразилию мы отправились на четыре дня в Аргентину и на два дня в Уругвай. В Буэнос-Айресе и Монтевидео мы тоже проводили показательные выступления и специальные семинары по айкидо, и в обоих этих городах тоже встретили самый теплый прием и серьезное внимание со стороны занимающихся айкидо. Интерес к айкидо во всех местах, которые мы посетили, далеко превзошел наши ожидания, но одним из незабываемых моментов было ощущение исполнения моей детской мечты достичь другой стороны Земли: Южная Америка по отношению к Японии находится на противоположной стороне Земли, а Уругвай лежит точно против Японии. Наш визит в Монтевидео 24-25 сентября был действительно плодотворным, причем нас ждала еще одна столь же приятная новость. На следующий день после показательных выступлений, которые проводились в самом большом зале Монтевидео, построенном в честь празднования независимости от власти Испании, мы были приглашены в Уругвайскую Военную Академию. В этой элитной школе обучается всего 300 студентов, выбранных из самых одаренных людей в стране. Оказалось, что в расписание занятий, включающее многочисленные военные дисциплины, айкидо входит как обязательный регулярный курс. Почему только айкидо включили в программу занятий, хотя дзюдо и карате тоже очень популярны в стране? В заключение показательных выступлений и моей лекции по айкидо президент Военной Академии встал и произнес вдохновенную речь. Он сказал: "В струящихся движениях айкидо всегда есть твердый центр. Чувство равновесия контролирует каждое движение руки и ноги, и они совершают гладкие скользящие движения, как в танце, потому, что движение тела в целом это ни что иное как плавное движение его центра. По моим представлениям, основной момент в айкидо - постижение ощущения сильного твердого центра. Для нашей страны, противостоящей волнуемому миру, существенно культивирование духа на основе формирования твердого внутреннего центра, устойчивого к внешним воздействиям. Я хочу, чтобы студенты нашей Академии, которых мы готовим как будущих лидеров нашей страны, серьезно занимались айкидо и ощутили этот твердый центр как в духовном, так и в физическом аспекте. По этой причине айкидо включено в нашу программу в качестве обязательного курса". Президент высказал все, о чем я думал. Сильный твердый центр - это то, что Учитель Уесиба постоянно называл единством *ki*, разума и тела. Это самая сущность айкидо и в смысле принципов, и в смысле реальных движений. При том, что речь произвела на меня глубокое впечатление, я еще в большей степени почувствовал нашу ответственность как изучающих айкидо за то, чтобы эта возможность стала более доступной каждому, независимо от национальной и расовой принадлежности. Уникальная система обучения и техника айкидо должна всегда находиться в соответствии с основной сущностью айкидо. Если мы будем гордиться только его уникальностью и окажемся привязаны к ней, мы можем стать жертвой убогого кругозора, догматизма, самообмана и провинциализма. Попав на другую сторону Земли, я неожиданно получил возможность представить себе будущее айкидо. Сущность айкидо, единство *ki*, разума и тела, должна быть постигнута человеком как целое. Если мы воспримем только ее духовный аспект, то можем впасть в доктринерство и абстракционизм. Если же мы будем воспринимать это только с точки зрения развития техники и физической силы, то нам придется удовлетвориться упрощенным объяснением моторных движений. Сущность включает как духовный, так и физический аспекты и, безусловно, мы должны воспринимать ее как часть *budo*, объединяющую *ki*, разум и тело с философией и религиозной точкой зрения. Наилучший путь правильного постижения этой сущности состоит в тщательном анализе высказываний Основателя. Его высказывания могут казаться сложными при первом прочтении, но повторное чтение и анализ помогут выявить заключенные в них разные уровни содержания. Частое обращение к японскому слову *неп* может вызвать затруднения, но мы оставим исходный термин, поскольку его точный английский эквивалент отсутствует (понятие *неп* включает концентрацию, кульминацию, мгновенное решение). В постижении *неп* ключ к раскрытию сущности айкидо, фактически, она представляет собой самую сердцевину айкидо. Слудующее высказывание Учителя Уесиба объясняет значение этого так: "Данное тело есть конкретный продукт соединения материального и духовного,

создаваемого Вселенной. Оно вдыхает тонкую сущность Вселенной, и становится одним телом внутри нее, поэтому тренировка - это тренировка пути человеческой жизни. Первая задача тренировки - в постоянном воспитании духа, шлифовке энергии *неп*, и соединении тела и разума. Это основа для развития *wasu*, которая, в свою очередь, разворачивается в бесконечность через *неп*. Существенно, чтобы *wasu* всегда соответствовала истинности Вселенной. Для того, чтобы это осуществилось, необходимо правильное восприятие *неп*. Если *че-то неп* связано с желаниями маленькой личности, то оно ошибочно. Поскольку основанная на ошибочных представлениях тренировка противостоит истинности Вселенной, она сама по себе вызывает трагические последствия и разрушительные действия. *Неп* никогда не связывается с победой или поражением, и оно растет, приходя к в правильной связи с *ki* Вселенной. Когда это происходит, *неп* становится сверхъестественной силой, которая позволяет четко видеть все вещи в мире, даже малейшие движения руки или ноги. Человек становится как бы чистым зеркалом, отражающим все, и, поскольку он стоит в центре Вселенной, то может четко видеть все находящееся вне центра. В этом заключается истина победы без борьбы. Для выработки гибких движений *ki*, связанных с *неп*, вы должны понять что левая сторона тела является базой боевого искусства, а правая сторона - это место проявления *ki* вселенной. Когда человек постигает состояние абсолютной свободы, тело становится легким и проявляет способность к трансформации. Правая сторона проводит силу через левую, левая сторона становится щитом, а правая - основой техники. Этот естественный спонтанно проявляющийся закон природы должен держаться на центре, и человек должен свободно проявлять свою личность в процессе динамического сферического вращения." Учитель Уесиба учил, что развитие *неп* состоит в обномоментной концентрации духа, ищущего соединения с вселенской сущностью, давшей нам жизнь на Земле. Когда тело и разум, объединенные *неп*, достигают состояния гармонии с принципом упорядоченной вселенной, личность освобождается от эгоизма и эгоцентризма, порождая сверхъестественную всевидящую вилу. Личность, соединенная с принципом универсальных изменений, двигается легко и естественно, свободно проявляя себя в сферических движениях. *Неп*, централизованная концентрация в поисках объединения упорядоченности вселенной и принципа изменения, становится проявлением тонкой работ *ki*. Когда эта тонкая работа, основанная на *неп*, проявляется в сердце и разуме занимающегося, он становится свободным и открытым, а его внутренность становится проницаемой. При работе через все тело в результате получается одухотворенное динамическое движение в круговом и сферическом вращении. Короче, *неп* - это линия, соединяющая *ki*-разум-тело и *ki* вселенной. Открытие *неп* Учителем Уесиба может быть объяснено его постоянной тренировкой в течение многих лет, но четкая фокусировка этой концепции была осуществлена на основе его опыта поведения в критических (вопрос жизни или смерти) ситуациях. Они могут рассматриваться как кажущиеся или сверхъестественные, но, без сомнения, они были одними из наиболее значительных событий его жизни. Одно из таких событий произошло во время его поездки в центральную Монголию в феврале-июне 1924 г., когда он сопровождал Дегучи Онисабуро, главу религиозной секты Омото, который искал место, чтобы основать миссию - будущий общий религиозный и социально-политический центр. В районе происходили волнения и беспорядки, и поездка проходила в условиях риска для жизни. Мы не можем детально рассматривать эти приключения, скажем только, что за их безопасность в районе Ксиньянь отвечала группа солдат из армии Внутренней и Внешней независимости Моголии. Несколько раз на них нападали солдаты китайской национальной армии, а также вооруженные группы бандитов, занимавшиеся мародерством в том районе. На перевале в горах на пути в Тонгльяо они попали в засаду и оказались окружены со всех сторон. Говорят, что основатель решил, что смерть неизбежна и приготовился к концу. Но под градом пуль он ощутил необычное спокойствие и, не меняя своего местоположения уклонялся от пуль за счет легких движений тела. Чудом он не только избежал ранения, но остался совершенно невредимым. Позже Основатель собственными словами описал этот эпизод: " Я не мог уйти с того места, где стоял. Поэтому, когда пули стали лететь ко мне, я просто скручивал корпус и поворачивал голову. Скоро, сконцентрировав свое восприятие, я мог интуитивно сказать, откуда враги будут стрелять - будет ли выстрел направлен справа или слева. Я мог видеть вспышки белого света, возникающие впереди пуль. Я уклонялся от них, скручивая и поворачивая корпус, и они проходили мимо меня. Это продолжалось непрерывно, почти не оставляя времени на дыхание, но вдруг я почувствовал, что проник в сущность будо. Я ясно увидел, что живые движения в боевых искусствах получают, когда *ki* сконцентрирована в центре тела и разума, и чем спокойнее я становился, тем яснее делался разум. Я мог интуитивно понимать мысли, в том числе побуждения к насилию, противника. Спокойный разум подобен центру крутящегося волчка - за счет устойчивого центра волчек вращается ровно и быстро. Кажется, что он почти стоит на месте. Так я получил опыт достижения состояния ясности разума и тела (*sumi-kiri*). Произошедший позже другой случай из жизни Основателя еще раз представил ему возможность продемонстрировать состояние просветления, достигаемое за счет спокойствия разума и тела. Это случилось в весенний день в 1925 г. в школе Айябе, когда на него напал военный офицер, вооруженный мечом. Основатель встретил атаку только голыми руками. Куда бы противник не направлял свое оружие, он легким движением тела избегал укола или рубящего движения меча. Плавные мягкие движения Основателя оказались слишком сильным ощущением для офицера, который скоро оставил свои попытки, полностью обессилив. Позднее Основатель вспоминал это событие так: "Это было ничто. Просто результат ясности разума и тела. Когда противник атаковал, я мог видеть вспышку белого света размером с небольшой камешек, впереди меча. Я мог четко видеть, что меч следует сразу за этой вспышкой, и я лишь уклонялся от вспышек белого света". В этом случае, достигнув того же состояния, которое было у него в Центральной Монголии, Основатель оказался способен мгновенно интуитивно предугадать малейшее движение, возникающее на основе враждебных

мыслей противника. В последующие годы он называл подобные тонкие ощущения "колебаниями тела, отражающими колебания вселенной" и составлял стихи типа: Стоя между небом и Землей Связанный со всем сущим через ki Мой разум находится На пути отражения всего сущего. В этом выразилась сущность и центральная концепция айкидо, на основе которой Основатель развил свои мысли о любви и гармонии.

