

Ральф Петмэн

ПСИХИЧЕСКОЕ АЙКИДО

Электронная библиотека - литература по айкидо на сайте "Ки Айкидо в Москве".

[ВВЕДЕНИЕ](#)

Глава 1. [ЧТО ТАКОЕ АЙКИДО?](#)

Глава 2. [ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО АЙКИДО?](#)

Глава 3. ["ПРОРУБАНИЕ СКВОЗЬ ДУХОВНЫЙ МАТЕРИАЛИЗМ"](#)

Глава 4. [ЦЕЛИ И СРЕДСТВА](#)

Глава 5. [ПУТЬ К ДОСТИЖЕНИЮ ГАРМОНИИ СО ВСЕЛЕННОЙ](#)

Глава 6. [ФИЗИЧЕСКОЕ ИЗМЕРЕНИЕ](#)

Глава 7. [МЕНТАЛЬНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ](#)

Глава 8. [ОПУСКАНИЕ ВЕСА](#)

Глава 9. [САМОЦЕНТРОВКА](#)

Глава 10. [ВЫБРОС СИЛЫ](#)

Глава 11. [ЭГО ТЕЛА И ЭГО ДУШИ](#)

Глава 12. [ДУХОВНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ](#)

Глава 13. [ДОБРОЕ СЛОВО И РАЗЖАТЫЙ КУЛАК](#)

Глава 14. [КОНФЛИКТ И УРЕГУЛИРОВАНИЕ КОНФЛИКТА](#)

Глава 15. [КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ](#)

Глава 16. [ЕДИНСТВО ТРЕХ ИЗМЕРЕНИЙ](#)

Глава 17. [ШЕСТЬ ПРИЕМОВ](#)

Глава 18. [ВЕЧНАЯ ИСТОРИЯ](#)

ВВЕДЕНИЕ

*Свобода, стань дерзаний целью.
Сердца открыты для мечты.
О мире, столь же нераздельном,
Сколь неслиянном, гредишь ты.*

Занимаясь айкидо, я иногда испытываю чувство, что это не я что-то делаю, а скорее айкидо что-то делает со мной. Мы с партнером попеременно то нападаем друг на друга, то защищаемся. Наши движения быстры и открыты. Они сменяют друг друга настолько стремительно, что мы совершенно теряем чувство времени и места. Мы наполняемся новой энергией. Кажется, что все вокруг начинает расширяться.

Это минуты самоутверждения и жизненности, вдохновения и уверенности. Они вселяют в нас радость и чувство небывалой свободы.

Со стороны айкидо напоминает танец. Это искусство, полное динамики. Выполняемые в произвольной форме захваты и броски следуют друг за другом быстросменной чередой. Тренирующиеся бойцы то сходятся вплотную, то отходят в сторону. Их хакамы - как паруса на ветру, (Хакамы - это широкие штаны в складку. Те, кто занимается айкидо, часто надевают их на свои дзюдовки.)

Немного необычные движения могут обмануть тех, кто никогда раньше не видел айкидо, Они могут подумать, что видят только тренировку, а в настоящем бою все бывает по-другому. Но при занятиях айкидо и его демонстрациях не бывает ни победителей, ни побежденных. Можно увидеть лишь урок увеличения чуткости. Тренирующиеся партнеры не пытаются одерживать побед. Их цель - расширение сознания. Умение защищаться вырабатывается при этом как бы само собой. Настоящий смысл тренировочного процесса не в приобретении боевого мастерства, а в том, чтобы научиться сочувствию, сопереживанию,

Я разговаривал со многими людьми, занимавшимися айкидо, и, спрашивая об их ощущениях, получал самые разные ответы. Например, один из моих друзей сообщил следующее: "Это произошло, когда я прозанимался айкидо примерно год. Мой партнер выполнил бросок. Он бросил меня, и за какую-то секунду я испытал нечто вроде бесконечного расширения. У меня было такое чувство, что я плыву в пространстве, где нет ни верха, ни низа, ни левой, ни правой стороны, и хотя я при этом осознавал факт существования всех привычных вещей, они в тот момент были для меня совершенно ненужными, Испытать чувство такого обновления - в этом и состоит цель наших тренировок".

Сегодня, когда я занимался айкидо, я почувствовал себя летящим воздушным змеем. Да-да, я был этим змеем. Мое тело наполнилось ветром, и я летел. Атаки моего партнера были ни чем иным, как порывами бури. Он хотел сбить меня на землю, но я взлетел вверх и оказался выше его. Его атака была для меня игрой воздуха и неба. Эти стихии не сбили меня с ног, но подхватили и подняли ввысь.

Мы продолжили тренировку. Ее воздействие на нас было очевидным. Я, по-прежнему, оставаясь воздушным змеем, начал освобождаться от нитей, связывающих меня с землей. Этими нитями были запечатленные в моей памяти шоковые события, которые я пережил в течение жизни. Как и большинству других людей, мне пришлось столкнуться со многими физическими и эмоциональными проблемами. Боль и душевные раны, полученные мной в результате этих столкновений, стали причиной многих болезненных ожиданий, которые блокировали любую мою попытку жить спокойно и безмятежно. Мои многочисленные и разнообразные страхи притягивали меня к земле, подобно нитям, к которым привязывают бумажного змея. Что они так и будут тянуть меня вниз? Только не сегодня. Я освободился от них, отпустил их от себя. Пусть на сегодня, пускай лишь на несколько секунд, но я свободен!

Вчера во время тренировки я почувствовал себя призраком. Все усилия моего партнера нанести мне удар были бесполезны, ведь призраки неосязаемы. Мне стало казаться, что партнера как бы и нет в зале. Он стал похожим на стену из воздуха или на пустотелую оболочку, покрытую лишь тонким слоем дерева. Плоть его тела стала иллюзорной. Я мог пройти сквозь него. У него не было никакой массы. На самом деле он был плотным и сильным, но это не было препятствием для моего духа. Мы были на разных планах бытия. Не было столкновения, было лишь чувство доброго внимания к партнеру. Не желание контратаковать, но лишь стремление, расширившись, охватить его своим чувством. Только сочувствие. Только любовь.

В другой раз, где-то через неделю, я почувствовал во время занятий, что держу сверкающий меч. Я ощущал его в своих руках. Он был живым, и сам по себе с высокой точностью совершал рубящие движения. Это было поразительно.

В какой-то момент я понял, что этот меч — я сам. Этот момент вдруг вытянулся и искривился, и этот искривленный момент, оказывается, и был лезвием меча. Казалось, что этот момент никогда не закончится. Лезвие меча было тоньше волоса. В мире не было ничего такого, чего не мог бы пронзить или прорубить этот меч. О, каким легким я стал! Я мог дотянуться до самой далекой точки!

Но интереснее всего было то, что рубить этим мечом вовсе не означало наносить ранения. Его касание было целительным. От этих касаний у моего партнера прибавлялись жизненные силы, Я был способен обновить и улучшить весь его организм. Это было лечение, которое осуществлялось каким-то непонятным мне нежным и тонким способом. У меня было впечатление, что происходит нечто хорошее, такое, что в идеале должно происходить всегда.

Глава 1. ЧТО ТАКОЕ АЙКИДО?

Айкидо - это современное японское боевое искусство. Оно было создано в 1930 - 1940-е годы. Его создатель - Морихэи Уэсиба, замечательный мастер японских боевых искусств, отличавшийся редким умением и преданностью своему делу. Он умер в 1969 году в возрасте 86 лет. Я никогда не встречался с ним. Все, что я знаю о нем, я почерпнул из написанных им работ, созданных им фильмов, из книг его учеников и из бесед с ними. Он был фермером, солдатом и мастером, владевшим многими из традиционных японских боевых искусств.

Уэсиба был также очень религиозным человеком, неустанно искавшим разгадки тайн жизни. Одна из найденных им разгадок вдохновила его на создание айкидо. Он шел к этому многие годы, но в его жизни были и особенно важные, решающие моменты.

Расскажу об одном из них. Разные люди излагают эту историю по-разному, но все сходятся в том, что однажды на Уэсибу напал человек с мечом. Его атаки следовали одна за другой. Защищаясь, Уэсиба вдруг осознал, что можно уклоняться от ударов и при этом не наносить удары в ответ. Этот случай стал поворотным событием в его жизни. В книге об айкидо, написанной его сыном, приводится несколько фраз самого Уэсибы о том, что он тогда почувствовал. "В этот момент, - пишет Уэсиба, - на меня снизошло просветление". Он понял, из какого источника берут начало все боевые искусства. Имя этому источнику - Божья Любовь.

Что Уэсиба понимал под Божьей Любовью? Он всегда говорил о ней, как о "духе любящей защиты всех живых существ". Он говорил, что этот дух присутствует везде, заполняет собой всю Вселенную. Уэсиба сам воплощал в себе этот дух. Он воспринимал Космос как родной дом. Земля и Луна, Солнце и звезды входили в сферу его ответственности и заботы. Он говорил, что чувство вселенской любви дает ни с чем не сравнимое ощущение освобождения. "Я освободился от всех желаний, - писал он, - не только от желаний занять высокое положение в обществе, стать знаменитым и богатым, но и от желания быть сильным".

Эта свобода не была похожа на уход, отстранение, на равнодушие и бесстрастность безразличного ко всему человека. Скорее это было отсутствием жесткой привязанности, которое, хотя и напоминает отстраненность, в духовном смысле является чем-то совсем иным. Ведь отстраненность представляет собой беспристрастность в сочетании с эмоциональной безучастностью, тогда как непривязанность при той же беспристрастности, напротив, дополняется эмоциональным сопереживанием, сочувствием. Не быть посторонним, но обрести свободу для того, чтобы любить все сущее высокой и светлой, воистину божественной любовью.

Вдохновенный этим чувством свободы и любви Уэсиба начал синтезировать все боевые искусства, которыми он владел. Его синтез был настолько оригинальным и логичным, что

сложился новый вид боевого искусства. Уэсиба критически пересмотрел все известные ему стили боя с мечом, дубинкой или ножом, а также все виды боевых искусств без оружия, и отобрал из них элементы, которые могли бы способствовать развитию в обучающемся сочувствия и любви. Он открыл такие способы движения, которые открывают естественный доступ к универсальному смыслу пространства и времени; способы движения, наполненные любовью, а не ненавистью; защитительные, а не агрессивные; движения, направленные на примирение, а не на ответную атаку.

Уэсиба был далеко не первым мастером боевых искусств, который пришел к таким выводам, также как и айкидо, далеко не первая разновидность боевых искусств, созданная на основе не ненависти, а любви. Айкидо - лишь часть давней альтернативной традиции боевых искусств.

Эта альтернативная традиция всегда была не только физической и эмоциональной, но чем-то большим. Она всегда основывалась на поиске духовной значимости боевых искусств. В этой традиции боевые искусства являются не способами побеждать противника или сохранять спокойствие в бою, а средствами просветления души. Как говорил сам Уэсиба об этой альтернативной традиции: "Воспримите Божью любовь, и пусть ваши мысли, и ваше тело будут проникнуты ею".

Это искусство, дающее доступ в мир, стоящий за осознаваемым миром. Тем, кто входит в этот мир, не нужно говорить, что борьба — это плохо; они осознают это интуитивно Уэсиба сознательно взялся за создание "будо", боевого искусства, которое можно было бы использовать для развития и просветления души. Он продолжил миссию многих тонких боевых искусств, предшествовавших айкидо. Оригинальность созданного им вида будо выдвинуло Уэсибу в ряд величайших мастеров боевых искусств всех времен.

Духовная основа выполненной им работы, несомненно, позволяет отнести его к той альтернативной традиции, которую он называл "истинным будо". Эта альтернативная традиция никогда не пользовалась такой популярностью, как другие виды будо, однако тот факт, что сотни тысяч людей в настоящее время занимаются айкидо, свидетельствует о том, что во всем мире пробудился интерес к тем боевым искусствам, которые являются медитацией в движении, а не просто самообороной.

Сначала Уэсиба только занимался с учениками. После Второй Мировой войны айкидо стало доступно для всех желающих им заниматься. Уэсиба хотел, чтобы его детище способствовало конструктивному и самоутверждающему возрождению Японии, Он устраивал многочисленные демонстрации айкидо, и с помощью своих старших учеников ему в скором времени удалось утвердить айкидо в качестве нового боевого искусства.

Он стремился показать, что айкидо имеет отношение не только к телу и уму человека, но также и к его душе. Он говорил о трансцендентном знании, трансцендентной силе, а его демонстрации искусства айкидо убедительно подтверждали справедливость его слов. До самой смерти Уэсибы его ученики и ученики его учеников продолжали вести обучение айкидо и устраивали демонстрации этого будо. Они учили так же, как это делал Уэсиба, используя косвенные средства, письменные пособия, словесные объяснения, практические демонстрации. Последние являются более убедительными, чем словесные описания, хотя, конечно, даже хороший показ это совсем не то, что выполнить упражнение самому. Пока вы сами не выполняете движения айкидо, вы не знаете, что будете чувствовать при их выполнении, и что эти движения, в конечном счете, будут значить для вас. Сколько ни говори о целительной силе духовных мечей, или, скажем, о воздушных змеях, взмывающих над бурями, мы не выйдем за рамки ограничений, накладываемых вербализацией. Наблюдая других, мы тоже далеко не продвинемся.

Это похоже на обучение игре на фортепиано. Вы можете прочитать сотни музыкальных учебников и прослушать бесконечное множество концертов, но пока вы сами не сядете за клавиатуру рояля, вы никогда не узнаете, что чувствует играющий, не поймете, что значит музыка для того, кто ее исполняет.

То же самое и с айкидо. Показ не дает ощущений. Можно ознакомиться с описаниями и пояснениями, но нет другого способа почувствовать движения айкидо, кроме того, как выполнить их самому.

Авторы этой книги полностью осознают этот факт. Поэтому, они попытались дать описания и объяснения айкидо, максимально используя графические средства,

В этой книге приводится ряд фотографий, которые показывают многие движения айкидо. Это необычные фотографии. Фотографом был японец, изучающий айкидо, а также японскую чайную церемонию. Он использовал все свои знания, чтобы показать не только внешний вид айкидо, но и создаваемые им внутренние ощущения,

Каждая фотография имеет свою историю. Герой каждой из них, например, защитник, выглядит очень спокойным и неподвижным. Такое впечатление, что он просто прогуливается. Изображение его партнеров часто смазано, чтобы показать скорость и энергию атаки. Таким же образом демонстрируется и состояние человека, которого атакуют.

Видно также, насколько хорошо защитник понимает каждое движение. Момент, запечатленный на пленке - это лишь часть значительно более длительного процесса, однако вы очень легко можете представить себе состояние защищающегося. Он следит за тем, что происходит. Он не захвачен врасплох и не сбит с толку. Он уравновешен, чуток и духовно целостен.

Эта книга содержит также целый ряд стихотворных текстов. Стихи служат описанием приемов айкидо, показанных на фотоснимках. Цель этих стихов, так же, как и фотографий, - хотя бы немного приблизиться к ощущениям, которые дает выполнение приемов айкидо.

Айкидо - это физическое, интеллектуальное и духовное искусство. Его суть очень трудно передать обычным непоэтическим языком. Конечно, можно словесно описывать айкидо и говорить о нем, но эти разговоры будут мало способствовать проникновению в суть айкидо, Поэтические же образы могут помочь там, где бессильна обычная речь. Для прозы характерна буквальность. Поэзия позволяет добираться до скрытого смысла. Стихи и приемы айкидо имеют одно общее качество; они могут пробуждать в нас разнообразные чувства.