### **Направляя движения противника**

Свободное произвольное сферическое движение характерно для базовой техники айкидо. Рассматривая движения корпуса, основанные на вращении и поворотах (tai-sabaki) следует помнить, что сферическое движение и вращение - это альфа и омега тренировки. Эта установка на динамическую сферу получила интересные продолжения в разных направлениях. Например, хотя айкидо учит жесткой технике, такой как прямые удары (atemi) и болевые захваты кисти, взятой из древних боевых искусств, упор на круговое движение создает визуальное впечатление плавного балетного танца, тоцкого и деликатного. Более того, хотя рисунок многих приемов имеет вид широкой арки, как например, при броске противника, опускании его на землю или следовании его движениям, приемы айкидо можно проводить и в ограниченном пространстве. Это достигается за счет того что движения в айкидо круговые в отличие от прямолинейных движений, характерных для других видов боевых искусств, в которых прямые удары, направленные вперед или назад дают ощущение большой силы и требуют значительно большего пространства при их выполнении. По существу, то, что было раньше жесткой грубой техникой, сгладилось и очистилось на основе кругового движения и техника, требовавшая большого пространства, уместилась в небольшую сферу. Это, возможно, одно из оснований, позволяющих рассматривать айкидо как утонченное искусство. Нужно обязательно отметить, что сферическое движение в айкидо развивалось не для очищения искусства и не для создания пассивной системы защиты. Реальная цель была позитивной и агрессивной: превзойти и подавить силу противника. Айкидо родилось из споров по поводу ответов на такие жизненно важные вопросы как: "Что мне делать при нападении кого-то физически более сильного, чем я? Как я могу победить противника не используя никакое оружие? Не возвращаясь к жестким силовым или психологическим методам и сохраняя верность основам будо, что можно считать наиболее рациональным путем достижения превосходства над противником? Короче, как мы можем организовать защиту от того, кто превосходит нас по массе, силе и опыту?" Принцип и использование кругового вращения как базы айкидо были найдены Учителем Уесиба в ответ на эти вопросы и были разработаны им как современный вызов традиционным боевым искусствам. Основатель занимался разными видами джиу-джитсу, такими как школы Кито и Дайто, и учился древнему искусству владения мечом в школе Синкаге. Неудовлетворенный тем, чему научился, он на основе интенсивной тренировки на бэе философии нег добился свободного произвольного проявления личности в круговом движении. Принцип классического джиу-джитсу, по которому мягкий побеждает грубого, а гибкий - жесткого был использован Учителем Уесиба в его понимании айкидо, но с существенным отличием. В древнем джиу-джитсу учили: "когда вас толкают - тяните, когда тянут - толкайте вперед" . С учетом сферичности движений в айкидо это звучит: "когда вас толкают разворачивайтесь и двигайтесь по кругу, когда тянут - делайте вход круговым движением." Это значит, что в ответ на движения противника нужно двигаться по кругу, а движение по кругу позволяет сохранить стабилизировать центр тяжести, создавая устойчивую ось вращения. Одновременно, центр тяжести противника смещается и теряя центр он теряет и свою силу. Тогда над ним возможна быстрая и полная победа. На языке айкидо этот момент связывают в основном с движениями корпуса, включающими вращение и повороты, известными как tai-sabaki, базовая техника которых - это вход, или, точнее irimi-issoku - "вход одним шагом", основанный на принципе кругового движения. Из положения hanmi лицом к лицу с противником, при его движении вперед нужно уклониться от прямой атаки и войти в просвет, находящийся вне его поля зрения - так называемый "мертвый угол" - shikaku. Ключевой момент здесь - быстрая уверенная работа ног, за счет которой собственный центр подавляет центр противника. Базовая техника входа предусматривает удар в незащищенную точку тела противника (atemi), но при достаточно высоком уровне подготовки могут выполняться и различные другие движения (такие, как irimi-nage, irimi-tenkan, irimi-otoshi). Как я уже отметил, irimi - это базовый элемент кругового движения, основное значение в котором имеет сохранение устойчивого положения собственного центра тяжести. В реальной ситуации чтобы изменить соотношение сил в свою пользу нужно выполнять вход, полностью используя энергию ki для смещения центра противника. Любозной следует избегать малейших колебаний при входе в момент прямого удара. Здесь есть и другие важные моменты, но поскольку в этой книге не предусмотрено детальное объяснение техники, мы отошлем вас к соответствующим учебникам. Если irimi представляет собой выражение в технике боевых искусств характерных особенностей будо, то правильные движения корпуса, tai-sabaki, символизируют воплощение основных черт айкидо в движении, ведущим к гармонии динамической сферы. Безусловно, техника движений корпуса основывается на духовном единстве с системой космоса и динамическом единстве с постоянно меняющейся вселенной. Движения корпуса в айкидо основаны на принципе кругового движения. Точно так же, как в случае сферы, центр устойчив и движение исходит из этой неподвижной точки. Это сферическое движение может преодолеть любую противоположно направленную силу за счет техники идущей от центра - изящной, но наполненной бесконечной энергией. Для объяснения движений айкидо можно привлечь законы физики, например, понятия центробежной и центростремительной силы, но присущая им красота достигается на основе единства ki, разума и тела. Поскольку они связаны с проявлениями личности как целого, анализ отдельных компонентов не внесет ничего нового в наше

понимания и, тем более, не повысит мастерство. Занимающийся айкидо на тренировках основное внимание отработке и совершенствованию техники кругового вращения, включая в свою работу базовый принцип айкидо путем постоянной тренировки. При движении он или она становится подобен крутящемуся волчку, имеющему устойчивый центр и икогда не теряющему равновесия. Когда подобное состояние достигнуто, то можно считать, хотя, возможно, ученик этого полностью не осознает, что достигнуто соединение системы ki-разум-тело и вселенной.

## **ЕЖЕДНЕВНАЯ ТРЕНИРОВКА - ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ Молодые ученики и базовая техника айкидо**

В последние годы число молодых учеников, занимающихся айкидо, резко возросло. Только в Nombu Dojo занимается более 500 учеников-школьников от учащихся начальных классов до старшеклассников. Это характерно и для других школ айкидо Японии, в некоторых из которых зарегистрировано более ста таких учеников. Ежегодно проводятся летняя конференция по занятиям айкидо с молодежью в центре Nirron Budokan, а также зимние сборы, которые в качестве спонсора проводит Nombu Dojo в городах Сугадияра (префектура Нагано) и Изу (префектура Шизуока). Эти встречи собирают большое количество участников, энтузиазм которых просто поразителен. Вопрос об открытии детского класса в Nombu Dojo впервые встал почти двадцать лет назад. Причиной споров в возможности соответствующего решения было то, что в айкидо упор делается не только на физическую подготовку, но рано или поздно начинает требовать понимания стоящей за ней философии. Спортивные и игровые элементы, которые могли бы вызвать интерес детей используются в айкидо минимально, поэтому мы должны были серьезно обсудить свое решение. К нашему великому удивлению и удовлетворению большинство учеников продолжало занятия айкидо в течение многих лет. Наконец, несомненно, производит впечатление серьезность и сосредоточенность, показываемая молодыми учениками на занятиях. Эти качества, безусловно, необходимы всем занимающимся айкидо - и новичкам и опытным ученикам. Об этом мы никогда не должны забывать. Недавно младший инструктор Nombu Dojo, который вел занятия в детском классе филиала Школы, высказал удивление быстрым прогрессом занимающихся. Он был поражен их интересом к занятиям, открытостью и готовностью многократно повторять одни и те же движения. Он обнаружил также, что они очень восприимчивы и могут уловить мысли и настроения учителя по его выражениям, манере разговора или взгляду. Фактически если бы учитель несправедливо наказывал или хвалил учеников, они бы его не уважали. Этот инструктор вел занятия пятнадцать лет, но только занимаясь с детьми он понял, что дух гармонии и истинной любви - основа обучения айкидо. Он говорил также, что уча детей базовой техника айкидо он учился у них основам любви и гармонии. Интерес к айкидо и желание заниматься у детей значительно превосходит представления большинства взрослых. Методика занятий с детьми и подростками отличается от используемой для взрослых, но база и последовательность остаются теми же. Как и в классе для взрослых ученики начинают с подготовительных упражнений, таких как funakogi (гребля на лодке) и furitama (развитие ki). Эти упражнения были разработаны Основателем, когда он понял, что "личность по сути не отличается от вселенной", как способ развития связи собственного центра с универсальной сущностью. В упражнении, имитирующем греблю на лодке, нужно поставить одну ногу вперед, а вторую назад, и как бы взять в обе руки весла. Таз становится центром повторяющихся движений вперед и назад, напоминающих движения при гребле. За счет движений взад-вперед ki накапливается в центре, что способствует соединению разума и тела. Ученикам действительно нравятся ритмичные движения, несмотря на необычность названия упражнения и входящих в него движений. После этих предварительных упражнений ученики изучают страховки перекатом вперед и назад и тренируют движения, направляемые круговым движением партнера. Это называют тренировкой ukemi, при этом ведущий называется uke, а ведомый - uke. Далее, они переходят к перемещениям и работе на коленях, называемым shikko и suwari waza. поскольку японцы почти утратили обычай сидеть в формальном положении на татами, я опасался, что эта техника вызовет протест или трудности у детей. Это оказалось не так, и к моей радости им действительно понравилась работа внизу. Эти упражнения внизу основаны на seiza-формальном положении сидя. Как только это положение становится естественным положением сидя, что требуется в начале и в конце каждого занятия по айкидо, это само по себе ведет к развитию правильного понимания этикета. С древних времен одной из установок было # "Начинайте с этикета и заканчивайте этикетом" Этикет, которому учат в айкидо - взаимоуважение, внимание к окружающим, чистота - не вырабатывается насильственно за счет внушения и наказания. Он является естественным следствием обучения правильному сидению в положении seiza и тренировки базы suwari waza. Правильное положение тела дает правильное направление разума. Это справедливо для каждого ученика, который на основе своего центра и собственной инициативы будет чувствовать желание вести себя в соответствии с самыми высокими стандартами поведения.. Воспитание этикета - важный аспект тренировки всех занимающихся айкидо. Сидячее положение seiza- формальное положение, ринятое в Японии с древних времен, служит источником природного этикета, закрепляемого в сознании людей. Я считаю, что даже если обычай seiza будет уходить из повседневной жизни, его духовные и этические корни так просто не исчезнут. И когда я вижу детей, сидящих в seiza выпрямив спины и держа руки на сложенных коленях, я снова чувствую, что это положение должно занимать унитарное место в тренировках по айкидо. Это источник правильного этикета, это основа многих видов техники, и это существенный компонент хорошей тренировки. Наблюдая лично занятия айкидо для

детей и подростков я пришел к заключению, что решение об открытии класса для них оправдано. В то же время, я ощущая ответственность за правильную передачу им моральной и духовной сущности айкидо. Это особенно актуально в современных условиях, когда молодежные проблемы становятся общемировыми. Нельзя обвинять в этом только молодежь, взрослые тоже должны нести ответственность. Ранее я отметил, что некоторые люди неправильно понимают что такое айкидо. Теперь я должен сказать, что есть люди, неправильно понимающие назначение айкидо. Это особенно характерно для родителей, чьи дети не такие агрессивные и сильные как другие - они заставляют детей заниматься айкидо, чтобы решить свои проблемы. Думать, что занятия айкидо сделают детей крепче и сильнее, несправедливо и по отношению к своим детям, и по отношению к айкидо. Айкидо отвергает любые формы насилия, оправданные и неоправданные. В другом случае мы бы на увидели отличий от видов боевых искусств, где отправными моментами являются борьба и победа. Рискую повторяться я все же хочу еще раз сказать что айкидо - это духовный путь, и его идеал - достижение гармонии и любви. Развивая разум и тело, особенно разум, оно ведет к совершенствованию личности и развитию человечности. Мы учим детей не грубой силой, не насилию, но развитию ki на основе тренировки тела и разума, которая постепенно создаст в их жизни уверенность, самооценку и чувство контроля. Мы, таким образом, стремимся к тому, чтобы и дети и их родители правильно понимали задачи айкидо. Инструктор также постоянно должен помнить главное назначение нашего искусства, и при обучении детей никогда не думать, что они неспособны понять основы айкидо. Дети тоже должны рассматриваться как личности, ищущие развития по пути любви и гармонии, как и все мы независимо от возраста.