Стихи также помогают описывать и объяснять особые аспекты айкидо, труднообъяснимые обычными словами. Например, в своем физическом аспекте айкидо похоже на танец, красивый и выразительный, и порой трудный в исполнении. Поэзия с ее образностью здесь сделает больше, чем проза обычной речи.

Но и стихами нельзя дать исчерпывающее описание. Поэтому вся эта книга похожа на послание, запечатанное в бутылке. Оно может рассказать о многом, но, увы, в другом месте, далеко, очень далеко отсюда.

Глава 2. ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО АЙКИДО?

Послание в бутылке все же лучше, чем ничего, иначе в этой книге не было бы никакого смысла. Что же это за послание? Это древний, но в то же время очень простой и глубокий совет: "Отыщи свой внутренний мир".

Ваш внутренний мир уже присутствует в вас. Это ваше осознание целостности Вселенной.

Я имею в виду не внутренний мир причинно-следственного анализа, мир логики и мир мышления, не внутренний мир интеллекта. Я имею в виду не ваши знания в области астрономии и астрофизики. Тот внутренний мир, о котором я говорю, не имеет ничего общего с умственной работой и усилиями сознания, проявленными в научном исследовании космоса, или интеллектуальных способностях, которые вы используете для того, чтобы прочесть эту книгу. Этот мир вы уже и так прекрасно знаете.

Внутренний мир, о котором я говорю - это мир подсознания. Это не мир логического познания, а мир интуиции, мир неизвестного. В наши дни мы все запрограммированы на необходимость все анализировать. Современная система образования учит нас думать, что наше будущее в том, что и в каком количестве мы сможем изучить. Нам скармливают горы информации и прививают аналитические навыки, на которых зиждется наша научно-коммерческая культура.

Но это лишь одна сторона медали. Сторона, которую многие люди считают в высшей степени важной. Но они слишком много думают. Вот в чем проблема. Другая сторона медали - это неаналитическое мышление. Это интуитивный мир подсознания. Найти этот мир, - значит, приобщиться к естественному энергетическому потоку Вселенной, войти в незнание.

Вряд ли такие знания свалятся на вас с неба. Отыскать этот мир не так-то просто. Здесь-то и приходит на помощь айкидо.

Айкидо дает вам путь поиска. Айкидо - это естественный способ снятия напряжений и зажимов. Оно позволяет вам отбросить свое эго, используя для этого естественные оберегающие движения, которые раскрывают ваше сердце и ваше сознание. Оно без принуждения и без суеты ведет вас к глубинным уровням постижения, уровням, недоступным логическому познанию, труднодостижимых путем размышления.

Другими словами, айкидо - это один из способов развития интуиции. Один из способов получения доступа в ваш внутренний мир. Подобно самой интуиции, этот путь полон таинственного очарования. Ему присуща собственная магия.

Чем больше вы тренируетесь, и чем больше вы узнаете об айкидо, тем более заземленным для вас оно становится. Но таинственность и магия Айкидо никогда полностью не исчезают. Далее, если вы все еще продолжаете упорно тренироваться, если вы правильно тренируетесь, то есть, если ваши тренировки делают вас все более естественным, открытым и свободным, айкидо будет раскрывать перед вами все большие просторы. Эти неземные просторы открываются в истинно космических уровнях айкидо. При этом мистика и магия айкидо поднимаются до невыразимых высот.

Вы откроете для себя маленький уголок космического поля, хотя бы в малой степени почувствуете его истинное значение. Вы откроете для себя, что понятие "здесь" не существует. Вы поймете, что нет никакого места, к которому вы были бы привязаны, никакой точки, с которой вы были бы жестко соединены физически, ментально или духовно. Вы начнете познавать единство и целостность. Вселенной.

Этого будет достаточно, чтобы изменить жизнь и обрести свободу.

Это может сделать любой. Любой может расширить свою жизнь до космических размеров. Многие учения предлагают свои пути и способы такого постижения.

Айкидо - одно из таких учений. В айкидо вы приходите к постижению путем тренировок.

Нельзя, однако, научиться айкидо по книгам. Книга об айкидо - это просто книга и не более того. С ее помощью нельзя получить доступ к внутреннему миру. Она не может перенести вас туда. Она может только рассказать о внутреннем мире.

Вы открываете эту книгу, имея какие-то собственные знания. Вы не являетесь пустым сосудом. Такие книги, как эта, вы читаете избирательно с позиции уже накопленных вами знаний. Вы будете вычитывать в ней то, что хотите вычитать, обращая внимание на что-то, но, возможно, упуская при этом Вселенную.

Я надеюсь, что этого не случится, но опасность этого присуща любой подобной книге. Я хочу рассказать вам о том, что такое айкидо, и объяснить его значение, как метафоры жизни. Но я могу только описывать и пояснять. Я не могу проконтролировать, как вы воспримите мои описания и пояснения.

Зачем брать на себя такой риск? Не лучше бы сидеть спокойно и заниматься самому? Но дело в том, что подобные описания и пояснения приносят пользу. Они все же дают представление, пусть самое примитивное, о значении айкидо. Они хотя бы в самой малой степени отражают те ощущения, которые испытывает айкидоист.

Всякий, кто будет заниматься айкидо, получит свое представление об этом. Углубляясь, они будут развивать и утончать его. Поскольку все мы разные, полученные в результате идеи и ощущения также будут различными, для каждого своими. Это неизбежно. Мы рождаемся как разные личности и проходим через различные жизненные ситуации. Наше отношение к миру, наши чувства носят индивидуальный характер. Мы думаем по-разному и имеем различные взгляды на то, кто мы и что хотим делать.

Эти идеи и чувства лежат внутри нас как камни. Беда в том, что мы используем их для того, чтобы соперничать друг с другом, контролировать друг друга, накладываем наши понятия об айкидо друг на друга, пытаемся таким способом узнать "истину" о нем.

Совершенное знание - это иллюзия. Если ограничиться земным планом, то истины вообще нет. Знание не бывает полным и завершенным. Поэтому представление об айкидо, которое дает эта книга, также не является полным и завершенным. Она лишь постоянно затрагивает нечто личностное и новое, используя при этом методы, показанные Уэсибой.

Приемы Уэсибы - это в каком-то смысле инструменты для исследований, необходимые тем, кто стремится постичь неизвестное. Это способы приобретения нового опыта и нового понимания, расширяющего кругозор.

Эти приемы ограничены. Они ограничены потому, что основаны на стереотипном повторении конкретных движений. Сразу встает вопрос: "Как можно с помощью, ограниченных средств достичь беспредельного? Можно ли вновь и вновь повторять конкретные движения и при этом надеяться научиться спонтанности? Каким образом усвоение стандартных ответных действий сможет сделать нас гибкими?" .

Все эти вопросы относятся к ментальной и" духовной сферам, но никак не к физической. Как вы сможете стать более творческим человеком, если то, что вы делаете, показывает вам, как не быть. таковым? Как вы сможете найти свой внутренний мир и испытать то, что вы обычно никогда не испытывали, если ваши тренировки лишь увеличивают объем ваших обычных знаний, лишь оттачивают ваш опыт взаимодействия с внешним, а вовсе не с внутренним миром?

Основателю айкидо все эти вопросы были известны. Он не хотел, чтобы его приемы стали статическими, механически выполняемыми. Он не хотел, чтобы люди просто имитировали его или других учителей. Он понимал, что те, кто копирует и повторяет увиденное в такой бесперспективной манере, вряд ли смогут выйти за пределы.

Так что же нужно делать? Вся жизнь Уэсибы была ответом на этот вопрос. Написанные им книги и сам образ его жизни дают основания утверждать, что Уэсиба был убежден в том, что само изменение подсказывает путь. Он полагал, что люди должны с самого начала осознать важность изменения и никогда не забывать об этом.

Но он никогда не считал, что изменение должно стать самоцелью. Он имел в виду целенаправленное изменение, позволяющее нам все больше и больше погружаться внутрь себя; изменение, основанное на открытом сердце и искренности; изменение, направленное на раскрытие души.

Айкидо - это тренировка души. Это трудно постижимое метафизическое знание. Это приобщение к древней мудрости, обращающейся к совершенно иному миру.

Везде, и на Востоке, и на Западе она говорит о том, как быть человеком. Она дает знания, которые может воспринять человек, принадлежащий к любой культуре, любому этносу. Это не идеология и не религия. Это глубже любой идеологии. Речь идет о том, какими бы хотели видеть нас все светлые религии. Речь идет о раскрытии ума и сердца для всех людей и для всей Вселенной.

Глава 3. "ПРОРУБАНИЕ СКВОЗЬ ДУХОВНЫЙ МАТЕРИАЛИЗМ"

Есть духовный источник, чистейшие воды которого омывают весь мир. Это воды сочувствия, сострадания. Это источник любви. Все люди жаждут припасть к нему. Созаем ли мы это или нет, но все мы нуждаемся в нем. Ничто иное не может утолить нашу жажду. Только этот источник несет подлинное успокоение сознания, дает настоящее счастье. Но в наше время источник истинной любви загрязнен различными видами коммерческих предложений. Водой этого источника пытаются торговать многие религии и верования. Часто они назначают очень высокую цену, не давая ничего взамен. Мы платим столько, сколько они запрашивают, а потом нас убеждают в том, что Мы якобы получили желаемое утешение. Многие из нас испытывают разочарование. Многие живут установками рыночной экономики и думают, что деньги - это единственное средство приобрести нечто стоящее. Если мы не заплатили, у нас нет впечатления, что мы получили что-то по настоящему ценное. Мы уверены в том, что чем больше мы заплатим, тем ценнее будет наше приобретение и тем лучше оно утолит нашу жажду.

На самом деле это не так, но по такому предпринимательскому шаблону живут очень многие. Они пытаются продать то, что сами получили бесплатно, причем, оказывается, это очень выгодный бизнес. Некоторые из таких людей преподают айкидо.

Айкидо достаточно разнообразно. В настоящее время насчитывается не менее тридцати различных школ айкидо. Первые ученики Уэсибы следовали его установкам, однако, каждый

делал это по-своему. Разные последователи делали акцент на различных аспектах того, чему они научились. Каждый развивал свой подход.

Некоторые из этих подходов по сути дела не являются айкидо. Учителя позаимствовали название, однако они учат уже чему-то другому. Некоторые увлеклись нововведениями, другие вернулись к ранее известным видам боевых искусств. Многие из этих школ приобрели ярко выраженный коммерческий характер. Их руководители больше заботятся о прибылях, чем о приобщении людей к истинному знанию и об объединении людей всего мира в единую семью. Они используют слова и идеологию айкидо, но не следуют этой идеологии, а извлекают доход из стремления людей жить счастливой и исполненной смысла жизнью.

В этом нет ничего нового. Если мы обратимся к истории боевых искусств, подобных айкидо, мы увидим постоянное повторение той же самой картины. Мы увидим тех, кто боролся за то, чтобы понять, что истинно, красиво и хорошо. Такие люди изучали достижения других великих мастеров. Им удавалось заглянуть глубоко в себя. Они сталкивались с множеством препятствий и преодолевали их. В конце концов, они создавали свой вид боевого искусства, изобретали новый путь.

Найденное или увиденное ими не было новым. Многим великим мастерам удавалось обнаружить или открыть то же самое. Но они рассказывали об этом так, что другим это казалось чем-то новым. Они были вдохновенными. То, о чем они рассказывали, представлялось таким свежим и таким жизненным, что внимавшим им людям хотелось самим обрести такое же постижение. Они становились последователями, учениками. Их рассказы и показы сопровождались огромной силой чувства.

Новые ученики изучали то, что могли изучить, и, испытывая вдохновенное состояние духа, готовы были учить этому любых людей, которые соглашались их слушать. "Я так чувствую, — говорили они. - То, что я чувствую, реально". Они говорили правду - они, действительно, чувствовали это, но каждый доносит истину своим собственным способом. Люди отличаются друг от друга, и каждый ученик пользовался своим методом. Каждый по-своему воспринял то, что ему показали.

Создаются секты. Ведутся споры о том, что именно имел в виду великий учитель, когда говорил то-то или то-то. Разные ученики цитируют одни и те же слова учителя, но часто вкладывают в них совершенно разный смысл.

Это похоже на древнюю притчу о слепцах и слоне. Коснувшись хобота слона, один из слепцов сказал: "Слон похож на змею". Другой слепец потрогал ногу слона. "Слон похож на дерево", - произнес он. Третьему слепцу, потрогавшему бок слона, показалось, что слон похож на стену.

Первые последователи напоминают этих слепцов. Они учатся боевому искусству по-разному, исследуют его многочисленные и разнообразные аспекты, и им кажется, что освоенная ими часть - и есть целый путь. Они обучают новых учеников, и те тоже ведут себя как слепые. И эти ученики со временем также начинают организовывать группы. Появляется все больше и больше различных идей о том, что следует считать правильным и истинным. Как рябь на поверхности пруда, эти идеи движутся в разные стороны от своего исторического источника, и в результате учение становится очень запутанным.

Вы можете предположить, что все они сходятся в трактовке общей основы, что они, эти слепые мужчины и женщины, вместе движутся вперед и делятся друг с другом своей мудростью. Вы можете подумать, что каждый, отталкиваясь от той части, которую он знает, будет кооперироваться с другими, в попытках создать более ясную, цельную картину боевого искусства. Увы, на самом деле ничего этого нет. Эти люди полны гордыни. Они на полном серьезе думают, что познали целое. Они уверены, что они зрячие и не осознают того, что живут в темноте.

Наконец появляется еще один человек, одаренный талантами в той же мере, как и тот великий учитель, который жил в предшествующие времена. Подобно ему и всем другим великим учителям, этот замечательный человек учится и ведет борьбу и в итоге создает новый путь, такой необычный и такой жизненно актуальный, что находятся многие желающие идти за ним этим путем. Многие люди начинают изучать эти новые старые идеи. Потом они идут учить других, и этот круг повторяется снова. Так происходит во всем мире. Так было тысячу лет назад, и так будет через тысячу лет.

Некоторые из тех, кто учит - просто циники. Они используют свои знания, в основном, для того, чтобы заработать на жизнь. Их не интересует ни проникновение в неведомый мир, ни раскрытие сознания. Они не стремятся помочь другим узнать больше о гармонии и любви. Методы духовного достижения для них это лишь интеллектуальный товар, который пользуется спросом на рынке. Они торгуют им по приемлемой для данного рынка цене.

Есть люди, которые таким образом торгуют айкидо. Не всегда легко оценить искренность и полноту знаний учителей, особенно если ваши собственные представления об айкидо весьма скудны. Однако здравый смысл подсказывает, что те, кто хотят опустошить ваши карманы, вряд ли станут приобщать вас к великим духовным знаниям.

Слова таких учителей приходится оценивать, пропуская их сквозь призму их поступков. Может показаться, что их слова отвечают вашим потребностям, но ключевой вопрос здесь таков: какой пример показывают они сами. Способствуют ли их поступки увеличению вашей свободы? Живут ли они сами в соответствии с теми принципами, которые проповедают? Те ли они, за кого себя выдают? На чем основано то почитание, которое вы оказываете им, как особо значимым людям в вашей жизни, как вашим учителям? Порасспрашивай" те окружающих. Кто ушел от вашего учителя? Почему? Поговорите с этими людьми сами. Не доверяйте лишь чужим оценкам причин их ухода.