### **Расширение круга айкидо**

Помимо важности занятий с детьми и подростками, еще одна характерная особенность айкидо, отличающая его от других боевых искусств - огромное количество женщин-учениц. В последние годы даже в Японии число занимающихся женщин, возрастает почти во всех видах спорта, за исключением бокса и сумо. Что касается боевых искусств, то женщины занимаются дзюдо, кендо, карате, кенпо и т.д., но похоже, что айкидо привлекает непропорционально большее количество женщин. Этот феномен включает не только числа, но имеет и качественную сторону, поскольку тренировка женщин расширяет и углубляет айкидо. Существуют самые разные основания и причины занятий айкидо, и многие женщины всех возрастов и профессий посвящают себя этому пути, следуют ему многие годы в поисках высших духовных идеалов будо. Создается ощущение, что айкидо специально открыто для женщин, которые могут легко войти в его ворота и естественно создать часть процесса его саморазвития. Не поэтому ли иногда появляются очень странные трактовки айкидо? По этому поводу возникает много упрощенных вопросов и утверждений. Люди спрашивают# "Является ли айкидо боевым искусством для женщин?" Они говорят "Оно кажется более предпочтительным для женщин" или даже "Оно женственно". Некоторые высказывания имеют сексологическую основу# "Не вредны ли совместные занятия?" или "Действительно ли столь многие женщины занимаются по-настоящему?" Другие вопросы возникают естественно# "Женщин не интересует будо. Не считают ли они айкидо лишь методом самозащиты или просто набором упражнений для сохранения здоровья и красоты?" "Занимаются ли с женщинами отдельно, существуют ли специальные методы?" Опять таки, вопросы и критические высказывания основаны на незнании айкидо. Если человек хотя бы чуть-чуть занимался айкидо, знает что-то о его философии и осознает какая строгая дисциплина необходима для достижения его высшей цели, он никогда не будет задавать подобные вопросы. Следует просто сказать, что айкидо - это будо, открытое для всех людей, которые стремятся к соединению собственной ki с ki вселенной. Для всех представителей человечества это путь к гармонии со всеми живыми существами. Ворота айкидо открыты для людей независимо от их возраста пола, классовой, национальной и расовой принадлежности. Отсутствие дискриминации и элитарности - базовая характеристика айкидо. Как и в случае подростков и рассматриваемом ниже случае пожилых людей, для женщин не существует никакой дискриминации. Более того, обвинять айкидо в том, что оно предназначено в основном для женщин или предоставляет им преимущества только потому, что их достаточно много, значит проявлять явный или скрытый сексуализм. В то время как в айкидо никогда не отдавалось предпочтение ни женщинам ни мужчинам, верно, что традиционное будо, созданное в эпоху феодализма, рассматривалось как принадлежность исключительно мужского пола. Критика айкидо за женственность и предпочтение, оказываемое женщинам - это ничто иное как пережиток этой устаревшей трактовки. Поскольку это серьезная проблема, связанная с настоящим и будущим боевых искусств, мы должны рассмотреть подобные трактовки более подробно. Древние боевые искусства возникли в то время, когда только мужчины решали вопросы жизни или смерти на поле боя, и взгляд на будо как исключительно мужское искусство тогда был полностью оправдан. В наше время, когда боевые искусства должны служить для развития как тела, так и разума, подобные взгляды - это чистый анахронизм. Мысль о том, что боевые искусства должны быть предоставлены мужчинам, основана на допущении о ведущей роли грубой силы, но это положение сейчас утратило истинность. Современное будо как путь развития разума и тела основано на положении о ведущей роли любви и гармонии. Айкидо - это высшее проявление будо, задача которого состоит в развитии истинной человечности в мирном мире. Айкидо для женщин несомненно относится к будо, и различий в занятиях для мужчин и женщин нет. Женщины, занимающиеся в настоящее время айкидо, пришли к пониманию этого. Это не исключает того, что некоторые женщины все же приходят в айкидо, считая его полезным для самозащиты или идеальным упражнением для

поддержания здоровья и красоты. Их вводят в заблуждение статьи в газетах и журналах, рассказывающие о популярности айкидо среди женщин на основе описанных выше предубеждений. Начав заниматься они осознают, что айкидо означает регулярные тренировки, требующие единства тела и разма и накопления энергии *ki*. Польза для здоровья и красоты или для самозащиты - это лишь побочный продукт занятий, не связанный с духом айкидо. Стремление быстро достичь подобных результатов как конечной цели само по себе приводит к недооценке потенциальных возможностей айкидо. Некоторым женщинам, как и мужчинам, может не нравиться повторная тренировка базовых стоек, но это обязательные этап, предшествующий изучению техники. Правильная оценка расстояния (*ma-ai*) до противника может неожиданно вызвать трудности, как и отработка плавных скользящих движений ног, подобных характерным для танца *Noh*. У других учеников сразу же могут возникнуть трудности при развитии дыхательной энергии *ki*, зарождающейся в центре и направляемой через руки и ноги. Необходимо также снова и снова отрабатывать элементы *uketé* - страховки с сохранением собственного центра и равновесия. Трудности с которыми сталкиваются новички, вызывающие смущение скованность и случайные оплошности, не разочаровывают их, а напротив, по их словам, рассматриваются не как повод для разочарования, а как стимул, усиливающий желание заниматься айкидо. Мнение мужчин аналогично, но похоже, что у женщин в целом больше стойкости, терпения и желания продолжать путь, и это вероятно связано с тем, что они бессознательно несут в себе созидательную энергию. Войдя в ворота айкито женщины редко бросают занятия едва успев начать. По крайней мере восемь из десяти остаются, и по мере увеличения продолжительности и глубины обучения все больше привязываются к айкидо. Причины этого не всегда ясны, но общее предствление может быть получено из высказываний, взятых из интервью в газетах и журналах и заметок в изданиях, публикуемых *Nombu Dojo*# "Я вообще не могла перевернуться через голову, когда начала заниматься айкидо, поэтому сделав первый кувырок вперед почувствовала, что сегодня мой день". " Через полгода мое тело при бросках стало легким как мячик. Я считаю что айкидо сделано меня сильнее как личность и хотя я особенно не думаю насчет будо, я все же считаю что учусь воспринимать его." " Постоянная тренировка положения *seiza* действительно улучшила мою осанку. Это часто отмечают мои учителя по чайной церемонии и аранжировке цветов, а мой японский учитель танцев говорит, что очень доволен моей осанкой и движениями ног." " Занимаясь дзюдо я всегда ощущала комплекс неполноценности из-за мужчин, которые были сильнее, к тому же мне не нравились некоторые приемы в нижней позиции. Но айкидо, цель которого не просто проявление силы и в котором отсутствуют приемы реального нападения, мне по-настоящему нравится." "Мне действительно нравится быть *uke*, потому что когда меня бросают, пропадает мое упрямство и наглость. Айкидо назвали "динамичным дзэн" Когда могу раскрыть себя на основе занятий, я действительно думаю, что в этом должно быть что-то, похожее на дзэн." " Одна из причин почему я продолжаю занятия в *dojo* - это атмосфера гармонии. Я занимаюсь с разными людьми и никто ни на кого не обижаются, поскольку нет выигравших и проигравших. Это усилило мое уважение к другим. Я стараюсь работать с людьми, более внимательно прислушиваясь к тому, что они хотят сказать." Когда я начала осваивать принцип кругового движения, это привело к заметному повышению моих способностей к выполнению домашних дел. Я больше не теряю даром времени, и мой мир стал полнее и богаче. Айкидо - это неотъемлемая часть моей жизни. Я уже не могу жить без него." Авторы подобных высказываний - учительницы, канцелярские работницы, домохозяйки, студентки, врачи, секретарши и другие представительницы разных возрастов и профессий. Несмотря на различия, я ощущаю общую тему. Все они интуитивно и на опыте в той или иной степени уловили сущность айкидо, а их комментарии, которые отличаются от высказываемых мужчинами, в большей степени связаны с повседневной жизнью. Это значит, что при отсутствии различий для мужчин и женщин в содержании и методах занятий айкидо существует естественная разница влияния айкидо на одних и других. Для айкидо это хорошо, поскольку так ломаются стереотипы боевых искусств, сложившиеся у людей. В айкидо уважают индивидуальные особенности личности и развивают индивидуальную силу и способности. При том, что методы занятий и философия айкидо универсальны, восприятие в каждом случае, как для мужчин, так и для женщин, индивидуально. Айкидо нельзя считать ни мужским ни женским, и не должно быть никаких предварительных предположений об особенностях занятий айкидо для мужчин или для женщин. Еще один феномен, характерный в последние годы для айкидо - это увеличение числа занимающихся семьями. Как уже говорилось, многие родители поощряют занятия своих детей айкидо. Затем, регулярно посещая *Dojo* они сами начинают проявлять интерес и приступают к занятиям. Это особенно характерно для родителей и прародителей, занимавшихся айкидо в молодости, а теперь приводящих на занятия детей и внуков. Удивительно большое число мам, приводящих детей на тренировки, тоже начало регулярно заниматься айкидо. По данным на 1981 г. число занимающихся айкидо в мире (имеются в виду последователи главных традиций Учителя Уесиба - направления, официально называемого *Aikikai* и включающего# *Nombu Dojo*, более 250 школ-филиалов в Японии, клубы университетов, фирм и правительственных учреждений) превысило 500 тысяч в Японии и 100 тысяч за рубежом, в целом приблизившись к числу 700 тысяч. Общее число будет еще больше, если сюда добавить школы айкидо, организованные бывшими учениками Основателя, филиалы этих школ и другие группы, которые относятся к айкидо только по названию.

## Продолжение традиции

Обсудив важную роль занятий подростков и женщин, я не хочу заканчивать этот раздел, не упомянув бесчисленное число людей, кто в прошлом обеспечивал сохранение и продолжение традиций айкидо. Их вклад был представлен как очень важный в связи 50-й годовщиной основания высшей школы айкидо, отмечавшейся в октябре 1981 г. в Aikidō Nambu Dojo в Токио. В 1931 г. Основатель, которому тогда было 48 лет, установил постоянное руководство в айкидо - направлении, постепенно разработанном им в 1920-х гг. Эта первая Nambu Dojo с 80-ю татами находилась там же, где современная высшая школа в Токио. С тех пор прошло 50 лет. Для человека, которому Основатель был и отцом и учителем, 50 лет кажутся очень небольшим промежутком времени, но все же это длительный период. Временами я думаю, что полвека - это очень большое время, но в то же время оно очень-очень мало. Его достижения наполняют мое сердце гордостью и удовлетворением, но я хочу также вспомнить и отдать дань уважения всем занимавшимся айкидо и поддерживавшим это искусство на протяжении последних 50-60 лет, всем кто внес вклад в развитие айкидо и кого с нами больше нет. Я признателен также тем, кто начал заниматься айкидо до II мировой войны, а сейчас продолжает использовать каждую возможность, чтобы дать совет, вдохновить и поддержать нас. Среди людей, которых я помню, были первые ученики, или uchideshi, жившие в доме основателя и бывших его воспитанниками как в профессиональном аспекте, так и в смысле развития личности. Многие другие ученики хотя и не входили в состав uchideshi, но тем не менее занимались с Учителем Уесиба и полностью посвятили себя пути айкидо. Мы не должны забывать и тех общественных деятелей, которые на основе глубокого уважения Основателя и расположения к нему материально и морально поддерживали его в создании нового направления будо. Есть и многие другие, кому мы признательны за вклад в поддержку и помощь в распространении айкидо. Сюда входят люди, с которыми я много лет тренировался под руководством Основателя, тех кто начал формирование школ в Японии и за рубежом. Мне не хватает места, чтобы поблагодарить каждого отдельно, но когда я вспоминаю их имена и лица, полувековая история айкидо проходит у меня в памяти как события, случившиеся вчера. В этой истории выделяются отдельные моменты. Школу называли "дьявольской Dojo", поскольку в тренировочном зале основателя собирались сильные ученики, каждый из которых был яркой индивидуальностью... Стремление Основателя к распространению айкидо, которое привело к приключениям в центральной Монголии... Период его жизни в городе (?) Ивама, где расположен Храм Айки и где он решил воплотить цели айкидо в жизни фермера... Годы сразу после II мировой войны, когда айкидо, как и другие боевые искусства, было запрещено законом, и горстка собравшихся вокруг Него учеников старалась сохранить искру айкидо... Затем февраль 1948 г. - радость получения официального правительственного разрешения открыть Aikikai в качестве общественной организации, событие, начавшее новую главу нашей истории. Воспоминания об этих событиях и людях вновь вызывают во мне разочарование и удовлетворение, радость и печаль. Но я хотел бы, чтобы они не оставались лишь личными воспоминаниями и были бы недоступны для занимающихся айкидо, которые сегодня получают удовольствие от достижений прошлого. Мы никогда не должны забывать вклад, жертвы и достижения мужчин и женщин, сделавших айкидо тем, что оно есть сегодня. Одна из наших задач - передать следующим поколениям историю развития айкидо, которая делится на период основания, период развития, спада восстановления и нового развития. Пока такие воспоминания живы, они будут напоминать нам, что айкидо не появилось вдруг само по себе. Оно - продукт длинной цепи событий, начинающихся с Основателя и его учеников и кончающейся занимающимися айкидо сегодня. Рассматривая более, чем полувековой промежуток времени, мы видим, как айкидо начинают заниматься представители первого, второго, третьего и даже четвертого поколений. Действительно, мы стали одной большой семьей, работающей вместе для достижения одной цели и ведущей свою родословную от Учителя Уесиба. К счастью, большинство занимающихся айкидо достаточно хорошо знакомы с нашим наследием, и мне не нужно ничего напоминать им. Это становится очевидным, когда я вижу группы учеников, собирающихся вокруг своих инструкторов чтобы послушать основанные на собственном опыте или на опыте других рассказы об Основателе. В атмосфере совместной жизни история айкидо естественно и произвольно передается следующим поколениям. В повседневных занятиях между периодами интенсивной тренировки подобные беседы вырабатывают чувства товарищества и дружбы. Это может считаться характерной особенностью айкидо, которая бессознательно воспроизводит тип общения с учениками, который нравился Основателю и который способствует познанию истории. Айкидо считают будо, объединяющим молодых и старых, юных и пожилых. Несмотря на различия пола и возраста дети и взрослые, мужчины и женщины занимаются и вдохновляют друг друга на тренировках. Это представляет разительный контраст с теми видами будо, где преобладает молодой сильный и мужественный тип учеников. Это частично объясняется тем фактом, что айкидо отвергает все формы соревнований, где решающей является физическая сила, и в то же время обеспечивает сбалансированное развитие тела и разума. Для каждой возрастной группы занимающихся айкидо имеются свои пути достижения единства ki, разума и тела, но все они могут обмениваться опытом и учиться друг у друга. В атмосфере занятий, свободной от разделения по половым и возрастным признакам, возрастают общительность и взаимоуважение. Дети стремятся достичь уровня подростков, подростки воспринимают мастерство ki взрослых, а взрослые учатся красивым и плавным движениям старых. Существует и обратная связь. Старых стимулирует энергия молодых, молодые воспринимают энергию подростков, а подростки - детское состояние начинающего открытого и ищущего разума. Из таких круговых связей вырастает сила, зародившаяся из

гармонии действия, и кроме того это формированию чувства правильного поведения и этикета на основе взаимоуважения. В заключение мы можем сказать, что айкидо представляется имеющим глубину и ширину, редко встречающиеся в будо. Это может быть только результатом упора на любовь и гармонию, необходимость которого Основатель доказывал к течению всей своей жизни. Поэтому, наша задача состоит в том, чтобы постоянно и регулярно заниматься, всегда помня о центральном положении любви и гармонии.

Основатель часто использовал выражение "быстрее света", рассказывая о теории айкидо. Под этим он понимал то, что поскольку база техники айкидо основана на включении движений партнера в собственные движения, то айкидо в духовном смысле быстрее пули и даже быстрее самого света. Истинно уникальная черта айкидо в его соединении с природой, дающем движения на основе единства духа и техники при постоянном следовании принципу кругового вращения. Движения айкидо исключительно разнообразны. Техника развивается не строго на основе следования фиксированным формам, скорее все виды техники возникают один за другим из единого базового принципа. По этой причине рождение новых видов техники происходит даже сейчас. Бесконечные возможности, скрытые в каждом дне - характерная особенность айкидо. Суть айкидо, возможно, наиболее полно выражается в *igimi nage* (броске со входом), и на следующих страницах я рассматриваю эту технику в качестве примера. В отличие от других более сложных видов техники вертикальные движения в начале и боковые движения в конце наиболее четко выражены. *Igimi-nage* - это техника, в которой *nage* (ведущий) входит в мертвый угол (*shikaku*) партнера, получая возможность управлять им, направляя его движение и бросая его в соответствии с принципом кругового вращения. При этом нужно втянуть противника в собственные движения, так чтобы два тела двигались как одно, затем нарушить его равновесие и бросить, сохраняя и контролируя его положение в своем круге вращения.

## **СИЛА ЖИЗНИ В СЛИЯНИИ С ПРИРОДОЙ Радость занятий**

С самого начала айкидо предпочитало не ограничивать учеников слишком многочисленными правилами и установками. Представлялось, что в них нет необходимости, поскольку ученики пришли в *dojo* по собственному желанию и в большинстве стремились достичь какой-то цели в процессе тренировок по айкидо. Можно было ожидать, что они путем наблюдения получают представление о правильном поведении. В системе посещения соблюдался принцип никогда не отказывать тому, кто хочет заниматься и никогда не пытаться вернуть того, кто ушел. Тот, кто пришел по своему желанию, естественно захочет понаблюдать за этикетом *dojo*. Те, кто уходит не нуждаются больше в правилах и установках. Тенденцией было не связывать учеников без необходимости, а давать событиям идти естественным путем. Одной из причин этого было то, что когда Основатель впервые открыл школу айкидо, первыми учениками стали взрослые и опытные в обычном понимании мужчины, которые были признанными лидерами в своих областях деятельности. Поскольку это были люди с сильно выраженным чувством ответственности и собственного достоинства, не было необходимости принуждать их к выполнению правил поведения в *dojo*. Основатель не принимал всех подряд. Он беседовал отдельно с каждым человеком и проводил очень строгий отбор. Никакие внешние факторы не должны были действовать на того, кого он брал в ученики, и как только человека принимали в *dojo*, он включался в систему интенсивных тренировок. При этом, хотя учеников не связывали правилами и установками, их режим становился намного жестче, но воспринималось это естественно за счет понимания значения дисциплины для занятий айкидо. Затем, когда число учеников очень сильно возросло, появилась потребность в правилах поведения в *dojo*. Один раз, когда старшие ученики пришли к Основателю с такой просьбой, он улыбнулся и сказал "Значит, времена изменились!" Затем он быстро написал шесть правил и передал их ученикам. Эт правила стали известны как "Памятка для занимающихся айкидо". 1. Айкидо делает выбор между жизнью и смертью от одного удара, поэтому ученики должны внимательно следовать указаниям инструктора и не соревноваться, чтобы выяснить кто сильнее. 2. Айкидо - это путь, который учит одного справляться с несколькими нападающими. Поэтому ученики должны тренироваться так, чтобы быть готовыми к нападению не только спереди, но и со всех сторон, в том числе сзади. 3. Тренировка всегда должна проводиться в приятной и радостной атмосфере. 4. Инструктор учит лишь небольшой части искусства. Различные возможности его приенения должны быть открыты каждым учеником в процессе интенсивных занятий и тренировки. 5. На повседневных занятиях начинайте с движений корпуса, а затем переходите к более интенсивным упражнениям. Никогда не используйте силу неестественно или без основания. Если следовать этому правилу, то даже пожилые люди не будут травмироваться и смогут тренироваться в приятной и радостной атмосфере. 6. Цель айкидо в тренировке разума и тела, и в том, чтобы сделать людей искренними и честными. Все элементы техники передаются от человека к человеку, поэтому не раскрывайте их случайным людям, поскольку это может привести к их использованию людьми недостойными. Поскольку это было написано в 1935 г., часть выражений кажется почти архаичными, но основные положения верны и сегодня. Коротко они выражаются так: 1. Для правильного развития мастерства в айкидо ученик должен строго следовать ученика тому, чему учит инструктор. 2. Айкидо как боевое искусство совершенствуется с развитием способности к защите от нападения с любой стороны, когда нет уязвимых открытых мест (*suku*). 3. Занятия становятся приятными и начинают приносить радость тогда, когда при достаточном уровне подготовке боль перестает действовать раздражающе. 4. Не следует ограничиваться тем, чему учат в *dojo*. Человек должен постоянно пробовать, экспериментировать и развивать то, чему его научили. 5. Никто не должен использовать силу на занятиях неестественно или без основания. Нужно тренироваться в соответствии с особенностями

тела, физическим состоянием и возрастом. 6. Цель айкидо - развитие истинно человеческой личности. Оно не должно использоваться для выражения эгоистических настроений. Эти центральные для занятий айкидо положения до сих пор соблюдаются в Nombu Dojo. Многим людям особенно нравится третий пункт: "Занятия всегда должны проводиться в приятной и радостной атмосфере". Обычный стереотип боевых искусств включает грубый мужественный тип с агрессивным настроением. Однако, демонстрация своей храбрости - показатель игнорирования того, что есть реальное будо - является, фактически, лишь детской попыткой скрыть недостаток уверенности в себе. Те, кто имеет истинное представление о будо, работают расслабленно, их работа даже производит впечатление нежной и мягкой. Те, кто знаком с будо никогда не проявляют злобы и агрессивности, и их настроение всегда веселое и радостное. Внешне они проявляют мягкость; внутри же лежит большая сила. В повседневной жизни это люди скромные и без претензий, и их действия всегда естественны, а не вынужденны. Они показывают себя такими, какие они есть, и образ их жизни естественный и свободный. Это описание настоящего ученика, занимающегося боевым искусством. Когда такие люди собираются для занятий айкидо, атмосфера действительно естественным образом становится приятной и радостной. Я потерял счет занимающимся айкидо, с которыми встречался ежедневно в течение многих лет. Только Nombu Dojo посещали почти 100 тыс. человек, и если включить сюда тех, кого я учил в филиалах школы и других центрах, то общее число составит несколько сотен тысяч. Стоит гордиться тем, что подавляющее большинство занимается айкидо с большой серьезностью и вниманием. Но когда дело доходит до вопроса о том, сколько людей действительно получает удовольствие от приятной и радостной работы на тренировке, я не могу сказать что их число очень велико. Многие занимаются айкидо, используя излишнюю силу, другие работают с видом мрачной решимости, а многие из оставшихся неуверенны в себе и очень волнуются на занятиях. Приятно видеть учеников, которые действительно получают удовольствие от своей работы. Многие занимались пять, десять или более лет, идя по своему собственному пути и сделав айкидо частью своей повседневной жизни. Они, прийдя в dojo, работают спокойно, тренируя броски и страховки и внимательно следуя указаниям инструктора, и уходят когда занятие кончается. Они производят впечатление людей, не ставящих своей целью только движение вперед и наслаждающихся собой. Они составляют лучшую часть занимающихся айкидо. Те, кто регулярно посещает наши обычные занятия или зимние или летние занятия по интенсивной программе, действительно любят айкидо. Утром обычные занятия в Nombu Dojo начинаются в 6.30. Начиная с поздней осени и всю зиму в это время на улице еще очень темно, а в середине зимы температура опускается ниже нуля. Несмотря на это от 100 до почти 200 человек регулярно посещают утренние занятия. Мало кто живет рядом с dojo. Подавляющее большинство ежедневно ездит более часа на поезде или 30-40 минут на машине. Некоторые приезжают из соседних префектур, тратя на дорогу более двух часов. Некоторые из молодых учеников пользуются моторными лодками или мотоциклами, а другие появляются в dojo после 1-2-х часовой пробежки. Потом все они час занимаются айкидо, после чего отправляются в школу или на работу. Некоторые занимающиеся, среди которых представители системы бизнеса, ведущие такой образ жизни долгое время, говорят, что могут без сожаления пропустить игру в гольф, но не хотели бы пропустить занятия по айкидо. Среди регулярно занимающихся есть те, кто ни разу не пропустил ни одного дня занятий. Достаточно большое число регулярно занимающихся посещает все специальные летние и зимние занятия. В жаркую и влажную погоду в середине лета они занимаются ежедневно, сильно потея, но тренируясь с удовольствием, или приходят каждый день в середине зимы, когда только для того, чтобы встать на холодные как лед маты, нужна длительная разминка. Кажется, что чем жарче или чем холоднее, тем таким людям лучше. Несколько лет назад я написал статью для нашего информационного издания по айкидо, в которой говорилось: "Этим летом стояла ужасная жара. Не поэтому ли число посещающих наши летние занятия возросло на 20%? Похоже, что в Nombu Dojo много сильных крепких учеников. Я помню, как зимой, когда из-за сильного снегопада остановился общественный транспорт, некоторые люди утром вставали в 3 часа и пешком шли в dojo. Число занимающихся было почти таким же, как на обычных занятиях. Среди них были и такие, кто занимался нерегулярно, но на специальные зимние занятия приходил каждый день. Некоторым действительно нравится работать в жару и свободно потеть, другие же занимаются даже лучше в зимний холод. Здравый смысл подсказал бы противоположное: нормальные люди предпочитали бы прохладные дни жарким и более теплую погоду - температуре, близкой к нулю. Люди, которые предпочитают заниматься в жару и в холод, говорят мне, что это наиболее короткий путь приближения к природе. Это может казаться очень странным людям со стороны, но я могу действительно приветствовать их желание в первую очередь стать ближе к природе и почувствовать ее. В Японском языке для обозначения занятия или тренировки используется слово keiko, что буквально означает "отражать, идти через прошлое" Это слово появляется в Kojiki, и говорят, что источник его происхождения - биография Куанина из китайской книги конца эпохи Хан. Исходное слово отражает религиозный аспект тренировки, и означает совершенствование мастерства на основе тщательной отработки и использования всего самого лучшего из старых традиций. Тот факт, что keiko занимает центральное положение в культурных искусствах Японии, включая чайную церемонию и аранжировку цветов, показывает уважение японцев к лучшему в древних традициях. Тренировки в середине зимы и в середине лета - тоже часть этого великого наследия. На основе рационального подхода мы могли бы найти аргументы против занятий в очень сильную жару и холод, но если мы это сделаем, то ничего не добьемся и можем забыть о keiko. Если говорить о рациональной жизни, одним из продуктов современной цивилизации является воздушный кондиционер. В Токио в последние годы продажа кондиционеров достигла невиданных в истории масштабов, однако накопление тепла тысяч и тысяч их моторов, говорят, повысило температуру на несколько градусов, что дало для большинства жителей

влажные и душные ночи. К тому же, резкий перепад температуры при входе с жаркой улицы в прохладную комнату с кондиционером у некоторых людей вызывает заболевания. Судьба современного человека такова, что пытаясь добиться рационального решения проблем он создает много новых проблем, требующих решения. Мы все нуждаемся в рациональной жизни, но для человека столь же важна его потребность соединиться с природой, чтобы она очищала и питала тело и разум. Истинное значение тренировок ранним утром и специальных занятий зимой и летом может быть в том, что они дают людям возможность вступить в контакт с природой. Занятия боевым искусством, включающим лучшую часть традиционного будо, может быть единым для всех людей путем возврата к природе и поиска своих корней. В первую очередь необходимо восстановление наших личностей и наших тел. Мы живем в условиях смены времен года, в жару и в холод, в ясные и дождливые дни. Для истинного соединения с природой важно также быть самим собой, быть способным ощущать радость и злость, счастье и печаль. Когда мы сопротивляемся природе ли игнорируем ее, мы оказываемся не в состоянии истинно проявлять весь диапазон человеческих эмоций. Этот компонент обезличивания и обесчеловечивания затрагивает всех нас. Мы должны вернуться к природе, принять ее такой, какая она есть и восстановить естество наших личностей и тел. В айкидо наибольшее удовлетворение мне доставляет то, что многие занимающиеся знакомы с этой проблемой и стараются восстановить свое естество и свою человечность в процессе тренировки. Эта цель занятий айкидо была центральной с самого его возникновения.