Тратить деньги - это не путь к просветлению духа. От псевдоучителя многого не добьешься, какой бы силой убеждения он ни обладал, и как бы вы ни жаждали духовного руководства.

Глава 4. ЦЕЛИ И СРЕДСТВА

Искажение айкидо псевдомастерами является проявлением более общего принципа: вы тренируетесь в зависимости от того, чему вы научились. Какие знания вы приобрели, то вы и будете делать на тренировочном татами, и это вполне естественно. Если вы думаете, например, что материализм сможет привести вас к духовным постижениям, вы будете разочарованы. Он приведет лишь к усилению того, что в вас уже есть, то есть к еще большему материализму.

Другими словами, от того, как вы тренируетесь, зависит то, что вы хотите достичь, или то, чего вы хотите избежать. Эта простая предпосылка очень важна. Цели определяют средства. Это справедливо не только для айкидо, но и для всех жизненных явлений.

Если, например, ваша тренировка направлена, в основном, на освоение физических приемов, то этого вы и достигнете, приобретя нужные знания и умения. Если вы тренируетесь ради того, чтобы научиться формировать ментальные образы устойчивости или гибкости, значит, вы будете продвигаться в этом направлении. Если же вы хотите раскрыть сердце, ваше сердце непременно начнет постепенно раскрываться.

Так же и в жизни. Если вы цените порядок и безопасность, значит, вы, в основном, плохо думаете о людях. Скорее всего, вы рассматриваете жизнь как поле боя, где побеждают сильные и хитрые. Вы, вероятно, считаете, что нужно успеть ударить первым, пока не ударили вас самих. Вам удивительно, как можно управлять людьми так, чтобы можно было устроить приличную жизнь, несмотря на наш эгоизм и нашу жестокость.

С другой стороны, если вы цените справедливость (как нечто большее, чем око за око, а зуб за зуб), или свободу, или равенство, вы, скорее всего, считаете людей в основном, хорошими. Вы усматриваете смысл жизни в том, чтобы помогать друг другу. Вы ищете пути достижения справедливости или свободы, возможности одинакового отношения ко всем. Вы думаете, как помочь другим достичь справедливости или свободы,

Если вы одновременно верите в порядок и в такие ценности как справедливость, свобода и равенство, это значит, что вы видите в людях как плохое, так и хорошее. Вы считаете, что смысл жизни - найти равновесие. Вы ищете способы достижения оптимального баланса между добром и злом. Вы будете проявлять терпимость, выдержку, искать компромиссы.

Айкидо, как и вся жизнь, даст вам именно то, что вы захотите получить от него. Если вы стремитесь к соперничеству в тренировках и в жизни, то благодаря занятиям айкидо ваш дух

соперничества возрастет и усилит ваше эго. Можно со всей определенностью утверждать, что вы ничего не узнаете ни о любви, ни о том, как гармонично Жить с другими людьми.

С другой стороны, подход к тренировкам на основе сотрудничества с партнерами будет усиливать ваш дух сотрудничества. Для партнеров, которые помогают друг другу, чувство сотрудничества очень приятно. Отказавшись от мыслей о необходимости оказывать сопротивление или вести борьбу с партнером, начинаешь осознавать, что айкидо нечто большее, чем броски, удержания и атаки. Партнеры открывают для себя, что они не только получают удовольствие от этого, но что, кроме этого, внутри них открывается большой и правильный путь существования.

Многие учителя айкидо толкуют о гармонии, в то время как их ученикам в большой степени присущ дух соперничества. Как это может быть? Ответ прост. Каков пастух, таково и стадо. Если все ученики в группе отличаются духом соперничества, то можно сделать вывод, что этот дух не является особенностью отдельных учеников, а идет от учителя. Дух соперничества в такой группе будет зеркалом того подхода к боевому искусству, которому их обучают.

При поверхностном рассмотрении кажется, что движения айкидоистов красиво сочетаются друг с другом, однако, если взглянуть поглубже, обнаруживается другое. Можно увидеть взаимную борьбу самых различных разновидностей эго, которые могут находиться в самых разных конфликтах между собой. Другими словами, может обнаружиться нечто прямо противоположное духу истинного айкидо.

В каждом жесте учеников читаются их мысли. Они думают: "Здесь я могу оказать сопротивление" или "Сейчас я сделаю этот кувырок, поскольку в мои планы входит поддаться броску, а вывести меня из равновесия не удалось". Они думают об этом не потому, что склонны к таким мыслям, а потому что так их научил тот, кто не понимает настоящей сути айкидо.

Но разве дух соперничества совершенно не нужен для обучения самообороне? Хороший вопрос. Разве само айкидо не используется для самообороны? Разве не важно упражняться в противоборстве, имея в виду, что это может пригодиться за пределами тренировочного зала?

Если вы рассчитываете использовать айкидо для каких-то практических потребностей, то ответ очевиден. Уэсиба нашел способ устранения конфликта путем выхода за его пределы. Он назвал этот способ айкидо, и если не каждый момент вашего присутствия на тренировочном татами посвящен выходу за пределы конфликта, значит, средства возобладали над целью. Можно учиться многому, но это уже будет не айкидо, а что-то другое.

Глава 5. ПУТЬ К ДОСТИЖЕНИЮ ГАРМОНИИ СО ВСЕЛЕННОЙ

Почему вопрос о бесконфликтности столь важен? Давайте вернемся к моему первому вопросу: "Что такое айкидо?" В вольном переводе с японского "айки-до" приблизительно означает: "Путь к достижению гармонии со Вселенной".

"До" - это путь, путь святых, путь трансцендирования, путь к глубинной истине, находящейся в сердце Вселенной. "Ай" - значит покров. Образ, маскирующий пустоту. Это также имеет смысл чего-то среднего между понятиями смещения, уравнивания, сочетания и гармонии. "Ки" - это дух в глубочайшем смысле этого слова. Это понятие используется для описания энергии или жизненной силы, которая, в соответствии с древними учениями Востока, пронизывает весь Космос.

Данный перевод слова "айкидо" говорит о том, что айкидо имеет не только физическое измерение, но также ментальное и духовное измерения. Я уже пользовался этими категориями и хочу рассмотреть их подробнее. Они очень полезны для словесного объяснения айкидо.

Используемые в айкидо методы тренировки физически очень динамичны. Уэсиба создал свои собственные приемы и разработал свои способы их выполнения. Многие пытаются копировать форму боевого искусства Уэсибы, и многие учителя айкидо до сих пор видят свою главную задачу в том, чтобы сохранить его приемы в неизменном виде.

Трудно сказать, хорошо ли это или плохо, поскольку Уэсиба с годами менял свои приемы. Становясь старше и оттачивая свое мастерство, он изменял используемые в айкидо движения.

Движения его учеников, изучавших айкидо в 40-е годы, отличаются от движений учеников 50-х и 60-х годов. Движения учеников более раннего периода более разнообразны, более грубы и в меньшей степени насыщены любовью.

Уэсиба делал основной акцент на некоторые базовые формы. С того дня, как он начал разрабатывать айкидо, до самой своей кончины, наступившей в 1969 году, он использовал несколько похожих друг на друга приемов. Им то и нужно уделять основное внимание: такое решение было принято сыном и внуком Уэсибы. Его сын, а теперь и его внук обучают приемам Уэсибы так, как, по их мнению, этого хотел бы сам Уэсиба. Однако здесь они находятся в разногласии со многими другими учителями айкидо, которые считают, что Уэсиба хотел совсем другого. Многие из них имеют больший опыт занятий айкидо, чем сын и внук Уэсибы.

В течение многих лет я тренировался по методике, предложенной сыном и внуком Уэсибы, однако этот подход не оправдал моих надежд. Чем больше я занимался, тем больше споров возникало у меня с моими друзьями по поводу того, какие движения следует считать технически правильными, а какие нет. "Вот в этом движении мизинец должен доходить до носа". "Вовсе нет, он должен Доходить до уха". Наши споры были почти такими же смехотворными, и решить их могла лишь ссылка на авторитетный источник. Но беда была в том, что авторитеты не были в согласии друг с Другом.

Что-то было не так, и это что-то было очень серьезным. Казалось бы, количество наших споров с годами должно было уменьшаться, однако, на самом деле, оно увеличивалось. К этому времени я начал осознавать значение принципа "средства - цель", как процесса. Я стал понимать, что, фактически, обучаюсь техническому, физическому подходу. И тогда я задался вопросом, а в чем же суть айкидо?

Примерно в то же самое время я немного тренировался с учителем айкидо, во многом непохожим на других учителей, с которыми мне приходилось встречаться. Для него не имело значения, насколько жестко или насколько быстро я атаковал его - при всех моих атаках я чувствовал, будто проваливаюсь в дыру. В точке, куда я наносил удар, ничего не было.

Я ничего не мог с этим поделать, и продолжал проваливаться в дыру с каждой своей атакой, но удивительно было не только это. Меня поражало то, что проваливаться было приятно. Мое падение было настоящим удовольствием. Упасть на лицо было настолько привлекательно, что от этого невозможно было отказаться. Истинную радость доставляло попадание в вакуум, который, казалось, образовывался на том месте, где стоял этот человек, и куда были направлены мои атаки.

Более того, когда этот учитель захватывал меня, я не ощущал никакой физической силы, которая удерживала бы меня прижатым к татами. Я не чувствовал ни боли, ни давления. Я просто утрачивал желание двигаться. Я не хотел ничего делать, только спокойно лежать. Удовольствие состояло в том, чтобы не бороться, не сопротивляться.

Это было айкидо такого вида, о котором я прежде только читал в книгах. Оно стало новым опытом для меня, хотя до этого я много лет тренировался, занимаясь айкидо в разных уголках мира. Так мне удалось впервые почувствовать более глубокую суть айкидо Уэсибы.

Уэсиба считал, что-то, что он делает, всегда представляет собой нечто большее, чем умные трюки, связанные с равновесием и с телом. В его айкидо присутствовала, например, идея гармонии, предполагавшая определенное умственное отношение к физическим тренировкам. Каждый прием должен был сопровождаться чувством. Чувством взаимной близости и сотрудничества.

Иными словами, тренировка представляла собой нечто намного большее, чем повторение набора движений до тех пор, пока он не станет второй натурой. Нечто намного большее, чем выполнение движений с точностью автомата. Чувство близости и сотрудничества требовали гармонии, а гармония - чуткости. Поскольку каждый новый партнер всегда отличается от предыдущего, движения айкидо должны быть разными применительно к разным партнерам. Каждый партнер движется по-своему. Различие ощущается даже при выполнении разными партнерами одного и того же приема. Эффективно выполнять приемы - это значит чувствовать, кто такой ваш партнер, ловить его ощущения.

Чуткость даст вам яркое впечатление о том, какими своеобразными и интересными могут быть люди. Кроме того, она сплавливает людей. Айкидо, наполненное чуткостью, является практическим способом реагирования на особенности различных людей, а, кроме того, оно является средством развития гармонии во всей социальной сфере.

Чуткость дает вам возможность хорошо выполнять отдельные приемы независимо от того, кем окажется ваш партнер- Если ваш партнер неуклюж, то ваша чуткость позволит вам извлечь пользу из его неуклюжести. Вы можете преобразовать его движение в другое, более правильное. Чуткость позволяет вам делать и другие вещи более удобными для вашего партнера и более соответствующими тому способу, которым вас атакуют. Она дает вам возможность свободно и естественно реагировать на ситуацию, в которой вы оказались. Кроме того, она показывает вам, как строить жизнь в гармонии с другими людьми, не умаляя собственной индивидуальности.

Чуткость - это нечто большее, чем реагирование на своеобразие различных людей. Люди конфликтуют друг с другом- Во время тренировок вас атакуют, используя для этого бесконечное количество разных способов. Быть чутким - значит уметь реагировать на любые, беспредельные по разнообразию движения атакующего,

Этот вид чуткости также показывает вам, какими бесконечно разнообразными могут быть люди. Он способствует утверждению настоящего духа товарищества в любой группе, где постоянно работают над воспитанием этого качества. Он очень наглядно показывает, что вы всегда можете найти способ полностью выразить себя, одновременно утверждая личность других людей.

Чуткости нельзя научить. Учитель может создать вам возможность почувствовать ее. Чем лучше учитель, тем лучшие возможности он создает. Хорошие учителя понимают, на какой стадии обучения находится ученик, что ему следует делать на следующей стадии, и создают ему возможности для этого.

Многое здесь зависит оттого, как учитель ощущает ученика. И опять же, чем лучше учитель, тем яснее и сильнее у него эти ощущения.

Для чего мы все это говорим? Куда мы клоним? А вот куда. С точки зрения Уэсибы, ни чуткость, ни гармония не являются самоцелями. Они лишь средства достижения другой цели - духовной. Не имея перед собой духовной цели, нельзя приобрести чуткость, необходимую для того, чтобы ваши движения были свободными и творческими- Духовную цель трудно определить словами. Ее легко найти с помощью практики, которая, однако, снова приводит нас к физическим движениям.

Айкидо-это медитация в движении. Это способ очищения души, через которую необходимо пропускать нечто более чистое. Это разучивание чувства истинной любви, благодаря чему, она легче может возникнуть. Причем не только на татами (поскольку речь идет о боевом искусстве сочувствия, а не конфликта), но и за пределами тренировочного зала (как способ существования, который объединяет, а не разделяет людей).

На чем сосредоточиваться во время медитации? Как практически осуществлять очищение души, в котором она так нуждается? Что мы должны тренировать? Легко сказать: "Стань просветленным", или "Вступи на путь познания!" Но ведь это все равно, что кричать человеку, стоящему на самой верхней ступени стремянки: "Выше! Забирайся еще выше!" А ступенек-то больше нет.

Я только что использовал образ лестницы-стремянки. Образ интересен, но я чувствую, что он может увести не в ту сторону. Этот образ предполагает наличие духовной иерархии. Он предполагает, что существуют более высокие и более низкие уровни развития сознания, лучшие и худшие способы существования. Он расставляет хорошее и плохое по вертикальной линии, в одномерном пространстве по принципу лестницы. Достижение лучших и более высоких состояний, становятся победителями в соревновании по восхождению к небесам. Соответственно, те, кто достиг лишь более низких и худших состояний, оказываются в положении побежденных.

Этот образ не годится для айкидо. Личностный обмен, осуществляемый с помощью айкидо, это не просто расширение, а расширение в многомерном пространстве. Раскрытие осуществляется не по вертикали и горизонтали, а одновременно во всех направлениях. Личностный обмен, достигаемый с помощью айкидо, больше похож на четырехмерную модель расширяющейся вселенной, принятую в современной астрономии. Есть нечто более крупное и более мелкое. Есть большое сознание и маленькое сознание, большее или меньшее постижение.

Однако нет более высокого и менее высокого. Нет ни победителей, ни побежденных, есть лучший и худший способы существования, но при этом самый худший может стать самым лучшим путем расширения, а самый лучший может стать самым худшим вследствие сжатия. Никто не скажет нам, что нужно делать практически. Мы должны на чем-то концентрироваться.

Несомненно, есть разные методы очищения духа. Мы должны найти в себе ощущения, сопровождающие очищение души, и стараться все время возвращаться к ним. Если мы не можем взбираться по ступенькам воображаемой лестницы, поскольку мы выяснили, что эта метафора ведет нас в неправильном направлении, почему бы нам не принять образ расширения нашего сознания в многомерном пространстве?

Чтобы ответить на этот вопрос, следует более внимательно рассмотреть айкидо, как метод тренировки. Нам нужно более подробное описание того, что уже сделано, и того, как это все лучше освоить.

Глава 6. ФИЗИЧЕСКОЕ ИЗМЕРЕНИЕ

Со стороны айкидо выглядит как бесконечный физический поток. Все время повторяются бросковые и хватные движения- Эти движения взяты Уэсибой на основе приемов владения мечом, дубинкой и копьем, а также приемов невооруженной борьбы мастеров старых стилей джиу-джитсу.

Начав разрабатывать айкидо, Уэсиба никогда не останавливался на достигнутом. Он разработал базовый комплекс приемов и продолжал совершенствовать их, одновременно с этим, изобретая новые приемы. И так - всю свою жизнь. Известен рассказ об одном из учеников Уэсибы, который записывал все приемы, используемые своим учителем. Описав пару тысяч приемов, он сдался, и прекратил это занятие, поняв, что движения учителя были спонтанными. Уэсиба импровизировал. Были некоторые приемы, которые он повторял, но все остальное шло экспромтом. Это говорит о том, что в принципе нет предела числу приемов айкидо.

Импровизации Уэсибы сами по себе являются важным уроком, Его могли атаковать, используя для этого бесконечное число различных способов, и точно так же он мог защищаться, применяя бесчисленное количество различных приемов обороны. Импровизации Уэсибы естественным образом вытекали из чистого движения, именуемого айкидо.

Чистое движение может быть осуществлено мириадами разных способов. Айкидо - это просто реагирование. Нужно научиться безо всяких усилий реагировать на бесконечное разнообразие ситуаций, возникающих в процессе самообороны. Боевое искусство, использующее только жесткие формы, может быть очень опасным. Оно может развить у учеников чрезмерную самонадеянность. Вы можете заучить две тысячи стандартных приемов самообороны, но если противник будет атаковать неожиданным для вас способом, вы не сможете защититься. Как вы будете отвечать на атаку, не предусмотренную вашей парой тысяч заученных приемов?

У всех движений Уэсибы есть общая основа. Она позволяла ему творчески реагировать на неожиданные атаки. Его приемы, фактически, были вариациями одного и того же энергетического потока. Этот поток возникал задолго до атаки и продолжал существовать еще длительное время после нее. Для Уэсибы это был энергопоток Вселенной. В том пространственно-временном континууме, где Уэсиба совершал свои движения, не было никаких неожиданностей. Он никогда не выглядел сконфуженным. Его движения были неторопливыми. Он выполнял движения точно в нужный момент, чтобы попасть в ритм своего противника. Его противники никогда не имели даже малейшего шанса на успех.

В одном из старых демонстрационных фильмов есть фрагмент, когда Уэсибу атакуют окружившие его бойцы - примерно пятнадцать человек с самурайскими мечами. Атакуют одновременно. Вдруг, непонятно каким образом, все они оказываются сваленными в одну кучу, а Уэсиба стоит в стороне, поглядывая на них. Совершенно невероятно, но отчасти забавно.

Я переписал этот фильм на свой видеоманитофон и стал прокручивать его с замедленной скоростью, пытаюсь увидеть и понять, как Уэсиба сделал это. Просматривая кадр за кадром, я понял, что произошло.

Люди с мечами были готовы атаковать - Уэсиба сделал легкий нырок. Атака началась. Уэсиба с потрясающей скоростью выскочил из круга, образованного атакующими, проскочив между двух противников. Он двигался настолько быстро, что его изображение от одного кадра до другого было смазанным, нерезким. Его скорость превышала скорость движения киноплёнки.

Проскакивая между двух противников, он захватил одного из них рукой и бросил его обратно в круг. Атакующие слишком поздно сообразили, что объектом их атаки является один из своих. Все это произошло очень быстро. Замена была почти мгновенной. Они пытались остановиться, чтобы не поранить своего товарища, но не успели, В замешательстве все они рухнули в общую кучу-малу, а Уэсиба невозмутимо смотрел на них, отступив на некоторое расстояние.

Немногие мастера были способны выполнять такие движения. Одним из них был великий фехтовальщик Мусаси. Он описал ощущения, сопутствующие подобным движениям в своем классическом труде "Книга пяти колец". Как и Мусаси, Уэсиба вдохновил многих людей на поиск этих ощущений.

Физически айкидоисты тренируются в парах. Партнер применяет одну из атак базового комплекса. Комплекс атак, используемых в айкидо, представляет собой обобщение всех известных ударов и захватов. Так, например, атакующий захватывает одной или двумя руками запястье противника или наносит противнику удар в область живота или в голову. Он может атаковать спереди или сзади. Защитник не парирует атакующее движение, но сливается с ним, используя силу атакующего до тех пор, пока движение не закончится естественно завершающим его захватом или броском. Слияние с движением противника выполняется путем непосредственного вхождения в это движение или путем направления атакующего движения по поворотной круговой траектории.

Слиться с атакой, - легче сказать, чем сделать. Это требует огромного умения и координации движений и приходит только с большой практикой. Вы не освоите этого путем простого подражания тому, что видите. Этому лучше обучаетесь тогда, когда выполняешь роль атакующего, а не роль защитника с присущими ей приемами обороны. Лучше всего осваивать слияние с атакой с помощью "укеми". "Укеми" - это японское слово, обозначающее процесс получения чего-либо, что в данном случае относится к защищающемуся.

В одной и той же книге нельзя слишком часто повторять, что айкидо связано с нахождением согласия, а не соперничества, но иногда все же приходится возвращаться к этому положению. Айкидо базируется на духе сотрудничества. Атака, проникнутая духом сотрудничества, имеет открытый и дающий характер. Такая атака дает защищающемуся наилучшую возможность ловить эти чувства. Те, чьи атаки не пронизаны духом соперничества, двигаются очень свободно. Они не заботятся о том, чтобы совершать правильные движения. Им, вообще, не нужно думать. Они черпают свою энергию из чистого потока. Энергией своей атаки они могут разбудить защищающегося. Они сами чувствуют эту энергию, устремленную к обороняющемуся партнеру. Они могут слиться с защитой в тот самый момент, когда партнер сливается с их атакой. Вы можете почувствовать свою собственную "укеми" (что в данном случае будет означать восприятие атакующим защиты партнера). Вы можете атаковать, однако вы не можете знать, какие ощущения вызывает ваша атака, иначе, чем по реакции вашего партнера. Подобно этому и в жизни вы можете Судить о вашем воздействии на других по их реакции. Очень немногие люди умеют делать это. Вы можете судить, что, вы собой представляете и, что вы делаете только по реакции других людей.

Ваши партнеры по айкидо, как и ваши партнеры в жизни - это ваши зеркала- Вы можете видеть себя в их отражении. Если, например, вы напряжены и ждете нападения, такими же будут и они. Если вам свойственны гибкость и умение приспосабливаться, то вы тем, самым даете им возможность быть такими же. На вашу пессимистичность и уныние люди будут отвечать тем же самым. Если вы конструктивны и бодры, возрастает вероятность того, что и они будут такими же.

Хорошее, то есть, открытое и дающее "укеми" несет атакующему большое количество информации. Хороший мастер непосредственно ощущает защищающегося партнера, чувствует, что происходит у него внутри- Точно так же хорошее "укеми" много говорит защищающемуся об атакующем. При таком расширенном контакте невозможно никого обмануть.

Вы можете обманывать других людей, произнося слова, но то, что вы свободно отдаете, то, что исходит из всего вашего тела/не может лгать. По мере развития чувствительности в роли атакующего она будет расти и применительно к роли защищающегося. Вы обнаружите, что можете воспринимать много непосредственной информации, исходящей от атакующих партнеров. Не спрашивая их ни о чем, вы узнаете многое об их секретах, страхах, здоровье, настроении, об их слабых и сильных сторонах.

Даже те, кто не делает искреннее, дарящее себя "укеми", все же кое-что говорят о себе. Чувство замкнутости, сопровождающее их атаки, может многое поведать о том, как нуждаются их души в защите от отрицательного влияния. Чувство замкнутости, сопутствующее их защите, также может рассказать многое о состоянии их сознания и их душ.

Один из моих старейших товарищей по айкидо может служить хорошим примером вышесказанному. Когда во время тренировок я захватывал его запястье, я ничего не чувствовал, не мог воспринять абсолютно никакой информации. Это было непривычно для меня, поскольку, как правило, работая с любым партнером, я улавливал хоть что-нибудь. Здесь же было ощущение, что я дотрагиваюсь рукой до сплошной стены. И такие ощущения от него оставались неизменными на протяжении ряда лет.

Однако в один прекрасный день все изменилось. С ним случилось большое несчастье, которое стало жизненным испытанием для него, и он стал заниматься айкидо с максимально возможным старанием, чувствуя, что айкидо может помочь ему справиться с бедой.

Его товарищи айкидоисты также делали все, что в их силах, чтобы помочь ему.

Однажды в середине занятия, атаковав его самым обычным образом, я захватил его запястье и... испытал при этом настоящий шок. Я почувствовал, что внутри его руки находится нечто, похожее на тонкий стержень. Да, несомненно, это присутствовало там. Впервые я ощутил, что-то внутри стены.

В течение последующих нескольких месяцев этот маленький тонкий стержень, это связующее звено с глубинами его души, стал постепенно увеличиваться в объеме до тех пор, пока не заполнил собой все запястье. А сознание человека одновременно с этим стало полностью присутствовать на занятиях. Человек, наконец, ожил и раскрыл свою душу для нас. Было чудесно видеть и чувствовать это. Это был один из самых воодушевляющих эпизодов в моей жизни.

Дух соперничества не дает таким чувствам пробиться наружу. Не имея ничего общего с этими чувствами, он, напротив, загоняет их внутрь. Соперничество закрывает путь к постижению, в лучшем случае он приводит к безразличию, а в худшем - к конфликтам.

Соперничать значит воевать. Состязаться значит выполнять противоборствующие движения. Это уже не айкидо. Малейшее стремление к конфликту противоречит целям айкидо. Вот почему в айкидо не проводятся соревнования. Любые отрицательные чувства снижают уровень понимания физических приемов, ослабляют борьбу с эго, препятствуют сопереживанию. Наверное, было бы преувеличением утверждать, что победитель в схватке не может относиться к побежденному с уважением и сочувствием. Но все же противоборство явно не способствует сопереживанию.

Айкидо - это боевое искусство, исключаящее противоборство. Заниматься айкидо - это значит отказаться от желания применить физическую силу в ответ на атаку. Это особенно трудно для мужчин, которые используют свою физическую силу чаще, чем женщины, что дает многим женщинам преимущество - они с меньшей вероятностью будут применять грубую силу для выполнения приема или станут рассчитывать на свое физическое превосходство. Они будут применять само движение, то есть, использовать айкидо.

С другой стороны, многим женщинам недостает доверия к собственному телу. Доминирование мужчин - это повсеместное явление, от которого страдает любое человеческое сообщество. Может быть, я не имею права на глобальные обобщения, однако, многим женщинам, которым всю жизнь твердили о необходимости подчинения и покорности, трудно поверить в свои физические возможности. Их просто пугает возможность выразить себя с помощью атаки и защиты. Это очень трудно для них, по крайней мере, в начальной стадии тренировок. При выполнении кувирков они кажутся себе такими неуклюжими, что могут даже бросить занятия, не успев научиться получать удовольствие от своих движений и не осознав их значения.

В этом плане можно подметить интересные особенности, накладываемые различными культурами. Возможно, снова превышаю допустимые масштабы обобщения, но все же мне кажется, что японские женщины воспитываются в обществе, которое характеризуется высокой степенью иерархичности и доминирования мужчин. Самыми разнообразными способами им внушают мысль о том, что они люди второго сорта. Но посмотрите, каковы они на тренировочном татами! Куда только исчезают привитые им установки о второсортности

женщин! Они тренируются с такой открытостью, что каждое их движение одухотворено "дженки" не менее чем движения мужчин.

Это выглядит так, словно, входя в царство айкидо, они получают разрешение стать самими собой. Как будто они на короткое время покинули свое общество и здесь, за его пределами, могут использовать свою естественную силу. Это выглядит так, словно айкидо снимает ментальные ограничения, контролирующие их поведение в их повседневном мире. Они получают свободу действовать как личность.

Большинство современных западных обществ пришло к вере в индивидуальную самореализацию и равенство возможностей. Там эта вера сильнее, чем в Японии. Поэтому можно было бы ожидать, что западные женщины начинают заниматься айкидо, имея большее доверие к нему чем их японские сестры.

Ан, нет. Часто бывает совсем наоборот. И это несмотря на то, что западные женщины обычно крупнее и сильнее японских. Часто кажется, что женщины Запада приносят с собой на татами все свои психические тормоза. Кажется, что им труднее быть раскованными, хотя общество, где доминируют мужчины, поощряет их к этому.

Мужчины также не оказывают им помощи. В Японии большинство мужчин, видимо, уважают тренировочное татами, как нейтральную зону в битве между полами. На Западе же, однако, мужчины иногда пытаются принести свои идеи о мужском превосходстве даже в тренировочный зал, захватить с собой на татами ту силу, которую им дает их общественное положение.

Для таких мужчин может оказаться невозможным принять то освобождающее воздействие, которое айкидо оказывает на женщин. Часто они сами не осознают того, что делают. Женщины же в группе айкидо понимают, что они делают, хотя довольно часто это понимание причиняет им боль.

Многие мужчины не хотят думать о женщинах, как о равноценных существах. Их пугает демократичность айкидо, где у каждого появляется возможность стать по-настоящему сильным. Их "укеми", то есть слияние атаки с защитой, пронизано духом соперничества и беспомощностью.

Глава 7. МЕНТАЛЬНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ

Айкидо подразумевает гармонию ума, но гармония ума имеет много аспектов. Она связана с чуткостью, и развитие гармонии суть не что иное, как тренировка чуткости. Чуткость же включает в себя ощущение централизации "я" и ощущение выброса силы.

Эти ощущения нельзя развить механическими упражнениями, повторением стандартного набора движений. Вы приобретете навыки выполнения повторяемых вами движений, но вы не поймете, как ощущаются центрируемость и выброс силы.

Для того чтобы научиться ощущать это, вы должны, выполняя ваши стандартные движения, стараться почувствовать их внутреннее значение. В этом-то и состоит разница между физическим выполнением чего-либо и освоением искусства. Бездумное выполнение физических движений превращает вас в робота, механическую машину. Чисто физическая тренировка делает людей настороженными, опасливыми и легковесными. Тренировка гармонии развивает внимание и открытость. Она делает учеников уверенными в себе, раскованными, уравновешенными, гибкими и сильными.

Глава 8. ОПУСКАНИЕ ВЕСА

Ментальное измерение айкидо легко выявляется с помощью нескольких простых упражнений. Возьмем, например, такое упражнение- Встаньте за партнером вплотную к нему и возьмитесь руками за его подмышки. Попросите партнера думать о себе, что он невероятно легкий, как воздушный шарик, наполненный гелием, который всегда готов взлететь к потолку. Затем попробуйте поднять его. Теперь попросите его думать, что он ужасно тяжел, как водолаз в свинцовых ботинках и тяжелом металлическом скафандре. Снова попытайтесь поднять его.'

Вы сразу ощутите заметную разницу между тем состоянием, когда ваш партнер представлял себя легким, и другим состоянием, когда он представлял себя тяжелым. Внешние изменения отсутствуют, меняется только мысль. Результат: значительное изменение реакции тела.