Абсолютная естественность: взаимосвязь ин и янь Учитель Уесиба постоянно давал ученикам, особенно тем, у кого излишняя привязанность к форме ограничивала движения, такие указания: "В айкидо нет форм и закономерности. Естественные движения - это движения айкидо. Его глубина велика и оно неисчерпаемо". Значение этой установки, которую Основатель часто произносил в своем собственном образном стиле, может быть не совсем ясен. Для начинающих учеников, изучавших различные формы и виды техники, эта установка противоречит всему, чем их учат. Если в айкидо нет форм или связей, зачем учить разную технику? Что подразумевается под естественными движениями? Могу ли я двигаться любым путем, который придет в голову? Первым делом нужно заметить, что установка Основателя предназначена не для новичков, а для опытных учеников. Этот совет адресован тем, кто достиг определенного уровня мастерства, но еще настолько привязан к форме, что теряет естественность и текучесть движений, являющиеся основным выражением айкидо. В реальном смысле его слова должны способствовать более интенсивной работе опытных учеников на пути к достижению цели айкидо. Классическая японская пословица говорит: "Входи в форму и выходи из формы". И в искусствах культуры и в будо занимающийся должен сначала тренировать форму и овладеть ей, но овладев ей, он должен от нее освободиться. Не удивительно, что слова Основателя вызывают смущение тех, кому предстоит долгий путь к мастерству владения формой. Полное понимание этой установки возможно только для тех, кто действительно тренировался и занимался айкидо много лет, кто освоил принципы и движения, и кто серьезно думал о философии будо. Для этого требуются как теоретические, так и практические знания базовых положений айкидо, включая единство *ki* вселенной и индивидуальной *ki*, принцип входа и сферического вращения на основе единства *ki*, разума и тела, а также воплощение в движениях принципа работы с мечом. Пожалуй, наиболее трудно уловить суть выражения "естественные движения". Это выражение настолько часто употребляется, что многие люди имеют свое, хотя и неправильное, представление о том что оно означает. Но, в самом деле, скольких людей, действительно живущих "естественно", мы знаем? Чем больше мы думаем о смысле слова "естественный", тем сложнее становится объяснить его. Как должен ученик, занимающийся айкидо, понимать значение "естественных движений" и их связь с движениями, относящимися к изучаемому им искусству? Где ключ к раскрытию этого значения, и с чего надо начать? Если привести сначала вывод, то я верю, что это означает точное и тщательное восприятие нами естественных процессов, пронизывающих вселенную и влияющих на наши тела и нашу жизнь. Что бы мы ни думали, существенно достичь прямого контакта и воспринимать в чистом виде изменения явлений природы - в атмосфере, погодных условиях или окружающей среде. Делая это, мы должны открыть свои чувства и тела для природы и взаимодействовать с ней. При этом не надо ни заставлять ее удовлетворять нашим требованиям, ни специально исключать отдельные ее проявления, ни использовать ее в своих собственных целях. Мы должны видеть явления природы такими, какие они есть, и проникать в глубь истинно реальной природы. Конкретным примером может быть участие учеников в интенсивных летних и зимних занятиях. Они постоянно принимают жару и холод такими, какие они есть, получая удовольствие от жары в жаркие и от холода - в морозные дни. Когда люди собственными телами познают жару и холод, они знают как реагировать на них и приходят к пониманию того, насколько хорошо можно себя чувствовать в неудобных или неблагоприятных условиях. Эта близость собственного тела к природе является первым шагом к постижению природных путей. Хорошо известно, что на наше физиологическое состояние оказывает влияние погода. Ясным, солнечным днем наш разум чист, а тело легко, настроение приветливое и спокойное. В облачные, дождливые дни настроение падает, и тело становится непослушным, в атмосфере чувствуется тяжесть. В определенные дни разум и тело находятся в неустойчивом состоянии, а если дует ветер, то легкий бриз способствует хорошему самочувствию, а ураган вызывает беспокойство. Даже на уровне столь обычных явлений мы видим тесную связь между природой и людьми. Что касается более резких сезонных изменений, то они затрагивают не только температуру и влажность. Жизненные циклы растений и животных также резко меняются. Растения растут, цветы цветут, листья распускаются, фрукты созревают, потом все неизбежно стареет и умирает. Такие изменения тонко действуют на разум и тело человека. Мы знаем, что режим приливов и отливов управляет жизнью морских организмов, оказывая влияние также на чувства и поведение

людей. Извержения вулканов и землетрясения приводят к резким изменениям условий жизни на Земле что, в свою очередь, влияет на человеческую жизнь. Все живые существа составляют большую сеть, за счет своей взаимосвязи и взаимозависимости. Если мы полностью признаем влияние на людей явлений природы и ее изменений, мы признаем также, что они каким-то образом связаны с нашим собственным пониманием смысла жизни. А когда мы приходим к пониманию и осознанию человеческой жизни, то наша жизнь становится ближе к природе и к вселенной. Это укрепляет наше понимание естественности. В айкидо проявлением этого служит выражение будо, основанное на активном использовании *ki*. Именно в этом смысл высказывания: "Естественные движения - это движения айкидо". Наиболее важный источник естественных движений - это энергия дыхания. Когда выход этой энергии происходит произвольно, движения человека неосознанно становятся естественными. Напротив, если для энергии дыхания нет свободного выхода и ее поток останавливается, то движения становятся неуклюжими и неестественными. Выход энергии в процессе дыхания основан на нормальном дыхании, но включает более, чем просто вдох и выдох, поскольку предусматривает работу *ki*. Нормальное дыхание - это физиологическая функция дыхательной системы, включающей легкие и сердце в качестве центра, а также нос, рот и поры кожи. В дыхательной системе человека явно выражается то, что мы называем жизнью. Сама же жизнь неотделима от функционирования вселенной, то есть непосредственно связана с циклическими изменениями природы: чередованием дня и ночи, четырех времен года, приливов и отливов, других явлений. Энергия дыхания непосредственно связана с внутренней энергией природных сил, проявляющейся как *ki* вселенной. Вход и круговое вращение, как мы уже заметили раньше, - это наиболее простые и конкретные выражения энергии дыхания в естественных движениях. Один из многих основанных на естественных движениях видов техники айкидо - болевой прием на запястье, известный как *kote-gaeshi*. В этой технике кисть медленно сгибают в том направлении, в котором она сгибается естественно, в отличие от замков кисти, применяемых в дзюдо и джиу-джитсу, когда ее сгибают в противоположном естественному направлении. Будучи неестественным, вынужденное сгибание рискует привести к травме. Айкидо никогда не использует движения, противоречащие тому, что естественно, избегая за счет этого бессмысленных и бесполезных травм. Большинство видов техники айкидо включают движения, известные как *omote* и *uga* (буквально - соответственно, передняя и задняя сторона). Хотя есть различия в зависимости от техники, базовый принцип состоит в том, что при, например, прямой атаке спереди, возможен прямой вход в пространство, занимаемое противником или же разворот с входом в зону за противником, лежащую вне его поля зрения. Первое движение - это движение *omote*, второе - движение *uga*. Эти два защитных движения, которые могут быть найдены в классическом будо, основаны на древнем принципе *ин* и *янь*. Айкидо использует этот принцип во многих видах техники. Чтобы проиллюстрировать применение *ин* и *янь* в боевых искусствах, приведем два примера, относящиеся к джиу-джитсу и искусству работы с мечом. Начнем с определения этих форм в соответствии с руководством по джиу-джитсу школы Кито: "Кито означает подъем и падение. Подъем - это форма *ин*. Падение - это форма *янь*. Победа достигается за счет возврата в *янь*, и также за счет возврата к *ин*." Смысл этого объясняется в комментарии, известном под названием *Densho chushaku*, следующим образом: "Когда враг проявляет *ин*, побеждайте за счет *янь*. Когда враг проявляет *янь*, побеждайте за счет *ин*. Виды техники, которым учат в школе Кито, основаны на *ин* и *янь*. Хотя в ответ на движения противника возможны самые разные другие действия, в единоборстве они бесполезны. Сведение своих действий и техник *ин* и *янь* дает гарантию победы". В соответствии с этим объяснением, стратегия поединка - это ни что иное, как способность к свободному использованию *ин* и *янь*, нападения и защиты, в зависимости от движений противника: использование *янь* против его *ин* и *ин* против его *янь*. В руководствах по древнему искусству работы с мечом принцип *ин* и *янь* был использован применительно к стойкам с мечом, как например, в тексте, известном под названием *Itto-ryu kiki-gaki*: "В школе Наганума Джикишинкаге учат в стойке держать меч высоко, что выражает форму *янь* внутри *янь*. В школе Итто мы учим держать меч низко, что основано на форме *ин*. Когда *янь* используется внутри *янь*, оно опускается к *ин*. Когда *ин* используется в *ин*, оно хорошо работает, становясь *янь*. В школе Мунен взяли среднее между *ин* и *янь*, обучая стойке с мечом, направленным вперед и указывающим в глаза противника, с легким разворотом рук вправо". Разные школы будо по-разному понимают *ин* и *янь*, но все интерпретации основаны на базовых философских идеях из классических трудов китайских мыслителей. В качестве заключения мы можем процитировать отрывок из "Книги перемен": "В древние времена священные силы создали Книгу Перемен для отражения принципов природы и жизни. Они установили Тао Неба, назвав его *ин* и *янь*. Они установили Тао Земли, назвав его устойчивостью и ростом. Они установили Тао Человека, назвав его человеческими чувствами и действиями. Создав эти три стихии, они удвоили их. Поэтому, знак Книги Перемен всегда состоит из шести линий". Коротко говоря, вселенная состоит из трех стихий: Неба, Земли и Человека. Они рассматриваются как Тао, управляющие жизнью за счет изменений соотношения *ин* и *янь*, устойчивости и роста, человеческих чувств и действий. Это значит, что когда мы полностью осознаем эти связи и живем в соответствии с ними, то мы соединяется с Тао. Проявлять *ин* и *янь* в своих действиях значит быть единым с Тао. Принцип *ин* и *янь* важен сам по себе, но безусловно, на основе постепенного осознания на практике этот принцип дает нам возможность постижения абсолютной сущности Тао. В айкидо *ин* и *янь* конкретно воплощаются в движениях *omote* и *uga*, а основное значение имеет постижение человеком Пути и связанной с ним фундаментальной истины в процессе практических занятий. Поскольку это соответствует Тао Неба, эти движения айкидо - это ни что иное как естественные движения.