Если ваш партнер скептически относится к результатам эксперимента, о которых вы ему рассказываете, предоставьте ему самому решать, каким он будет представлять себя: легким или тяжелым, и не говорить вам об этом. Вновь попробуйте поднять его. Вы сразу же поймете, каким он себя представляет в данный момент; легким или тяжелым. И тогда ваш партнер уже не будет сомневаться в том, что вы можете определять его мысли.

Попробуйте таким же образом менять мысли, стоя при этом на домашних весах. Стрелка весов останется совершенно неподвижной. Это значит, что обнаруживаемое вами различие имеет нефизический характер. Вы не можете уменьшить силу притяжения, представляя себя легким, и не можете увеличить ее, представляя себя тяжелым.

Различие заключается во взаимоотношениях между вами и вашим партнером. Партнер, представляющий себя легким, фактически способствует вам в ваших усилиях поднять его. Он сам не знает, как он это делает, но он помогает вам поднимать его. Когда же ваш партнер думает, что он тяжелый, он просто представляет вам поднимать его мертвый вес. Он не оказывает вам никакой помощи. Нет разницы в том, сколько вы в действительности весите, но есть разница в том, насколько вы готовы помочь своему партнеру.

Какое же значение этого для таких боевых искусств, как айкидо?

Представляете, что ваши голова и плечи уменьшились в весе и вас будет легче бросить. Этим вы помогаете вашему партнеру выполнить бросок. Если же вы будете думать, что ваш центр тяжести расположен низко в теле или даже ниже тела, под поверхностью, на которой вы стоите, то партнеру будет намного труднее сдвинуть вас с места. Вы можете при этом, как обычно, легко держаться на ногах. Не нужно напрягаться так, будто вы собираетесь поднять "Титаник" со дна океана. Здесь речь идет скорее о тактическом использовании вашего ментального веса, которое осуществляется интеллектуальным способом. Кроме того, речь идет также о том, как вы относитесь к вашему противнику, и как вы рисуете картину этого отношения в своем сознании.

Вышесказанное может быть с успехом применено и в повседневной жизни. В той жизни, которую вы ведете, реализуется то, что вы смогли визуализировать. То, что вы смогли нарисовать в своем сознании, то и будет происходить в вашей жизни. Если вы считаете себя несчастной жертвой, вы, несомненно, и станете ею. Если вы будете думать о себе, как о безвольном человеке, то вы скоро заметите, что вам трудно противостоять энергии и влиянию любого человека, с которым вы сталкиваетесь. Вы, фактически, будете помогать им сбивать вас с намеченного вами пути.

Если вы вобьете себе в голову такую идею о самом себе, ваши отношения с другими людьми также примут подчиненный, зависимый характер. Вы не сможете сопротивляться, когда другие станут использовать вашу уступчивость в своих интересах. Вы сами будете помогать другим людям делать с вами то, что они захотят. Но если вы станете представлять себя весомым и важным, начнет происходить обратное. Представляйте себе, что ваш ум имеет массу, и что эта ментальная масса медленно погружается в центр вашего тела. Делайте это регулярно, и вы перестанете быть таким уязвимым. Вы сами увидите, что становитесь твердым и сильным.

Одно из достоинств метода опускания ментальной массы состоит в том, что вам не нужно начинать с ликвидации присущей вам низкой самооценки. Она может оставаться частицей вашей личности, но она уже не будет управлять вашим поведением.

Возможно, у вас есть сомнения по поводу вашей ценности и значимости вашей жизни. Представляйте себя весомым и, несмотря ни на какие сомнения, вы обретете свой центр, который будет значить для вас больше, чем ваша привычная низкая самооценка. Ваше представление о себе, как о значимом человеке станет реальностью. В ежедневных контактах и столкновениях с другими людьми, которые могут быть для вас угрожающими или внушающими страх, вы будете проявлять энергию и твердость, демонстрировать свою целеустремленность и личностные качества, которые никто не сможет использовать по своему усмотрению.

Простое изменение сознания может дать очень хорошие результаты. Когда вы увидите эти результаты на себе, вам захочется продолжить самоцентрирование и опускание ментальной массы. Но это не значит, что вам следует зарываться в одну точку, уподобившись дереву, которое может быть снесено первым же большим ветром. И это не значит также, что вы должны

не работать над собой, а, приплясывая, как гном Румпельштильхен, пытаться убедить себя и всех прочих в том, что вы - сила, с которой необходимо считаться.

Вам нужно отыскать вашу естественную точку равновесия, ваш ментальный и духовный центр тяжести, который движется так же, как движется мир, и обеспечивает вашу устойчивость. С этим центром вы становитесь похожим на ваньку-встаньку. Он никогда не даст вам упасть. Если вас вдруг выведут из себя, то вы, благодаря ему, сможете вновь вернуться к вашему прежнему умственному равновесию. Чем лучше ваша самоцентрировка, тем устойчивее ваше равновесие.

Вас все еще будут огорчать случающиеся в жизни неприятности, но если вы уловите чувство вхождения внутрь себя, это поможет вам восстанавливаться быстрее. Дайте центру тяжести опуститься вниз, и вам больше не придется заботиться о своей силе. Естественным результатом также станет неуязвимость к огорчениям. Все это будет простым итогом того, что вы измените свое мнение о себе и будете считать себя реально значимым и весомым, а также, если вы измените представление о той области, где бы вы хотели проявить вашу значимость.

Глава 9. САМОЦЕНТРОВКА

В японских боевых искусствах ощущение веса тела принято сосредоточивать в центре тела. Понятие о теле, имеющем центр, является базовым понятием для большинства японских боевых искусств. Они называют этот центр "хара". Это центр тяжести тела. В физическом плане принято считать, что он находится в животе, немного пониже пупка.

Считается, что лучше помещать вес тела именно в этот центр, а не в ступни и не на глубину ниже вашей опорной поверхности. При этом ваши ноги получают свободу передвижения, но при этом вы остаетесь достаточно тяжелым. Ваш центр тяжести становится центром энергетического шара, который выходит за пределы тела, поднимается выше головы и частично уходит в землю. Это дает вам одновременно и мобильность, и весомость.

Можно представить себе, что каждый ваш партнер обладает таким же центром тяжести. Когда вы научитесь чувствовать этот центр у своих партнеров и объединять свои движения с их движениями, вы ощутите, что ваши партнеры станут очень близки вам, вы сможете непосредственно чувствовать, насколько они уравновешены, где находится центр этого равновесия, и как можно вывести их из равновесия, если это необходимо.

Тренируясь с партнером, вы также сможете найти третий центр тяжести. Это не ваш центр, и не центр тяжести партнера. Этот центр принадлежит вам обоим. При вашем движении и движении вашего партнера этот центр также движется. Если вы найдете этот центр, и будете отслеживать его положение, вы сможете контролировать ваше взаимодействие с партнером без всякого усилия или напряжения. Это динамический процесс, который можно использовать для выполнения броска или удержания. Он также может быть использован и в повседневной жизни для развития уверенности в себе и самообладания. Его можно использовать для создания гармоничных и творческих взаимоотношений. Такие взаимоотношения, не основанные на доминировании и подчинении, встречаются довольно редко. Люди, пришедшие к таким отношениям, чувствуют себя обновленными. Здесь нет проигравших, все в выигрыше.

Глава 10. ВЫБРОС СИЛЫ

Существует точка зрения, что ваш центр является источником вашей силы. Вы можете не только поместить в него свой вес, но так же представить, что оттуда через все фибры вашего существа истекает ваша личная энергия. Благодаря фонтану силы, струящемуся из вашего центра, вы можете стать в схватке несокрушимой личностью, а в повседневной жизни он может сделать вас личностью, с которой нельзя не считаться.

Приведем еще одно простое упражнение, которое часто используется для демонстрации такого энергетического потока. Оно показывает, как мы используем свое сознание для создания

различных видов силы, а, кроме того, демонстрирует разницу между сжатием силы и ее расширением за пределы тела.

Встаньте перед своим партнером и попросите его вытянуть вперед правую руку. Захватите эту руку и попытайтесь, сгибая ее в локте, отвести ладонь руки или тыльную сторону кулака к плечу. Попросите партнера оказывать сопротивление, препятствуя сгибанию своей руки. Если вы не намного слабее своего партнера, то, прикладывая лишь небольшое усилие, вы сможете преодолеть сопротивление и согнуть его руку.

А теперь пусть ваш партнер еще раз вытянет руку. Попросите его на этот раз полностью игнорировать вас. Пусть он забудет о вашем присутствии и представляет, что его сила струится из кончиков его пальцев, как вода под большим напором из пожарного рукава. Или же пусть он представляет, что энергия, выходящая из его руки, выбивает кирпичи из дальней стенки, А теперь снова попробуйте согнуть его руку в локте и подвести его ладонь к плечу.

В большинстве случаев вы обнаружите, что у партнера настолько прибавилось силы, что вы не можете согнуть его руку, Партнер может разговаривать с вами, пока вы тужитесь и напрягаетесь, может даже шевелить пальцами, и, все равно, вы не можете согнуть его руку.

В некоторых случаях вы почувствуете в руке партнера то появляющийся, то снова исчезающий ток уверенности, веры в свою способность выбрасывания силы. В тех случаях, когда особенно заметно различие в сопротивлении партнера, он может не поверить, что вы изо всей силы пытались согнуть ему руку, в те моменты, когда он представлял, как из его тела выходит энергия/Чтобы убедить его, попросите его самого определять моменты переключения на другой вид мышления и не предупреждать вас об этом. Вы же должны все время изо всех сил пытаться согнуть его руку. При такой постановке эксперимента ваш партнер сам почувствует, насколько сильнее он становится, представляя себе энергетический поток, струящийся из собственной руки, по сравнению с теми моментами, когда он оказывает вам сопротивление просто так, без какой-либо визуализации. Или же можно поменяться с партнером ролями - пусть он сгибает вашу руку при различных состояниях вашего мышления, и сам оценивает разницу в ощущениях.

Все происходящее чрезвычайно интересно на физическом плане. При выполнении вышеописанного упражнения трицепсы одного из партнеров преодолевают сопротивление бицепсов другого партнера. При этом в обычном случае сопротивление бицепсов ослабевает- Чем больше они пытаются сопротивляться, тем меньше силы в них остается. Чем большую силу они используют, тем больше слабеют.

Однако же при использовании умственных метафор, таких как вода, струящаяся из шланга или толкание далеко отстоящей стенки, будет происходить нечто, совершенно противоположное. Трицепсы работают вместе с бицепсами. Результатом становится значительное увеличение силы, причем качество силы также изменяется. Сила становится более свободной, упругой, менее хрупкой. Уменьшается вероятность того, что силовой шнур внезапно треснет и переломится, как палка.

Похоже, что у нас в подсознании есть биокомпьютер, который берет на себя управление, когда мы отнимаем его у интеллекта. Глубокая мудрость комплекса "тело — ум", работающего как единое целое, доступна только тогда, когда остановлено сознательное мышление. Наши намерения мы пытаемся осуществлять путем приложения усилий. Мы все стараемся, все добиваемся чего-то, а получаем нечто противоположное тому, к чему стремились.

Лучшим путем является визуализация излучения энергии из тепа и проникновение в область бессознательного, с использованием для этого соответствующих средств, также находящиеся за пределами сознания. Так что перестаньте ограничивать себя, расширяйте сознание и ни о чем не тревожьтесь. Какие бы цели вы не преследовали, доверяйте вашему комплексу "тело — ум", а не идеям вашего ума- Пусть вашими проблемами будет озабочен весь ваш мозг, а не только его думающая часть, которая создает усилия и напряжения.

Выброс силы относительно легко выполняется одной рукой, если вы при этом спокойно стоите. Труднее контролировать тело во время движения - это одна из тех вещей, которым учит айкидо. Оно естественным образом развивает силу, выходящую из тела, устраняя все препятствия этому, внедренные в комплекс "тело — ум" во время воспитания. Айкидо заменяет их уверенностью, которая в качестве побочного эффекта дает вам увеличение физической силы- Не стараясь быть сильными, мы становимся сильными именно потому, что прекратили стараться.

Это та же самая энергия, которой обладают маленькие дети еще до того, как научатся контролировать свою силу и направлять ее. Дети могут быть удивительно сильными, потому что они еще не научились подавлять свою силу. Простой способ убедиться в силе ребенка - дать ему схватить вас за палец.

Вы увидите, что у маленького ребенка такая же сила, какая у взрослого внезапно появляется в чрезвычайных обстоятельствах, когда они действуют, не думая. Когда я был юношей, мой старший брат упал с дерева, с которого он обламывал сухие сучья, и сломал себе оба запястья. Я помчался домой рассказать матери о том, что случилось, и она сразу же побежала на помощь. Моя мать была здоровой и бодрой, но очень полной женщиной - Я был изумлен тем, как она перемахнула через забор, за которым было пастбище, где лежал мой брат. Ее прыжок был не хуже прыжков легкоатлетов на Олимпийских играх. Я и глазом моргнуть не успел, как она, коснувшись рукой верхушки столба, перелетела через забор.

Мой брат, тогда еще подросток, был хотя и невысоким, но очень тяжелым. Мать посадила его на спину, как ребенка, и понесла в горку по тропинке вдоль того самого забора, который она только что перепрыгнула с такой удивительной легкостью. Она донесла его до дома. Все это было, как одно растянутое во времени движение. Мне казалось, что это движение началось даже до того, как я, весь запыхавшийся, рассказал ей о случившейся беде. И оно, несомненно, продолжалось еще долгое время после того, как она уложила его в постель, и побежала за доктором. Каждое ее движение в этот день было наполнено потоком эффективности. Это было мое первое знакомство с выбросом энергии во время работы.

И опять же, вполне очевидна возможность применения этого в боевых искусствах. Представляйте себя сильным - и вы станете им. Но если вы вознамеритесь вести борьбу со своим противником, то это не увеличит, а уменьшит ваши силы. Когда вы используете волю, вы затрудняете себе нахождение правильного пути. Это вовсе не значит - все бросить и сдаться. Это значит, - использовать ментальные образы для того, чтобы ваша сила не сжималась, а расширялась. Это значит, - стараться не стараться.

Здесь, очевидно, заключается противоречие. Оно не имеет никакого принципиального значения, однако, оно имеет практическую важность. Выброс силы во время атаки, а не сосредоточение ее в той точке, где вам удалось ее обнаружить, разрешает данное противоречие просто путем выхода за его рамки. Однако если вы будете стараться достичь эффекта, то само это старание будет препятствовать достижению цели.

Также очевидны возможности применения вышесказанного в повседневной жизни. В жизни все бывает вовлечены в энергетические игры других людей, сопровождающиеся борьбой за превалирование. Проанализировав свои жизненные ситуации, вы можете обнаружить, что вы играете не по своим правилам, а по навязанным вам правилам игры других людей и теряете инициативу. Тяжесть решений, принимаемых другими людьми, может согнуть или даже сломать вас.

Прибегните к выбросу силы - Не обращайтесь на решения других людей, вместо этого выдвигайте свои решения. Расслабьтесь и дайте проявиться бессознательным способностям вашего комплекса "тело — ум", работающего как единое целое. Отыщите наиболее эффективный способ реагирования. Лучше разрешить себе быть беззаботным, чем из-за недостатка воображения вести себя как недоумок, как неудачник, думающий только о том, как бы защитить себя.

Глава 11. ЭГО ТЕЛА И ЭГО ДУШИ

С точки зрения ментального мира айкидо означает "отпускание", то есть, отказ от ставки на физическую силу, независимость оттого, какие пути решения наших проблем будут измышлены мозгом. Отпускание - это вовсе не пустяк. Тело будет бороться за утверждение своего права использовать мышцы. Мозг будет внушать вам, что нет ничего важнее интеллекта.

Как душа, так и тело имеют свое эго. У каждого из них как бы свой жизненный путь, и они пытаются не дать вам узнать какие-либо другие представления о себе самом, кроме тех, которые предлагают они. Если вы хотите выйти за пределы накладываемых ими ограничений, придется

найти способы изменения тела и изменения души. Достаточно продолжительные и правильно проводимые занятия айкидо помогут вам в этом.

Правильное айкидо - это чистое движение. Это универсальное движение. Прочитав самого Уэсибу: "Секрет айкидо в том, что оно приводит нас в гармонию с движением Вселенной, несет нам согласие с самой Вселенной. Постигший секрет айкидо нашел Вселенную в себе самом. Он может сказать: "Я есть Вселенная".

Ощущение чистого движения бывает трудно ухватить из-за того влияния, которое оказывают на нас наши ментальное и физическое эго. Учитель велит вам расслабиться. Учитель говорит; "Пусть ощущение движения течет, чтобы вы сами могли почувствовать его. Так оно может почувствовать вас". Учитель говорит: "Следуйте за чувством, и тогда айкидо будет учиться у вас. Это естественное движение. Дайте ему войти в вас. Дайте ему пройти сквозь вас. Пусть движение само покажет, что вам делать".

Но что значит "расслабиться"? Чем больше вы стараетесь расслабиться, тем напряженнее становится ваше тело. Или же вы приходите к другой крайности, становясь вялым и ни на что не годным. Что это за чувство текучести, которое вам нужно ощутить? Как вы можете понять, оно это или не оно, если вы его никогда не ощущали раньше? А если оно вам уже знакомо, то нужно ли вам стремиться ощутить его вновь?

Это похоже на дзен-буддийский коан. Дзенские коаны - это умственные головоломки, используемые при обучении по методу Ринзаи, и предназначенные для приведения мозга в состояние замешательства до такой степени, что происходит "отпускание" и скачок к увеличенному сознанию. Точно также научиться расслабляться - значит научиться ощущать себя более центрированным и более способным к выбросу силы. Нужно нечто большее, чем простое подражание раскованным движениям инструктора. Необходимо отыскать эти ощущения внутри себя, понять для себя, что такое, подвижный центр и освобожденная сила.

В этой связи я могу привести в качестве примера случай из моего личного опыта. Этот случай ясно показал мне, как эго тела довлеет над физическими ощущениями, независимо оттого, насколько сильно мы желаем измениться. Он показал мне, что если вы не знаете, что за ощущение вы испытали, будет очень трудно понять, что нужно делать, чтобы изменить себя и свой жизненный путь.

В айкидо есть одно движение, которое называется "Иrimi наге". Для того чтобы сделать "укеми" для этого движения, то есть хорошо освоить этот прием, нужно прогибаться назад, Я в течение нескольких

лет изучал стили айкидо, где не требовалось сильного прогибания назад. Поэтому мое "укеми" было очень грубым. Затем я стал изучать стиль, в соответствии с которым, атакующему нужно прогибаться как можно дальше назад. Это давало защитнику наилучшую возможность для понимания чувства этого движения. Несмотря на то, что я изменил свой стиль айкидо, я все еще оставался верен моей старой привычке прогибания назад лишь на половину- Это мешало моим партнерам и тормозило мой собственный прогресс.

Один из моих новых учителей был очень недоволен мной. Он то и дело твердил мне: "Прогибайся назад! Прогибайся назад!" Но я-то полагал, что делаю все, что можно. Я прогибался, насколько мог, и постоянные придирки моего учителя начали раздражать меня.

Однажды во время тренировки этот самый учитель атаковал меня в ходе выполнения приема "ирими наге". В тот момент, когда я прогнулся назад, достигнув, как мне казалось, максимального отклонения, мой учитель ударил меня по спине. Это был не сильный удар, но его энергии было как раз достаточно для того, чтобы моя спина прогнулась как лук. Он привел меня в полное изумление. "Вот теперь ты прогнулся назад", - с удовлетворением сказал он. Для меня это стало откровением, которого я никогда не забуду.

Мне наконец-то удалось поймать то более глубокое ощущение, к которому он меня подводил. Раз, почувствовав, что он имел в виду, я смог в дальнейшем продемонстрировать более высокую гибкость во время тренировок. Я сумел преодолеть свою старую телесную привычку, не позволявшую мне прогибаться далеко назад. Я получил возможность лучше двигаться и совершенствоваться в выполнении новых движений, поиск которых я вел.

Я мог бы еще долго идти по тому пути, на котором я тогда находился, цепляясь за ту физическую форму, которую я так хорошо знал. Мое эгоистическое тело и мой эгоистический мозг могли бы еще неопределенно долго препятствовать моему восприятию новых ощущений. Но благодаря тому, что в это дело вмешался мой учитель, я был избавлен от неразумной траты

сил и времени. В результате мои тренировки стали носить менее механический характер, и я стал немного

более свободным.

Когда я вспоминаю об этом, вижу, что я тормозил сам себя. Движения моего учителя были очень ясными. Он показывал мне много великолепных примеров того, каким бывает хорошее движение. Но мое тупое тело и мой тупой мозг не позволяли мне испробовать на себе то, что я видел. Удар, нанесенный мне моим учителем, в одно мгновение освободил меня из очень крепкого капкана эго.

Всегда есть много того, чему можно поучиться. Если бы это было не так, мне не нужно было бы тренироваться. На каждом занятии я узнаю что-

то новое о ловушках эго. Каждый мой партнер показывает мне, как они действуют.

Одно время я сам обучал других людей айкидо. Я был полон энтузиазма. Вместо того чтобы учить людей своим примером, что наиболее эффективно, я говорил: "Делайте так" или "Делайте этак", Я прерывал движения учеников, чтобы сказать им, что они делают их неправильно. Вдохновляемый самыми лучшими намерениями, я превратил их тренировки в настоящее мучение.

Беда с моим преподаванием состояла в том, что я был слишком заиклен на самом себе. Никто не сможет поймать ощущение потока правильного движения, если нетерпеливый учитель останавливает его на каждом шагу.

Иногда ученики тормозят друг друга. Один из учеников, считая, что он знает больше, чем другие, может начать наставлять своих партнеров на путь истинный. Но при такой тренировке невозможно "отпускание" эго. Один из партнеров всегда прерывает поток движения. Защищающиеся, например, постоянно провоцируясь, начинают оказывать сопротивление. Их эго все более уплотняется. Для них становится невозможным раскрыться и усмирить свое эго.

В моем случае ученики, в конце концов, взбунтовались. Я был потрясен, узнав, что они больше не хотят учиться у меня. Мнение старших учеников было невозможно игнорировать, изменить его также было нельзя. Что оставалось делать? Поскольку я хотел извлечь урок из случившегося, моему эго пришлось вынести все то, что мне было сказано, и принять для себя необходимость изменения.

Я прекратил преподавание айкидо и стал посещать занятия, проводимые моими учениками. Я пытался найти "ум начинающего", который я полностью утратил. Я даже усомнился в том, было ли когда-либо у меня подобное состояние ума, и решил, что нет, не было. Мое эго снова поймало меня в ловушку. То, о чем я думал, как о смирении и стремлении помочь другим людям, на деле обернулось чем-то совершенно противоположным. Я не заметил этого. Я не мог заметить этого. Когда мои близкие друзья сказали мне об этом, я не придал их словам никакого внимания.

Моя самонадеянность стала причиной отчуждения, возникшего по отношению ко мне практически у всех моих учеников. Это был впечатляющий урок для меня. В зеркале, которым стали для меня мои ученики, я увидел себя. Это было чистое зеркало, не дающее искажений. В конце концов, я смог увидеть в нем, как я вел себя. И тогда я решился, попробовать изменить себя.

Значительно более драматический пример того, что представляет собой настоящее "отпускание", связан с моим старейшим товарищем по занятиям айкидо. Художник по профессии, он обладал красивой, но беспокойной душой.

В тот период времени, о котором идет речь, он хотел купить участок земли для того, чтобы построить на нем центр айкидо. Однако его преследовали неудачи. Однажды как раз после того, как он узнал о том, что его планы покупки очередной усадьбы провалились, он пришел на занятия айкидо. Одна из его учениц начала атаковать его самым обычным способом.

Мой друг был настолько расстроенным, что не смог отреагировать на атаку. Он не сделал абсолютно ничего, просто стоял, как вкопанный. Ученица сообразила, что что-то не так, и прекратила атаку. Она в растерянности остановилась в двух шагах от него и не знала, что делать дальше.

Неожиданно она отлетела назад к стене, движимая какой-то невидимой силой. Затем сползла на пол, как тряпичная кукла, и осталась сидеть на полу. Она была в шоке, но на ее теле не было никаких травм.

Мой друг был ошеломлен. Он не коснулся ее. Она находилась от него на расстоянии двух шагов. Никто не понял, что произошло. Мой приятель сказал мне потом, что он помнит только чувство полнейшего опустошения и подавленности. Он не мог реагировать ни на какие атаки. Казалось, что у него произошло полное "отпускание". В этот момент он ощутил, как что-то выходит из его груди. Его ученице пришлось почувствовать на себе все остальное.

Когда мой друг, рассказал мне эту историю, я вспомнил, что нечто аналогичное произошло и со мной, хотя в моем случае не было пострадавших, кроме меня самого. Однажды ночью я спал с женщиной, с которой мы вместе жили в тот период. Она была художницей, как и мой друг, а, кроме того, она была продвинутым суфием. Среди ночи она вдруг прижалась ко мне так резко, как будто что-то бросило ее ко мне. От этого неожиданного движения я почти полностью проснулся. Вдруг я почувствовал огромную силу в глубине живота. Я ощутил резкий подъем этой силы по направлению к солнечному сплетению, как сильный, но совершенно не болезненный удар. Она была не снаружи, она находилась внутри меня. Я окончательно очнулся от сна и увидел, что моя подруга тоже проснулась. "Все в порядке", — сказала она. — "Это был сон. Мне приснилось, что я спасаю свою сестру. Не беспокойся. Все в порядке".

Поскольку моя подруга спала, я полагаю, что она находилась в состоянии полного "отпускания", но сила, порожденная ею во время сна, была вполне реальной. В тот момент, когда она ударила в меня, я уже не спал. Я отчетливо ощутил ее. Она не причинила мне вреда, но какой мощной она была! Если бы я в тот момент стоял, она, наверняка, сбила бы меня с ног.

Возможно Уэсиба, как и другие настоящие волшебники, мог по своему желанию направлять такую силу по определенным каналам. Когда я спросил моего нынешнего учителя айкидо о том, что это было в свете учения Уэсибы, он ответил мне: "Это было как удар молнии. Только никакой молнии не было". Я нахожу этот ответ хорошим описанием того, что произошло той памятной ночью.

Если вы научитесь расслабляться и освободитесь от эго в такой степени, что сможете делать подобные вещи по собственному желанию, вы станете силой, с которой нельзя будет не считаться. По всей вероятности, Уэсиба был именно такой личностью и воплощал в себе подобную силу. Возможно, это является побочным продуктом просветления. А может быть, подобная энергия естественным образом сопутствует универсальному знанию и любви. Я не знаю этого.

Когда наша наука станет менее механистичной, возможно, она сможет найти естественное объяснение тем фактам, о которых я вам сейчас рассказал. В настоящий момент мы можем только признать реальность таких вещей. А чтобы как-то описать и объяснить их мы можем пользоваться лишь древними представлениями, к которым относится концепция энергии "Ки".

"Ки" - это метафора, попытка выразить словом идею космической силы, пронизывающей все сущее. Может быть, это не самая лучшая попытка, но ничем другим мы в настоящее время не располагаем.

Современная физика говорит нам о пространственно-временном континууме, а также о том, что вещество представляет собой некие узлы энергетических потоков Вселенной. Она очень подробно описывает, как могут образовываться такие узлы. Однако в настоящее время нет такой научной теории, которая могла бы объяснить все известные нам физические силы, существующие в космосе, в рамках единой всеобъемлющей парадигмы. И до тех пор, пока не появится такая теория, нам, пытающимся описать неопишуемое, будут полезны такие концепции, как концепция энергии "Ки".

А что же будет тогда, когда появится всеобщая физическая теория космических сил? Сможет ли она рассказать нам о том, как нам избавляться от эго, стоящего у нас на пути? Научит ли она нас "отпусканию", которое позволит нам самим проявлять действие указанных сил?

Научная объективность помогает нам увидеть Вселенную взглядом, свободным от эго. Однако научная объективность сама является ловушкой эго и, возможно, ловушкой самого общего характера. Интеллект говорит нам: "То, что я знаю, - это всё, что можно знать" и "То, каким образом я это познаю, - это единственный способ познания".

Интеллект не хочет видеть того, что он нуждается во многих других видах знания. Он борется за то, чтобы ему можно было сохранять свой контроль, игнорировать интуицию и фетишизировать свою способность к логическому рассуждению. Он отрицает ощущения и желает оставаться единственным способом познания истины.

Такие ловушки это весьма серьезны. Они могут не только калечить. Они могут убивать.

История моей жизни вполне земная. Проблемы возникают не у одного меня. Но историю своей жизни я знаю очень хорошо, и она содержит хорошие примеры того, что я хочу обсудить.

В начальный период своей жизни я жил в очень хороших условиях. У меня была любящая жена, одаренная многими талантами, чудесные дети, хорошая работа и прекрасные жилищные условия. Мои бедные родители мечтали о том, чтобы я стал преуспевающим человеком. Моя жизнь была легкой и приятной. Я должен был быть счастливым и довольным.

Но я не был счастлив. Я находился в очень подавленном состоянии. Все значимое, казалось ушло из моей жизни, Я постепенно утратил смысл и цели своего существования. Все дни превратились для меня в длинный серый тоннель, в котором не было красок, и не было надежды на то что, возможны какие-либо изменения. Вся моя жизнь превратилась в кошмар. Я переживал острейший духовный кризис. В нашем обществе такие кризисы с трудом поддаются диагностике и лечению. В итоге мною занялась медицина, и это было лучшее из того, что западное общество могло предложить людям в 'моем положении. Вполне понятно, что мои врачи были далеко не в восторге от меня. Я помню, как женщина-врач, трясаясь от раздражения, кричала мне в лицо: "Все не так плохо! Разве вы не понимаете это. Все не так плохо, черт возьми!"

"Я знаю, я знаю", — выдавливал я из себя с дрожью в зубах, которая отдавала в голову. Но, на самом деле я ничего не знал. То есть, я знал это только умом, мозгом, а этого было недостаточно. Много лет я истратил на тренировку своих мозгов, посещал несколько университетов, получил диплом учителя и диплом ученого-исследователя. В итоге я стал высокообразованным идиотом. Я приобрел массу знаний о различных методах анализа, а также, о предмете, в котором я специализировался. Только для этого я и использовал свой мозг, никогда не спрашивая себя, зачем мне все эти интеллектуальные усилия.

Мой мозг блестящим образом уводил меня от этого главного вопроса. Он задавал мне много работы, подбрасывал пищу для размышлений и сомнений.