## РАЗВИТИЕ НАСЛЕДИЯ ОСНОВАТЕЛЯ Краткая история

Официальное название айкидо появилось в феврале 1942 г. Ранее это искусство было известно под разными названиями, хотя его суть была той же. Подробно история айкидо изложена в написанной мной на японском языке биографии Основателя (Aikido kaiso, Ueshiba Morihei den. Tokyo: Kodansha, 1977). Ниже дается краткая историческая сводка, отражающая изменения названия айкидо. Отец Учителя Уесиба, Йороку, был довольно состоятельным землевладельцем, занимавшимся также рыбным и лесным хозяйством. Его уважали люди из его окружения, и он был членом деревенского и городского Советов Нишинотани и Танабе в префектуре Вакаяма. Молодой Уесиба радовал своего отца, который, видя большие задатки своего сына, обеспечил ему полнейшую материальную и моральную поддержку для роста в пределах небольшого мирка, где он родился. Сын, однако, чувствовал, что не удовлетворил ожидания своего отца, и в 1901 г. в возрасте 18 лет отправился в Токио, где оказался новичком в мире бизнеса. На следующий год от открыл свой магазин, через который распространял школьное оборудование и канцелярские товары, но заболел и его небольшое дело развалилось. Вскоре после этого он поступил в Японскую Императорскую армию и воевал в русско-японской войне (1904-05). Он стал сержантом и получил награду. Затем в 1912 г., когда ему было 29 лет, он собрал 54 семьи, включавшие более 80 людей из своего родного города и основал новое поселение в Ширатаки на острове Хоккайдо. Эта префектура тогда была новым, только что открытым для освоения районом, и туда приглашали поселенцев, которые бы занимались сельским хозяйством. В течение 7 лет в качестве предводителя своей новой колонии он обрабатывал землю, был членом городского совета и внес значительный вклад в развитие района Ширатаки. Хотя и показав достаточно большой талант лидера, он все еще чувствовал, что не оправдывает большие надежды, которые на него возлагал отец. Смерть отца, который скончался от болезни в 1920 г., стала для него огромным потрясением. Бросив все на Хоккайдо, он вернулся домой, но впал в глубокое психическое расстройство. Потом он попал под влияние Дегучи Онисабуро, учителя и священнослужителя вышедшей из системы Синто секты Омото. Под руководством своего великого учителя он жил в центре секты Омото в Аябе, префектура Киото, занимался медитацией и очищением по системе Синто и способствовал укреплению этой новой религии. Восемь лет, проведенных в Аябе (до переезда в Токио в 1927 г.) были периодом формирования основ духовного развития Основателя. В этот период он изучал философию Синто и постигал концепцию koto-dama (буквально, словесное выражение духа). После смерти отца и в период жизни в Аябе занятия будо стали для Основателя главными, в основном за счет поддержки Дегучи. До этого времени он занимался и овладел несколькими боевыми искусствами, включая искусство работы с мечом школы Шинкаге, джиу-джитсу школ Кито и Дайто и другие. Наиболее выдающимся из его достижений было получение высшей степени в Школе Дайто от Учителя Такеда Соаку, которого он случайно встретил в 1915 г., когда ему было 32 года, в гостинице на острове Хоккайдо. Именно джиу-джитсу открыло глаза Основателя для проникновения в глубины боевых искусств. Принципы школы Дайто отличаются от принятых в айкидо, но в технике много общих элементов. Дегучи одобрил концентрацию на боевых искусствах, поскольку знал о богатой и разнообразной подготовке Основателя по будо, и предвидел, что этот путь будет в наибольшей степени соответствовать его характеру, возможностям и духовному развитию. Он посоветовал Основателю отделить часть своей резиденции в Аябе, превратив ее в Dojo. Серьезно восприняв этот совет, Основатель открыл школу Ueshiba Juku на 18 татами. Школа Ueshiba Juku была исходно предназначена для молодых людей из секты Омото, но когда имя Уесиба Морихея, "Учителя будо из Аябе", стало широко известным, в школу стали приходить люди со стороны, в основном это были моряки-офицеры из близлежащего порта Маизуру. Его слава распространялась, и появлялись ученики из Токио и других отдаленных районов Японии. Примерно начиная с 1920 г. Учитель Уесиба начал серьезно думать о разработке своей собственной независимой формы будо, и в 1922 г. объявил Aiki-bujutsu новой формой боевого искусства. Как показывает название bujutsu, оно сохраняет принципы и технику более старых боевых искусств, которые несколько отличаются от современного айкидо. Впервые он включает в название слова ai-ki. В разных вариантах будо встречаются отдельные упоминания об идее "совмещения" (ai) ki с противником в поединке, но это первое употребление такого словосочетания. Могут быть найдены также упоминания об aiki-jutsu, но это выражение имело психологический смысл и не включалось как составная часть в обозначение боевых искусств. В недавно вышедших книгах встречается несколько упоминаний о популярном среди обычных людей ki-aijutsu, но то была психологическая система, не имевшая ничего общего с будо как таковым. В то время как выбор нового названия aiki мог быть связан с влиянием школ Кито и Дайто, которые обе основаны на принципе ин и янь и использовании ki, основным источником были собственные занятия Учителя Уесиба, его жизненный опыт и результаты постижения сущности ki за время жизни в Аябе. Наиболее заметное влияние оказало постижение koto-dama, которое он в последние годы жизни постоянно упоминал в лекциях, письменных трудах и руководствах. Aiki-bujutsu было воспринято не сразу. Вместо этого люди называли новое будо Ueshiba-ryu или Ueshiba ryu Aiki bujutsu. В то время слава Учителя Уесиба продолжала распространяться по стране. Переломным моментом стал период 1924-1925 г., когда, как уже рассказывалось выше, он отправился в экспедицию в центральную Монголию, и затем вскоре принял вызов молодого моряка-офицера в Аябе, достигнув suri-kiri - состояния просветления разума и тела, проявляющегося в соединении собственной ki с ki вселенной. Ему было тогда чуть больше 40 лет, и это создало основу его боевого искусства. Мы, следовательно, можем сказать, что 1924-1925 годы отмечают начало духовного развития айкидо, поскольку начиная с этого времени Учитель Уесиба постоянно подчеркивал, что: "Истинное будо - это путь великой гармонии и великой любви всего сущего", и что каждое

движение - это проявление единства *ki*, разума и тела. Осенью 1925 г., после повторных просьб оказывавшего ему большую поддержку адмирала Такешита Исаму, Основатель отправился в Токио для показательных выступлений перед избранной аудиторией, включавшей будущего премьер-министра Ямамото Гоннохио. На Ямамото выступление Основателя произвело глубокое впечатление, и он дал ему возможность провести в течение 21 дня специальный семинар во Дворце Аояма для экспертов дзюдо и кендо высокого ранга из Императорского агентства охраны. Весной 1926 г. он был вновь приглашен адмиралом Такешита в Токио и давал уроки *aiki-bujutsu* представителям Императорского агентства охраны, офицерам армии и флота и ведущим представителям мира политики и бизнеса. В 1927 г. по настоянию Адмирала Такешита и Дегучи Онисабуро он простился с Аябе и переехал в Токио. В течение следующих трех лет он открыл ряд школ в районе ШИБе Токио и учил *aiki-bujutsu* многих людей, включая экспертов других боевых искусств высокого ранга. Появились признаки признания будо Основателя чем-то большим, чем традиционные боевые искусства, и некоторые люди начали использовать для его описания слово айкидо. В октябре 1930 г. основатель школы дзюдо Кодокан Кано Джигоро, видевший высокое искусство Учителя Уесиба, назвал его идеальным будо и даже послал к нему нескольких своих лучших учеников. Несмотря на попытки введения отбора, количество учеников продолжало расти, и основатель столкнулся с необходимостью иметь более крупную школу. В 1930 г. он основал новую школу в Вакаматсу-чо, Токио, сначала взяв в аренду, а затем приобретя здание в собственность у семьи Огасавара. Новый тренировочный центр, названный Kodokan Dojo был достроен в апреле 1931 г. Как говорилось раньше, на этом же месте сейчас находится Центральная Школа Айкидо. В 1936 г. Основатель решил сделать четкими различия между старыми боевыми искусствами и своей школой на основе включения в свое искусство философских и духовных компонентов. Чувствуя, что суть нового искусства не соответствует старым традициям боевых искусств, он отказался от термина *bujutsu* и назвал свое искусство *aiki-budo*. Этот необходимый и неизбежный шаг стал основой дальнейшего развития его школы. Как основатель новой системы боевых искусств, он чувствовал высокую необходимость подчинения своей собственной деятельности развитию пути для всех, кто мог бы быть в нем заинтересован. В 1939 г. он подал официальный запрос на юридическое признание своей организации под названием Кобукай. В последующие годы удовлетворение этого запроса сделало айкидо официально признанной системой и послужило началом Золотого Века айкидо. Число занимающихся росло и имя Учителя Уесиба стало известнее, чем когда бы то ни было. Начало второй Мировой войны в декабре 1941 г. и возрастающий сдвиг к милитаризму в Японии могли лишь задержать развитие айкидо. После того, как большинство молодых людей было призвано в армию, число занимающихся айкидо резко сократилось. Одним из действий правительства, стремящегося к мобилизации сил страны в военных целях, был приказ об объединении всех боевых искусств в единую контролируемую организацию. В 1942 г. разные направления дзюдо, кендо и других боевых искусств были объединены в Великую Японскую Ассоциацию Боевых Искусств. Хотя Основатель не выступал явно против решения правительства, он был явно разочарован тем, что будо, основанное им как отличающееся от других видов было вынуждено стать частью такой организации. Сильно опасаясь смешения с другими группами в качестве лишь еще одной формы боевого искусства, он пришел к ощущению, что название КОБукай *Aiki-budo* показывает, что это лишь направление Кодокан какого-то более широкого искусства. Он решил ввести новое название - айкидо, чтобы выделить свое искусство как уникальную и четко отличающуюся от других форму будо, а затем вступить в ассоциацию с этим новым названием. В феврале 1942 г. айкидо стало официальным названием школы Основателя. Прошло 22 года с зарождения школы Ueshiba Juku в Аябе.

## **Храм Айки в городе Ивама**

Чтобы в полной мере принять введение названия айкидо и понять некоторые основания для этого, включая изменения в мыслях основателя, мы должны обратить внимание на создание Храма Айки в городе Ивама префектуры Ибараки, к северо-востоку от Токио. Это место, известное всем занимающимся айкидо, оказалось особенно важным для новых начинаний, последовавших после Второй Мировой войны. Мысль о создании духовного центра айкидо появилась у Основателя около 1935 г. Она зародилась из глубокого осознания необходимости поиска истин вселенной на основе будо. Для этой цели он хотел иметь специальное место. С созданием крепкого центра айкидо в Токио его желание распространения в мире истинного будо в чистом виде было выполнено, и он радовался достигнутым успехам. Но, в тоже время, он был неудовлетворен лишь этим и фактически, казалось, ему не нравилось то, что принесла слава - ограничение возможностей личной жизни и недостаток времени. Основатель проявлял полное безразличие к предметам обычных желаний человека - социальному положению, почестям и наградам, материальным благам и удобствам. Его единственной потребностью было развитие духа на основе изучения будо. Около 1935 г., используя небольшие собственные сбережения, он начал работать в лесном районе в пригороде города Ивама. Фермерство было у него в крови, что показывает его деятельность по колонизации района Ширатаки на Хоккайдо, и он планировал обрабатывать землю и очищать дух для духовного будо. Но его желание вернуться к обработке земли не могло быть легко исполнено, поскольку как известный мастер боевого искусства он постоянно получал приглашения в разные места, и его рабочее расписание не оставляло ему времени для осуществления настоящего желания. Военное время, когда все формы боевых искусств пытались организовать в виде единой бюрократической системы, представило уникальную возможность. В условиях, сделавших невозможным продолжение нормального развития айкидо от него больше не требовалось направлять это