Я кончил тем, что впал в полную депрессию, не видя выхода из комфортабельного тупика своей жизни, и мой мозг предложил мне вполне логичную вещь. Он подкинул мне мысль о том, что нужно прочитать побольше книг о депрессии. Я послушно сделал это и стал хорошо информированным больным депрессией. Несмотря на то, что я прочитал гору книг, моя депрессия не уменьшилась ни на йоту.

Для того чтобы облегчить мое подавленное состояние, мой мозг должен был пойти навстречу потребностям моего сердца. Но тогда бы ему пришлось освободить и признать другие аспекты моего "я", которых он систематически лишал права на существование. Привычки это, приобретенные в течение жизни, вряд ли могли это позволить. Если бы у меня было больше смелости, эти привычки убили бы меня, то есть я сам бы покончил с собой. Но, прежде всего, нужно сказать, что по-настоящему духовная личность не попала бы в такое глупое положение.

Только по прошествии значительного времени мне удалось осознать, что же, на самом деле, произошло. Это было уже намного позже того, как развалилась моя семейная жизнь. Моя жена прекратила, наконец, попытки спасти меня и решила меня покинуть. Я помню эту злосчастную ночь, когда она полностью вылечила мою депрессию, сообщив, что уходит от меня. В этот момент мой ум и мое сердце сплелись воедино. Я никогда не забуду этот момент. Мне было дьявольски больно, но, сколько пользы это мне принесло! Все же я никому бы не советовал так лечиться. Мудрая помощь может предотвратить необходимость в таких способах лечения, но в западном мире вряд ли можно рассчитывать на получение такой помощи.

Что со мной было дальше? Об этом легко рассказывать теперь, спустя много времени. Цели раннего периода моей жизни были достигнуты. Я сделал все, что от меня ожидали. Я думал, что теперь до самого конца жизни у меня будет все то же самое, только в еще большем количестве. Я считал, что это все, на что я способен, что я просто не смогу сделать ничего другого. Но это было ни что иное, как привычка это, капкан, в который я попался и который очень крепко держал меня.

Я оказался не способен поставить для себя новые жизненные задачи- Во мне поселилась тревога, глубокое беспокойство о том, что моя жизнь никогда не изменится. Я решил, что под моей судьбой уже подведена черта, и на подсознательном уровне начал паниковать и считать себя конченным человеком. Но все же мне хотелось делать что-то, заняться тем, чем я никогда прежде не занимался и даже не помышлял заниматься. Но чем? Я даже не мог представить себе,

чем я мог бы заняться - ситуация, чем-то напоминающая рассказанную мной выше историю о прогибе назад.

Мое ментальное эго было ужасно сильным. Оно никогда бы не позволило мне думать о том, что для меня возможны такого рода перемены. Оно заставляло меня считать себя личностью совершенно определенного сорта: верным мужем, преданным отцом, человеком, который в первую очередь, думает о других людях и который необходим им.

Эти представления моего эго делали меня очень ограниченным и самодостаточным. Мое эго не допускало возможности реализации каких-либо сценариев разрушения "я", сценариев типа: "Возьми-ка ты тайм-аут, садись на самолет и лети в Тимбукту. А домой вернешься пешком". Или: "Не заняться ли тебе парашютным спортом? А может стать аквалангистом? Пожить отшельником месяц или два, промывая золотonosный песок?" Мое ментальное эго боролось за то, чтобы я и дальше оставался таким, как я был.

Вместо того чтобы принять для себя мысль о том, что я могу 'быть личностью, отвергающей свое эго, я вообще перестал быть личностью. Вместо того чтобы владеть чувствами, которые мое эго считало неподходящими для меня, я убил в себе все чувства. Внешне живой, я был мертв внутри. Все это является хорошим примером того, что может произойти, когда голова и сердце человека разъединены друг с другом, и когда интеллектуальному эго удается заглушить голос его души.

К счастью, я был мертв не до конца. Я получил еще один шанс и был безгранично благодарен (и сейчас остаюсь безгранично благодарным) за новую путевку в жизнь.

Глава 12. ДУХОВНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ

"Отпускание" возможно только тогда, когда у нас есть большая цель. Результатом наших мелких устремлений могут стать лишь столь же мелкие достижения, которые будут нас разочаровывать вновь и вновь, как это происходило со мной в течение многих лет. И все это благодаря тем хитростям, к которым прибегают мозг и тело, чтобы только быть отделенными друг от друга. Несмотря ни на какие наши усилия, они по-прежнему будут управлять нашим поведением, как в социальном плане, так и в аспекте самообороны.

Чувство более крупной цели - вот с чего начинал Уэсиба. "Путь будо (боевого искусства), - говорил он, - состоит в том, чтобы слить свое сердце с сердцем Вселенной и исполнять нашу миссию любви и защиты всех живых существ с помощью нашего возвышенного духа. Приемы будо - это лишь средства для достижения этой цели".

Возвышенный дух - вот что, по замыслу Уэсибы должно воспитывать в людях его искусство, возвышенный дух не для отдельных личностей, а для всех людей, В этом он видел путь "достижения согласия в мире" и объединения человечества в "одну семью".

По мнению Уэсибы, некоторые боевые искусства имеют разрушительный характер, а другие - созидательный. Разрушительные виды боевого искусства вносят в мир дисгармонию и разлад, тогда как созидательные несут гармонию и мир. Последние не имеют ничего общего с соперничеством и нанесением поражения противнику. Это "истинное будо".

Лозунг истинного будо - "давать жить всем живым существам". Это значит - не воевать друг с другом и не убивать друг друга.

Уэсиба никогда не использовал айкидо для борьбы или убийства. Он никогда не стремился одержать победу над другим человеком по той простой причине, что он никогда не сражался. Многие люди вызывали его на бой, но Уэсиба ощущал себя единым со Вселенной. Любой человек, напавший на него, нападал на всю Вселенную. Он нападал на самого себя и был побежден еще до начала своей атаки. "Те, кто несут мысли разлада, - говорил Уэсиба, - побеждены уже с самого начала".

Но как люди могут избавиться от своего духа соперничества? Каким образом нарушители спокойствия могут изменить свое поведение? Что можно сделать для того, чтобы очистить их от намерений нести разлад людям? Что может дать им более гармоничное мировосприятие?

Уэсиба вполне конкретно отвечал на эти вопросы. "Прежде всего, — учил он, — вы должны сделать так, чтобы вашим сердцем стало сердце Всевышнего. Это Великая Любовь, которая во

все времена присутствует в любом уголке Вселенной. В любви нет разлада. У любви нет врагов. Несущий разлад ум, предполагающий наличие врагов, уже несовместим с Божьей Волей".

Другими словами, истинное будо является "работой любви...", а любовь - это божественная защита для всех и вся". "Ничто, - утверждал Уэсиба, - не может существовать без нее". Он хотел, чтобы каждый смог воплотить в себе чувство вселенской любви. Он хотел, чтобы айкидо несло любовь тем, кто занимается им, кем бы они ни были, и где бы ни находились. Для Уэсибы это не просто теория. Это общая задача, которую он ставит перед людьми, не желая ничего более важного. Многие великие религиозные учителя ставили перед людьми эту же самую задачу. Многие, видимо, еще будут ее ставить в будущем. Миссия Уэсибы - преподнести эти идеи современному миру.

В чем же состоит задача, которую Уэсиба ставит перед людьми. Ответ очень прост - всегда, каждый день улучшать мир с помощью любви. "Делайте это, - призывает Уэсиба, - поменьше разговаривайте об этом, побольше делайте. Найдите в себе любовь и наполните ею свою повседневную жизнь. Не ограничивайтесь словами других людей об этом. Делайте это сами, и вы увидите, что произойдет. Только таким путем вы обретете "великую силу" единства с природой".

Истинное будо заключается в том, чтобы быть "наедине с Вселенной, то есть, уметь слиться с центром Вселенной". Это не значит быть привязанным к жизни или смерти, к другим людям или же к идеям добра или зла. Это значит - предоставить все Богу, не только в смысле самообороны, но буквально все в жизни.

Как ни странно, но такая непривязанность не приводит к безропотному согласию со всем, тем более к превращению в удобный коврик под ногами сильных людей. Совсем напротив. Вы будете действовать, причем действовать намного энергичнее, чем прежде, намного свободнее и эффективнее, и это даст самые положительные результаты применительно к вашей конкретной ситуации.

Уэсиба хотел, чтобы айкидо было истинным будо, чтобы оно помогало всем людям расти и развиваться. Он верил, что айкидо играет свою, пусть и небольшую, роль в завершении создания Вселенной. "Сначала вы относитесь к айкидо, как к боевому искусству, - говорил он, - а затем - как к способу служения делу создания Мировой Семьи. Айкидо не для одной страны или, какой-либо иной обособленной общности. Единственная цель айкидо - выполнять работу Бога".

Уэсиба не был Богом, но знал, что такое божественность для этого мира. И он советовал людям, как им жить, как поступать и как учиться, чтобы они сами смогли понять это. Рекомендованный им путь - это "путь любящей защиты всего сущего духом умиротворения и согласия".

Что Уэсиба понимал под словом умиротворение? Для него это' значило дать всем людям возможность выполнения их жизненного предназначения, сделать мир таким, чтобы каждый мог осуществить свою жизненную миссию.

Не всегда бывает ясно, в чем может состоять миссия того или другого человека. Каждому приходится умирать, и это тоже может быть жизненной миссией. Возможно, что одним из аспектов "любящей защиты" является смирение каждого человека с приближением смерти.

Здесь нет готовой формулы для каждого, нет конкретных рецептов умиротворения ума перед лицом приближающейся кончины. Я думаю, что полезно оказывать моральную помощь людям, готовящимся отойти в мир иной. Но готовых формул такой помощи нет. Здесь многие люди предлагают свои подходы. Айкидо ~ это предложение Уэсибы, это его помощь человечеству.

Поскольку айкидо является боевым искусством, оно культивирует спокойное принятие смерти. Духовное принятие ее неизбежности, если не от руки одного, значит от руки другого или третьего напавшего на тебя бойца, обеспечивает возможность снятия физического и умственного напряжения. Тело и ум, освободившиеся от напряжения и от страха смерти, могут ответить на нападение наиболее спонтанным и наиболее эффективным образом.

"Меня атакуют, — думает человек. - Я могу умереть. Я приму свою смерть всем сердцем. Но я не буду сражаться так, чтобы умереть бездумно, как автомат". Парадоксально, но такое полносердечное принятие возможной смерти освобождает человека, позволяя ему двигаться более естественным и творческим образом, что увеличивает его шансы остаться в живых.

А если человек имеет разрушительную жизненную миссию, что тогда? В мире, где каждый может выполнить свое жизненное предназначение, имеют ли право на существование такие люди, как, например, Гитлер, стремящийся произвести "очищение арийской расы", санкционирующий массовое истребление евреев, цыган, гомосексуалистов, славян и коммунистов? Конечно же, нет. Убийство не может быть "любящей защитой". Как можно позволить кому-то осуществлять такую человеконенавистническую миссию, если мы с вами верим в то, что каждый заслуживает "любящей защиты"? Бывают времена, когда приходится драться. Но они бывают нечасто.

Зловещие замыслы Гитлера - хороший пример, того, что Уэсиба называл "дьявольским сознанием". Он говорил, что миссия айкидо - превратить мир дьявольского сознания в мир духа. Основной смысл айкидо состоит в том, чтобы создать мир, в котором преобладала бы любящая защита. Он считал, что к этому должна стремиться любая здоровая нация. И этим духом должны быть проникнуты все науки, призванные служить человечеству.

Уэсиба говорил, что такая миссия не может выполняться ничего не соображающими людьми, заикленными на привычных умственных установках. Эта миссия для самоотверженных людей, стремящихся к духовным постижениям. Она для искренних людей, стремящихся, прежде всего, к самосовершенствованию, и лишь потом к исправлению других людей.

"Тот, кто хочет изучать айкидо, - говорил Уэсиба, - должен раскрыть свой ум, с помощью айки воспринимать откровения свыше и практически выполнять их. Он должен понять великое очищающее действие айки ... и не сопротивляться своему исправлению... Это не корректировка других, а корректировка собственного ума".

Что Уэсиба имел в виду, говоря о великом очищающем действии айки? Он называл айкидо одним из методов "мисоги", одновременного очищения духа, ума и тела в соответствии с древним ритуалом.

Это очищение достигается радостной тренировкой, постоянным размышлением о тренировочном процессе и, самое главное, тщательным соблюдением того, что он называл "истинными образами полноты создания множества благочестивых существ". "Это должно стать вашей личной основой для просвещения.. - учил Уэсиба. - Без знания этих истинных образов вы никогда не достигнете единства с Истиной Всеобщего, независимо от того, владеете вы чем-либо еще или нет. А без этого единства вряд ли вы сможете выполнить в этом мире вашу жизненную миссию человека".

Эта миссия состоит в истинном познании себя, оказании помощи другим людям в их самосовершенствовании и в возвращении к чувству единства между собой и Вселенной. "Когда боги дают нам услышать отзвук души Вселенского Замысла, рассказывал Уэсиба, - мы приобщаемся к беспредельной силе, к той силе, которая соединила Вселенную, сотворив ее в мире и гармонии".

Глава 13. ДОБРОЕ СЛОВО И РАЗЖАТЫЙ КУЛАК

Духовное измерение айкидо - это то, о чем сложнее всего рассказывать. Очень трудно говорить о духе или душе, не прибегая к религиозному языку. Этим языком можно говорить о самых тонких человеческих чувствах. С его помощью можно обсуждать великие вопросы, например, "Что такое Бог?" или "Что хочет Бог?" Он позволяет выражать тонкие чувства словами и позволяет отвечать на эти вопросы словами.

Эти вопросы и ответы весьма абстрактны по своему характеру. Слова имеют большое значение, но для различных людей они могут означать разные вещи. Например, когда христиане цитируют Библию, или буддисты ссылаются на буддийские писания, или же когда мусульмане приводят выдержки из Корана, мне бывает удивительно, как люди одной веры могут, используя одни и те же слова, вкладывать в них такой разный смысл.

Я привожу здесь большое количество высказываний Уэсибы потому, что он основатель айкидо. Он много говорил о том, что такое айкидо, и чем оно должно стать для современного мира, Его словам можно доверять.

Он был религиозным человеком и пользовался языком религии. В связи с этим я хочу рассказать пару историй, которые помогут мне практически показать, кем, по моему мнению, был Уэсиба.

Первая история не имеет отношения ко мне самому. Мне рассказал ее Терри Добсон. Эта история об уроке, который он получил во время поездки на пригородном поезде в предместье Токио.

Добсон ехал один в полупустом вагоне. На одной из маленьких станций в вагон влез здоровенный, очень агрессивный и сильно пьяный детина, который начал терроризировать всех пассажиров вагона. Он был весь грязный, непрерывно бранился и был готов ударить любого из перепуганных пассажиров.

Добсон изучал айкидо под руководством Уэсибы. Он был молод, тренировался каждый день и находился в хорошей форме. Каждый день Уэсиба говорил ему и другим ученикам, что приемы айкидо можно использовать за пределами тренировочного зала только в случае крайней необходимости, если нужно защитить других людей. Добсон помнил, как Уэсиба не уставал повторять вновь и вновь, что айкидо - это искусство примирения. Использовать его для усиления своего эго, для доминирования над другими людьми значит предать все цели, ради которых изучалось это искусство. "Наша миссия улаживать конфликты, а не создавать их", - учил Уэсиба.