развитие, а по мере сгущения туч войны уменьшалось число его учеников и число приглашений для представления айкидо. Несомненно, он чувствовал, что это идеальное время для принятия решения на будущее. Приказ присоединиться к Японской Ассоциации боевых искусств как часть военной политики был последней каплей. После этого Основатель объявил об образовании айкидо, и затем принял решение о жизни в Иваме для развития своего собственного пути. Основатель был патриотом в истинном смысле, и верил в желание человека отдать жизнь за Родину. Он решил не выступать против национальной военной политики. В то же время, он был не согласен с решением соединить все формы будо под юрисдикцией правительства, для него это указание и любовь к Родине не имели ничего общего. Более того, новая организация требовала все больше и больше бумажной работы и присутствия на заседаниях, а и то и другое противоречило его желанию продолжить поиск своего поимания будо. При полном отсутствии интереса он сказал: "Я не гожусь для бумажной работы. Для меня возможны только занятия по айкидо" И, сказав это, он послал одного из своих ближайших учеников, Хираи Минору, представлять айкидо на заседаниях. Я в то время еще был студентом Высшей школы Васеда, но он назначил меня главным инструктором школы в Токио и потребовал, чтобы его лучшие ученики, такие как Осава Кисабуро, сейчас главный инструктор, помогали мне. Затем он уехал из Токио в Ивamu с моей матерью Хатсу. Это было сделано так, как Основатель делал все - не теряя времени при выполнении принятого решения. Город Ивама расположен надалеко от Мито, центра науки и искусств эпохи Токугава. Тогда тот район был малонаселенным, встречалось лишь отдельные фермы и везде был густой лес: 90% территории было занято соснами, фруктовыми и другими деревьями. Основатель расчистил 20 тыс tsubo (6,62 га) территории и начал обрабатывать землю, воплощая в жизнь свою долгую мечту о соединении фермерства с боевым искусством. Посетители его маленького дома были потрясены его убожеством, но Основатель находился в самом высоком состоянии духа. Поселившись в Иваме, Основатель держал в уме три плана реализации своей идеи истинного будо. Первым было создание Храма Айки, который бы символизировал Путь ai-ki и дух айкидо. Вторым было создание школы на свежем воздухе, пронизанной природной ki, где было бы возможно обучение идеальному будо в форме take-musu. Третьим была реализация его давней мечты о соединении фермерства с боевым искусством. Он хотел связать занятия будо (take), находящиеся в гармонии с защитной жизненной силой (musu) и работу фермера, за счет которой земля дает пищу, поддерживающую жизнь. Храм Айки был создан как место поклонения 43 богам, защищаюм айкидо и дающим ему созидательную силу. Он стал священным местом для всех занимающихся айкидо, решивших продолжать путь во благо всего сущего. Выбранные 43 божества, связанные с боевыми успехами и другими достижениями, прославлены в традиционном фольклоре Японии. Основатель свято верил, что его сила в будо исходит не от него самого, а от богов, защищающих его и поддерживающих его возможности. Это, безусловно, было заблуждением, но в то же время, что более важно, показывало его скромность и критическое отношение к себе: доверяя себя высшей силе он никогда бы не стал хвастаться своими достижениями. Эта скромность, результат его искренности и внимательного отношения к тренировкам, представляет собой то, что сердцем должны чувствовать все занимающиеся айкидо. Архитектура Храма Айки основана на принципах koto-dama. Расположение внутреннего дворика, основного зала, входных ворот и других частей здания соответствует принципам треугольника, круга и квадрата. Эти три фигуры символизируют дыхательное упражнение, изучаемое в системе koto-dama. Как говорил основатель: "Когда треугольник, круг и квадрат соединяются в одно целое, оно движется, вращаясь с потоком ki, и рождает айкидо, основанное на suri-kiri". В том, что отражающий эту сложную философию Храм Айки мог быть построен в трудные годы после второй мировой войны большая заслуга плотника по имени Матсумото, жившего в городе Ивама, и непрерывной поддержки множества учеников. Завершение строительства основной части здания в 1943 г. вызвало слезы радости на глазах Основателя. Мечта его жизни исполнилась, и основа дальнейшего развития айкидо была заложена. Сейчас Храм - Мекка для всех занимающихся этим искусством. Наиболее крупное празднество в Храме Айки проводится в ежегодно 29 апреля, собирая любителей айкидо не только из Токио, но и со всей страны и из-за границы. Это крупный фестиваль, представляющий все лучшее в айкидо. Я сам чувствую себя полностью очищившимся, когда посещаю Храм Айки и участвую в показательных выступлениях. Создание школы на открытом воздухе, вторая часть планов Основателя, было осуществлено в одном из уголков его фермы. Но с увеличением числа студентов оказалось необходимым построить небольшое помещение на 30 tsubo. Оно было закончено в 1945 г., сразу после конца Второй Мировой войны. Эта школа несколько отошла от исходной цели соединения сельского хозяйства с боевым искусством, но принесла айкидо неожиданную пользу. В течение трех лет после войны Nambu Dojo в Вакаматсу-чо была вынуждена прекратить работу по ряду причин, включавших запрет на боевые искусства, наложенный объединенными оккупационными властями. Все функции центральной школы тогда были переданы в Ивamu, поэтому в то время когда отношение к боевым искусствам в целом было резко отрицательным, айкидо удалось сохранить благодаря школе в Иваме. Сейчас она называется Ibaraki Dojo и посвящена памяти Основателя. Основатель долго вынашивал идею создания Айки-центра. То, что это удалось выполнить, причем с минимальными изменениями, в тяжелый период военных лет и послевоенного хаоса было почти фантастическим. Основное значение здесь имеет работа Основателя, который нашел возможность уйти от напряженной жизни в Токио и полностью посвятить себя реализации идеалов истинного будо. Путь восстановления айкидо начался в феврале 1948 г. с официальным юридическим утверждением федерации Aikikai. Ее первые показательные выступления состоялись в Токио в сентябре 1956 г. и в мае 1960 г. Максимум деятельности по послевоенному восстановлению соответствовал завершению строительства новой Nambu Dojo в январе 1969 г. Видя успехи, достигнутые айкидо, я не могу не вспомнить о решениях, принятых Основателем во время войны и сразу

после нее. Если бы Учитель Уесиба, вместо отъезда в Ивamu дал возможность другим боевым искусствам поглотить Kobukan Aiki-budo, история айкидо могла бы на этом закончиться. Имена как Учителя Уесиба, так и айкидо и их небольшой, но важный вклад в будо в предвоенные годы, возможно, были бы отражены в книгах по истории, и со временем сохранились бы только как легенда из области боевых искусств. Репутация и успехи айкидо сегодня основаны на решении Основателя посвятить себя духовному поиску истины боевых искусств на земле Ивamu. Учитель Уесиба показал на своем собственном примере, что достоинство айкидо измеряется не количеством последователей, но глубиной и интенсивностью личного поиска истины в процессе занятий и тренировки. Я верю что в этом основная причина того, что айкидо стало таким, какое оно есть сегодня. В дзен говорят "Смотрите на свои следы", подразумевая то, что мы всегда должны видеть, стоим ли мы на твердой земле. Как занимающиеся айкидо мы должны всегда "смотреть на свои следы", даже если мы вместе двигаемся вперед стремясь к истине и высокому идеалу. Нет ничего более желанного, чем рост и распространение, но если наш взгляд будет прикован только к поверхности явлений и мы потеряем проникновение в суть Пути айкидо, тогда, так же как крутящийся волчок, теряющий равновесие и момент вращения, и затем падающий, наш Путь потеряет жизненность, разделится и распадется. Когда я думаю о годах, проведенных Основателем в Ивamu, это снова напоминает мне о моей основной задаче.

## **АЙКИДО ДАЕТ КОРНИ В МИРЕ Интернационализация и традиция**

Третий Конгресс Международной Федерации Айкидо состоялся в Париже в 1980 г. Делегаты всего мира обсудили и единодушно одобрили интернационализацию айкидо на основе Nambu Dojo Токио в качестве центра. Несомненно, четырехдневный конгресс проходил в атмосфере энтузиазма, вызванного принятием этого важного факта. Наиболее впечатляющим было мнение делегатов о том, что айкидо включает в себя лучшие черты духовной культуры Японии. Они не только отмечали уникальность айкидо, но и признали, что его философская база имеет глубокие корни в японских традициях. Фактически, большинство придерживалось той точки зрения, что интерес к айкидо непосредственно связан с тем, что оно представляет лучшую часть японской культуры. Я упомянул об этом, поскольку какое-то время я был озабочен путем развития традиционных японских боевых искусств за границей. При переносе в другую страну некоторые боевые искусства, похоже, теряют свои четкие традиционные корни и становятся связанными только с физической подготовкой. В результате центр искусства смещается в страну, где готовят наиболее хорошо физически и технически подготовленных участников соревнований. Я не могу согласиться с тем, что это неизбежная сторона интернационализации. Что касается айкидо, то в уникальной японской философии заложена его сущность и, по моему мнению, все отвергающие эту философию не могут считаться занимающимися айкидо. Смысл интернационализации не в том, что уникальные традиции становятся интернациональными, а в том, что занимающиеся айкидо во всех странах должны изменить свои представления так, чтобы они соответствовали традициям. В течение всего Конгресса я объяснял делегатам из разных стран свою точку зрения, и я верю, что большинство ее приняло и поддержало. Вероятно, причина этого в том, что айкидо - это в первую очередь путь духовного развития, отвергающий любые формы соревнований и турниров, где предусмотрены победа или поражение и все направлено на победу. Система турниров - корень проблем, возникающих в процессе интернационализации японских боевых искусств. При том, что турниры играют несомненно положительную роль в распространении боевых искусств в мире, они также подавляют уникальные качества будо(отличающие его от баджитсу), где на первом месте стоит развитие духа. Когда все решает сила, японские пути боевых искусств теряют свою истинную сущность, и вполне естественно, что центром становится центр физического развития. Когда такое случается, Япония больше не может претендовать на то, что созданное ей боевое искусство основано не на грубости и насилии, а на мире и любви. Я останавливаюсь на этом моменте, поскольку не хотел бы видеть, как айкидо повторяет ошибки других распространяющихся в мире боевых искусств. Конечно, я очень признателен инструкторам за большие усилия по распространению этого искусства в разных странах. Распространение айкидо началось с 1950-х годов во Франции, на Гавайях, в Нью-Йорке и других частях США, и продолжилось в 1960-х годах в Англии, Италии, Бразилии, Аргентине, Австралии и странах Южной Азии. Я приветствовал это развитие, но не мог сразу ответить на многочисленные приглашения посетить иностранные центры айкидо в первую очередь по изложенным выше соображениям. Внимательно рассмотрев ситуацию я понял, что мы могли бы добиться успеха, исходно прояснив два важных момента, касающихся айкидо: суть айкидо в уникальной японской философии, которая ставит на первое место духовное развитие в соответствии с первым принципом будо; и айкидо, основанное на традициях, заложенных Учителем Уесиба, есть единственная истинная форма айкидо. Поняв и приняв эти два принципа мы избежим ошибок, которые возникали в процессе распространения других боевых искусств. И пока мы будем сохранять правило отказа от турниров в айкидо, мы не утратим принадлежности к истинному будо. Эти вопросы были в самом центре внимания при обсуждении возможности образования Международной Федерации Айкидо в Мадриде в ноябре 1975 г. Первое Общее Собрание Международной федерации айкидо состоялось в Токио в октябре следующего года, а к 1981 г. Федерация включала 40 стран и более 100 тыс. занимающихся, из них 20 тыс. только во Франции. Третий Конгресс Международной Федерации айкидо в 1980 г. был истинной демонстрацией начала новой эпохи развития мирового айкидо. Лично Я, как Главный Учитель, был очень вдохновлен поддержкой своих взглядов на дальнейшее развитие интернационального айкидо. Просматривая газеты после возвращения в Японию, я

нашел статью в Nihon Keizai Shimbun (30 сентября 1980 г.) в которой, в частности, говорилось: "Значительный интерес к боевым искусствам Японии поистине достоин удивления. Сначала это касалось только дзюдо, но сейчас повсеместно появляются школы каратэ и айкидо, занятия в которых привлекают множество и простых людей и интеллектуалов. Начиная с сегодняшнего дня в течение 5 дней (30 сентября-4 октября) в Париже состоится конгресс Международной Федерации айкидо. В конгрессе участвуют делегаты из 40 стран Европы, Северной и Южной Америки, Юго-Восточной Азии и других районов. На показательных выступлениях, которые будут проведены на 3-ий день, ожидается 5 тыс. зрителей. Почему Японское будо столь популярно? Что касается айкидо, то это не соревновательный спорт, выявляющий победителей, и все - пожилые люди, старики, женщины, дети могут в полной мере заниматься им, что привлекает всех, кто стремится к занятиям для здоровья. Однако, более важно то, что айкидо воспитывает этикет и правильное поведение, чего нет в западных видах спорта, и основано на мистической восточной технике, полностью использующей тело и разум. Секрет экономического успеха Японии в том что, касается ли дело электроники или машиностроения, ставится цель овладения базовой техникой, и вносить что-то новое начинают только после ее полного усвоения. Этот принцип основывается на духе гармонии и содружества, известном как ai-ki. Мы надеемся, что эти существенные моменты будут переданы жителям Запада на встрече Международной Федерации Айкидо. Однако, японцы должны помнить, что гордыня может способствовать падению." Я подумал, что журналист очень точно прокомментировал интерес Запада к айкидо. Я сам долгое время чувствовал, что наиболее привлекательна установка на "этикет и правильное поведение", поскольку, по моим впечатлениям, большинство занимающихся айкидо имеет правильные представления об этикете и поведении, а также о том, что называют "тайнами Востока". Конечно, не каждый достигает этого уровня. Существуют различия в системах культуры, и общее восприятие таких понятий как выражения сущности айкидо может быть лучше у мыслящих учеников-японцев. Но я могу смело сказать, что среди представителей Запада встречается те, чей интерес к духовным вопросам будо выше чем в среднем у занимающихся айкидо японцев. Среди занимающихся айкидо французов много людей, глубоко заинтересованных в тренировке дзен, которые рассматривали айкидо как динамическое проявление дзен. В Англии студенты и выпускники Оксфорда, Кембриджа и других университетов проявляли большое одобрение идеалов айкидо, выражающихся в его взгляде на мир и на соединение тела и разума. Многие ученики, которых я встречал в США, ищут в айкидо тренировки способов самовыражения, а в Германии некоторые видят в айкидо суть японской культуры и считают что оно поможет преодолеть недостатки западной цивилизации. Недавно резко возрос интерес к айкидо в юго-восточной Азии. Одной из причин, похоже, была вера в то, что экономическому расцвету Японии способствовало укрепление духа, даваемое будо; этот феномен вызвал зависть и интерес. Эти выводы о причинах интереса людей разных стран к айкидо основаны только на моих личных впечатлениях, это не результат объективного анализа. В действительности, я должен был достаточно хорошо уловить причины этого интереса, и в моих выводах, сформировавшихся на основе бесед с иностранцами в Nambu Dojo и во время моих поездок за рубеж, должна быть доля истины. Мне представляется, что многие входят в ворота айкидо не простым, а достаточно сложным путем. Это значит, что многие попадают под впечатление духовности Японии, выражаемой в кооперации и гармонии, и они идут в айкидо, которое оказывается наилучшим символом этого. Начав заниматься они сразу улавливают принцип единства тела и разума, природы и вселенной, и продолжают заниматься айкидо всю жизнь. Такой подход к айкидо приводит к высокоинтеллектуальному восприятию его сути. Возможно, это связано с тем, что на Западе айкидо привлекает преимущественно образованных, думающих людей и за счет своего интеллекта они воспринимают айкидо и в его особенности - высшем выражении духовности Японии, и в его универсальности - красоте и рациональности движений. Будущее айкидо обеспечено пока все занимающиеся, как японцы, так и иностранцы будут продолжать серьезно заниматься, делая при этом упор на духовное развитие. Если эти задачи будут выполнены, то все мы сможем улучшить мир для себя и своих детей. Ибо в этом, в конце концов, цель истинного будо.

### **Мост к миру и гармонии**

В настоящее время мы глубоко озабочены проблемой правильного пути распространения айкидо в мире. Учитель Уесиба выразил свой взгляд на интернационализацию айкидо так: "Это будет удивительно. Айкидо - как мост к миру и гармонии для всего человечества. Первая часть слова, обозначающего боевого искусство - бу означает "остановить разрушающее оружие" Если бы истинное значение этого было понято людьми всего мира, ничто не сделало бы меня счастливее. Создатель вселенной, которая является домом для всего человечества, одновременно и создатель айкидо. Суть японского будо - это просто гармония и любовь. Будет только естественным, если каждый это признает". Некоторые из любимых стихов Основателя отражают ту же мысль: Ai-ki - корень Силы любви Делает рост любви Вечным.

Великая вселенная Создает Путь ai-ki Свет для множества людей Открывающий мир.  
Эта красота форм Неба и Земли Есть единое порождение Высокого духа.

В феврале 1961 г. Основателя пригласили посетить церемонию открытия новой центральной школы айкидо на Гавайях. Ему было уже 78 лет, но он в приподнятом настроении поднялся на борт самолета. На

прощальном вечере он произнес короткое обращение, основной мыслью которого было: "Я еду на Гавайи чтобы построить Серебряный Мост понимания. Я строил Золотой Мост в Японии, но я хочу строить и мосты через океан, чтобы с помощью айкидо развивать взаимопонимание Запада и Востока. Я хочу строить мосты повсеместно, соединяя людей с помощью любви и гармонии. Я верю, что в этом - задача айкидо. Но я сам еще не закончил тренировочный процесс, поэтому хочу не только строить мосты, но и проникнуть глубже в суть истинного будо. Истинное боевое искусство, которое я называю take-musu aiki, объединяет с помощью любви все сущее и ведет к миру для всего человечества." В этом коротком обращении Основатель высказал то, к чему должны стремиться все занимающиеся айкидо: работая на благо человечества, ради любви и мира, одновременно стремиться глубже вникнуть в процессе занятий в понимание истинной сущности вселенной. Я серьезно отношусь к этому положению, особенно учитывая распространение айкидо по всему миру. Я хочу постоянно, день за днем, тренироваться, чтобы это позволило мне продемонстрировать истинную ценность айкидо. Высокая репутация айкидо и завоевание им признания людей в качестве идеальной формы будо - это заслуга Основателя и его первых учеников, которые, посвятив себя тренировкам создали его основу. Айкидо пережило недавние критические моменты истории за счет упора на достижение духовной цели путем направленной тренировки. Но состояние айкидо на данном историческом этапе - это лишь стадия эволюционного развития, и мы должны заботиться о продолжении этого развития в неизвестном будущем. Мы можем осуществлять это до тех пор, пока будем сохранять дух айкидо, искусство любви и гармонии, одновременно составляющих реальную суть вселенной.

Словарь терминов ai, гармония atemi, удар bodhimanda, место превращения личного сознания в безличное bokuto, деревянный меч budo, Путь боевых искусств bugei, боевые искусства do, Путь dojo, место просветления funakogi, гребля на лодке (упражнение) furitama, накопление ki (упражнение) genki, решительность hakama, длинная формальная одежда, похожая на юбку heiki, равномерность iki, сила воли igimi, вход igimi-issoku, вход одним шагом kaiki, восстановление жизни kaiso, основатель kami, божество kata, форма keiko, занятия, тренировка kenjutsu, работа с мечом ki, основной созидательный принцип (сила, энергия) kisoku, замедленное дыхание kito, под'ем и падение kokuu-ho, дыхательный метод koto-dama, словесное выражение духа ma-ai, дистанция nage, ведущий nen, концентрация, мгновенное решение, высшая точка omote, передняя сторона seiki, энергия духа seiza, формальное положение сидя shiho-nage, бросок на четыре стороны shikaku, мертвый угол shiki, смелость shikko, передвижения на коленях shinogi, острие меча shuki, накопление энергии suki, раскрытие sumi-kiri, состояние просветления тела и разума suwari-wasa, техника работы сидя tai-sabaki, движения корпуса take-musu, боевой-созидательный te-gatana, рука-меч uchideshi, ближайший ученик uke, ведомый или тот, кого бросают ukemi, страховка при падении uga, задняя сторона waza, техника uoki, накопление энергии yuki, храбрость

Подписи к фотографиям слева направо и сверху вниз) стр. 43 Иероглиф ki, написанный рукой Учителя Уесиба Учители в последние годы жизни (1968) проводит показательные выступления с палкой, показывая таинственное воплощение ki-shin-tai (единства ki, разума и тела) в технике. стр. 44. Автор занимается с Основателем ( ок. 1955 г.) Основатель и Автор обсуждают прошлое и будущее айкидо в беседе, затянувшейся до глубокой ночи (ок. 1955 г.) стр. 45 Автор на недавних показательных выступлениях на фестивале в центре Aiki Shrine города Ивама (1984 г.) Потоки ki во время упражнений Автора на рассвете между криптомериями в центре Kumano Shrine префектуры Вакаяма (1982 г.) стр. 46 Около 1960 г. Основатель выполняет прием kokuu-nage (1956) стр. 47 В центре Aiki Shrine, Ивама, префектура Ибараки. Техника igimi-nage Применение сложенного веера для защиты от удара мечом спереди. стр. 48 Делегаты общего Совещания Международной Федерации айкидо, проведенного в Париже в 1980 г. Автор участвует в показательных выступлениях в Лос-Анджелесе во время поездки в США (1982 г.) стр. 49 Визит Автора в школу Aikikai Нью-Йорка по случаю ее 20-летия (1984 г.) Автор выступает с лекцией во время недавней поездки в Австралию (Сидней, 1984 г.) стр. 50 Учитель Уесиба Морихеи, Основатель Айкидо. стр. 63 Иероглиф hikari ("свет"), написанный рукой Учителя Уесиба стр. 62-63 Так выглядит igimi-nage сверху. Начало наверху справа. стр. 66-69 1. В положении hanmi правая рука-меч вытягивается прямо вперед в сторону партнера. Партнер, которого начинают вести вытянутой рукой, начинает перемещаться, стараясь правой рукой нанести удар в грудь. Стойки hanmi (положение лицом к лицу с разворотом) характерна для айкидо. Передвигаться нужно всегда перемещаясь из hanmi в hanmi. Базовый метод движения ног в айкидо называется suri-ashi (скольжение ногами) Это наиболее эффективный способ передвижения, который позволяет сохранять устойчивое положение таза. Когда для передвижения используется suri-ashi, существенно, чтобы колени были мягкими, но при этом давали достаточно прочную опору. 2. Правая рука-меч партнера идет вниз, как бы собираясь накрыть руку nage. Это дает возможность захватить правое плечо партнера. С этого момента противник втягивается во вращательное движение nage. 3. При повороте влево, в котором правая нога служит осью вращения, противник полностью включается в движение, так что два тела как бы соединяются. 4. В этот момент начинается обратный разворот. Вращаясь на правой ноге nage разворачивается на 180 влево, заставляя партнера следовать за правой рукой-мечом. Закрывая эту возможность, nage далее начинает поворачиваться вправо, опять же вращаясь на правой ноге. Это свободное круговое вращение - сущность айкидо. 5. Когда противник полностью выведен из равновесия, оба партнера продолжают двигаться вместе в едином вращательном движении. В это время правая рука-меч контролирует кисть противника за счет силы, идущей от центральной оси круга вращения, то есть от центральной оси тела nage. 6. Продолжая контролировать противника, направление движение которого теперь изменилось на полностью противоположное, nage продолжает поворачиваться, теперь используя в качестве оси вращения левую ногу. 7-9. Вращение продолжается, оба тела двигаются как одно. 10. В положении, когда

противник, потеряв равновесие, смещается вперед, nage использует его инстинктивное желание подняться и контролирует его сверху правой рукой-мечом. Основное значение имеет соединение собственных движений с движениями противника так, чтобы два тела стали как бы одним. Другими словами, нападающим управляют как частью себя, естественным путем, как бы включив его в собственное естество. 11-12. Полностью разрушив стойку противника, его бросают. стр. 70 Автор во время показательных выступлений стр. 107 Основатель во время показательных выступлений в центре Aiki Shrine в 1962 г. стр. 108 Основатель демонстрирует работу от shomen uchi (удар спереди) в Noma Dojo в Токио 1936 г. стр. 109 Вариант igimi-nage (Noma Dojo, 1936) стр. 110 Демонстрация кокуи-nage (Noma Dojo, 1936) Демонстрация базовой техники в г. Вакаяма, префектура Вакаяма, в 1951 г.: кокуи-nage. Демонстрация кокуи-nage (Noma Dojo, 1936) Демонстрация кокуи-nage (Вакаяма, 1951) стр. Iigimi-nage в комбинации с ударом спереди (Noma Dojo, 1936) стр. 113 Демонстрация hanmi handachi (положение лицом к лицу с разворотом, один партнер сидит, второй стоит) shiho-nage (Noma Dojo, 1936) Учитель Уесиба в день отдыха в Храме Айки, Ивама, 1962 г. Празднование 80-летия Основателя в Nombu Dojo в 1963 г. Основатель и его жена Хатсу