Несмотря на эти наставления, Добсон с нетерпением ждал случая, когда можно будет на практике применить айкидо для самозащиты. Агрессивно настроенный пьяница давал прекрасную возможность попрактиковаться - Он, несомненно, представлял собой угрозу для людей, которую следовало устранить. И поэтому, когда хулиган повернулся к Добсону, тот вызывающе послал ему воздушный поцелуй и спокойно ждал нападения.

Пьяница набылчился, приготовившись к атаке, В тот самый момент, когда он уже готов был наброситься на Добсона, маленький старичок, сидевший рядом, очень дружелюбно окликнул его. Пьянчуга оглянулся на старичка и, полный гнева, сделал угрожающее движение в его сторону. Но старичок не испугался, а начал беззаботно болтать об удовольствиях, которые доставляет алкоголь, о своей жене и о своем саде.

Неожиданно вся ярость пьяницы куда-то улетучилась, и он начал рыдать. Причиной его буйства было отчаяние. Это был одинокий, бездомный и безработный человек. Он не получил ни кусочка от обещанной всем японцам хорошей жизни. Когда Добсон выходил на своей станции, голова пьяницы лежала на коленях утешающего его старика.

Добсон был посрамлен. Он желал драки, хотел применить свое знание айкидо, чтобы силой навести порядок. Он больше стремился к конфликту, чем к его улаживанию. А старичок ликвидировал конфликт своей дружелюбной болтовней. Это старик, а вовсе не Добсон, применил айкидо.

Добсон признавался, что чувствовал себя в тот момент примитивным, лишенным чуткости и бессердечным человеком. Он стал свидетелем триумфа доброты без насилия. Он наблюдал примирение в действии. Ему удалось увидеть настоящее айкидо. По словам Добсона, этот момент стал поворотным в его жизни.

Другая история также не связана со мной. Мне ее рассказал Сента Ямада. Ямада был одно время учеником Уэсибы, но эта история относится к тому периоду его жизни, когда он сам был учителем айкидо в Англии. Ямада рассказывал, что он и его ученики имели обыкновение заглядывать после тренировок в местный паб - выпить пива и поговорить об айкидо.

Однажды, когда они сидели в пабе и вели обычную беседу, Ямада заметил рослого англичанина, который сидел у стойки бара, пристально глядя на него. Немного погодя, этот англичанин подошел к Ямаде. Должно быть, он знал, что Ямада - учитель боевых искусств. Он приставил кулак к лицу Ямады со словами: "Ну-ка, попробуй разжать его".

Ямада был худощавым и невысоким человеком, а англичанин имел могучее телосложение, ручищи с выпуклыми мускулами. Ямада посмотрел на сжатый кулак, почти упиравшийся в его лицо, и подумал: "Я не смогу разжать этот кулак. Этот человек очень силен. Мне не найти способа разогнуть эти пальцы".

Чувствуя на себе взгляды учеников, Ямада читал их мысли: "Как поступит наш учитель? Как он ответит на этот вызов? Как он выйдет из этого положения?" Англичанин с видом победителя смотрел на него сверху вниз, уверенный в том, что ему удалось продемонстрировать превосходство мышц над умением мастера боевых искусств.

Надо было что-то делать. Ямада полез в карман, вытащил оттуда несколько денежных купюр и протянул их англичанину. Англичанин, не раздумывая, разжал свой кулак и взял деньги.

Все, засмеялись, в том числе и сам англичанин, который понял, что его перехитрили. Однако поскольку его провели таким неагрессивным способом, он не стал больше задираться. Рассмеявшись, он удалился, покачивая головой. Он получил хороший урок, кое-что узнав о своей любви к деньгам, которая взяла верх над желанием похваляться своей силой. Ученики Ямады тоже получили урок: их учитель ответил на вызов ненасилием. Дух примирения восторжествовал.

Глава 14. КОНФЛИКТ И УРЕГУЛИРОВАНИЕ КОНФЛИКТА

Конфликты того или иного сорта случаются каждый день. С кем-то вы сталкиваетесь лбами- Кто-то подкапывается под вас. Кто-то сзади наступает вам на пятки- Добрые чувства вытесняются другими, совсем не добрыми. Дни становятся мрачными, и непонятно, как снова сделать их радостными. Как очистить нашу повседневную жизнь от раздоров?

Те две истории, которые я рассказал, а также высказывания Уэсибы относительно духовных целей айкидо дают нам несколько ключей для ответа на вопрос о том, что нам делать с нашими конфликтами. Прежде всего, конфликт должен быть признан частью нашего существования. Это то, чего нельзя избежать, выкинуть из жизни. Конфликты могут происходить в любом месте и в любое время.

Во-вторых, необходимо понять, что конкретные конфликты не имеют ни начала, ни конца. Попробуйте отыскать истоки какого-нибудь отдельно взятого конфликта. Вы не сможете найти ту точку, про которую можно со всей определенностью сказать, что вот с нее-то все и началось. Проследите за развитием конфликта, и вы опять же не сможете найти ту точку, про которую можно с уверенностью сказать, что вот в этот момент конфликт был благополучно разрешен.

В-третьих, нам придется рассматривать конфликт не с позиций возможности выиграть или проиграть его. Тот, кто стремится выиграть конфликт, может и проиграть. Когда вы сражаетесь, вы всегда рискуете потерпеть поражение. Вы, конечно, можете спастись бегством, но это будет уже явный проигрыш. Конфликты вечны и повсеместны. Вы не сможете всегда и везде убежать от них.

Айкидо предлагает другой путь: "Не сражайтесь, но и не спасайтесь бегством. Вместо этого делайте "отпускание", освобождение всей ситуации. Войдите в ситуацию, пройдите ее насквозь и выйдите из ; нее в бесконечное и вечное".

Такая позиция вполне может быть применена и к повседневным проблемам. Не могу похвастаться, что мне самому удастся очень успешно использовать ее в жизни, однако, я восхищаюсь мудростью подхода, предлагаемого айкидо, и хотел бы, чтобы он применялся при любых конфликтах. Наверное, если бы я мог использовать его без всяких усилий, мне не надо было бы больше тренироваться. Но пока я тренируюсь. На самом деле, только тренировка и является стоящим делом. Да еще знания и умения, которые она дает. Все остальное - это только слова.

"Отпускание", вхождение внутрь и раскрытие изнутри требуют осторожности и бдительности. Это нелегко даже для мастера. Вы не знаете заранее, когда что произойдет. Но вы уже заранее готовитесь отреагировать. Это превращает конфликт в стычку.

Вы также не можете здесь полагаться на вашу память. Там могут содержаться лишь образцы поведения в прошлых конфликтных ситуациях. Ими нельзя отгораживаться от вникания в настоящее, которое всегда своеобразно. Так вы можете закрыть для себя возможность обновления. Вы не сможете обрести то присутствие духа, которое продемонстрировали старик и Ямада в рассказанных мною историях.

Так что же вы можете сделать? Мне, конечно, легко говорить:

"Будьте бдительны. Не ожидайте. Не думайте". Но если у вас нет природного чутья для этого, то развить его бывает нелегко.

Сделайте одну простую вещь - выдохните. После того, как вы выполнили физический выдох, вдохните и вместе с вдохом войдите в конфликт. На протяжении вдоха следите за развитием конфликта. Делая так, вы не будете фиксироваться на каких-либо других вещах. Вы не будете захвачены эмоциями, создаваемыми конфликтом.

Вы, например, не будете так охвачены гневом, как другие участники конфликта. Вы будете менее уязвимы к критике в ваш адрес. Вас меньше будут задевать обвинения и нелестные суждения, высказываемые в ваш адрес. Глядя изнутри, вам легче будет увидеть хитрости, применяемые людьми, пытающимися втянуть вас в конфликт, их неискренность. Вам проще будет рассмотреть другую сторону ситуации. Вам не удастся избежать грусти и боли, но вы будете менее ранимы ими. Выдох сможет сделать вас более свободными,

Чем усерднее вы занимаетесь айкидо, тем более естественным становится ваш выдох. Разговоры о дыхании могут мешать вашим движениям, поскольку разговоры - это мышление, а мышление включает в работу мозг с его памятью, его установками и его эгоизмом. Чем больше вы двигаетесь, однако, тем больше выдох сам заботится о себе, тем больше вы забываете о себе, тем меньше думаете.

Этого трудно добиться самому. Поэтому хороший учитель айкидо просто будет бросать вас, например, через голову. При этом вы не сможете сознательно выполнять движения. Вас будет "двигать" учитель. Чем больше вы будете уставать, тем более затрудненным будет становиться ваше дыхание. Вам нужно будет усиливать выдох, у вас просто не останется другого выхода. В противном случае вам придется слишком много двигаться.

Мой старейший товарищ по занятиям айкидо считает, что выдох превращается в танец с жизнью. "Выдохните и наблюдайте, - советует он. - Двигайтесь, держась поближе к жизни, как будто вы все время в танце. Во время конфликта входите своим дыханием в противника или в ситуацию. Танцуйте, следуя своему дыханию и, следя за ним, не позволяйте вовлечь себя в конфликт... Пусть ваше дыхание будет тихим и спокойным. Никогда не заботьтесь о вдохе, он сам о вас позаботится. Танцуйте так близко, чтобы было невозможно определить, вы ведете или вас ведут. Но никогда не прибегайте к активным действиям, не делайте волевых попыток изменить или ликвидировать создавшуюся ситуацию. Конфликт может стать вашей глубочайшей медитацией и постижением жизни".

Или же он может разрушить все ваши жизненные ценности. Он может даже уничтожить вашу жизнь.

Как уберечься от негативных аспектов конфликта? Как остановить его разрушительное действие? Один из способов - сделать конфликт поводом для медитации, способом обнаружения более глубоких факторов, имеющих значение для вашей жизни. Конфликт полон стрессов, будоражащих ум. Конфликтная ситуация представляется чем-то прямо противоположным тому, что вам нужно для медитации. Но если ее выдохнуть из себя, она может стать фактором, необходимым вам для того, чтобы увидеть, что практически могут дать вам приобретенные вами знания. В стрессовой ситуации трудно скрывать мысли и чувства. Можно узнать много ценного, наблюдая за тем, что происходит с вашими мыслями и чувствами, когда вы не можете контролировать ситуацию вокруг вас.

Глава 15. КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Выдох является базовым элементом эффективного способа управления стрессом в более общем плане. Способ, о котором я хочу рассказать, основан на упражнении "мисоги", которое используют медитирующие дзен-буддисты. Слово "мисоги" означает "ритуальное очищение".

Сядьте на стул, выпрямите спину, расслабьте плечи. Закройте глаза и сделайте медленный выдох на счет, например, на счет шесть или восемь. Ваша голова при выдохе естественным образом стремится сдвинуться немного вперед, - пускай сдвинется. Задержитесь в этом положении. Затем дайте потоку вдыхаемого воздуха пройти через ваши ноздри. Мысленно направляйте вдыхаемый воздух в затылок. Со вдохом выпрямляйте голову. Делайте вдох "на тот же счет, на который вы делали выдох.

Дайте вашему дыханию опуститься по позвоночнику в точку "хара" (центр сознания и центр тяжести вашего тела). Задержите дыхание в этой точке на несколько счетов, затем выдохните и

повторите весь цикл снова. Подышите так несколько минут. Затем продолжайте делать то, что вы делали до дыхательного упражнения.

Однажды я находился в сильном стрессе и временами даже ощущал боль в солнечном сплетении. Это была необычная боль. У меня было ощущение, что в самом центре моего тела перемещается острое лезвие ножа. Сидя в позе "сейза" (японская поза сидения на коленях со ступнями ног, поджатыми под ягодицы; спина прямая, ладони на бедрах или на коленях) и выполняя это простое дыхательное упражнение, я смог избавиться от боли за несколько минут.

Есть еще одно дыхательное упражнение, которое можно использовать как противострессовое. Оно называется "гасшо". Слово "гас-шо" состоит из двух японских иероглифов, один из которых означает "приспосабливать", а другой - "ладони". Это упражнение часто делают перед занятиями айкидо и после них для успокоения ума и собирания "ки" или для того, чтобы зарядиться энергией. Оно имеет значение и для обычной жизни - дает энергию для настоящего (но не для того, чтобы жить в прошлом).

Закройте глаза и сосредоточьтесь на точке между бровями. (Есть еще один вариант с полуприкрытыми глазами, сфокусированными на точке, находящейся перед вами на высоте 2 — 3 м от пола.) Затем соедините ладони на уровне лица. Это поза молящегося.

Вдохните и выдохните свободно, без усилий. Представьте, что вы вдыхаете и выдыхаете своим позвоночником, что вдох идет в глубину живота, а выдох выходит оттуда. Ритм дыхания должен быть не очень быстрым, но и не слишком медленным. Продолжительность вдоха должна составлять приблизительно 7 — 10 секунд, а выдох должен быть немного продолжительнее. При выдохе из легких должно выходить примерно 80% воздуха. Дыхание должно быть спокойным и мягким.

Это упражнение не преследует какие-либо физические цели, оно не для того, чтобы просто с определенной регулярностью пропускать воздух через легкие. Цель упражнения - очищение ума и духа. Выполняющий его должен почувствовать жизненную силу, которую в айкидо называют "ки".

Конечно, для борьбы со стрессом можно использовать и многие другие упражнения. Кроме того, для этого можно использовать ментальные образы, позволяющие ощутить расширение ментальной энергии и выход ее из тела. Мысли, направленные вовне, способствуют расслаблению.

Вы сами можете создавать эти образы. Выделите из себя ментальную энергию в виде светящегося и расширяющегося шара, в центре которого находитесь вы сами. Или выпустите из тела мощный луч вашей физической энергии. Он может быть направлен в любую сторону по вашему желанию. Это также приведет к расслаблению и успокоению ума, а ваше сознание будет рефлекторно "отпущено". Такой же эффект, кстати, дает применение массажа: при снятии глубинных мышечных напряжений, снимаются и глубоко укоренившиеся психические напряжения.

Вы можете даже прибегнуть к умственному рассуждению. Направьте свой ум на себя. Можно, например, порассуждать с самим собой на тему о том, что мы никогда не знаем, что для нас будет лучше всего. В результате такого интеллектуального прозрения становится ясно, что как бы усердно мы ни старались планировать и прогнозировать наше будущее, мы не можем знать, что с нами случится.

Предположим, например, что вы столкнулись с проблемой, дилеммой или конфликтом. Что вы будете делать? Вы можете представить себе три возможных способа реагирования. Назовем их Жизнь А, Жизнь В и Жизнь С. Какой из этих способов вы выберете? Пусть вы, поразмыслив, решили выбрать Жизнь С. Остановившись на нем, вы считаете, что варианты Жизнь А и Жизнь В никогда не будут осуществлены. Они лишь навсегда останутся в вашем воображении. Но вы никогда не знаете, к чему бы привели отвергнутые вами варианты. Вы не можете прожить три разных жизни, а затем вернуться в исходную точку и сказать: "Теперь я хочу выбрать Жизнь В. Этот вариант мне нравится больше всех. Он позволяет решить мою проблему наилучшим образом".

Осознание факта, что вы никогда не можете заранее знать, какие ваши действия дадут наилучший результат, позволяет снять с вас значительную часть напряжения, связанного с выбором "правильного" решения. Последовательность действий, которую вы не выбрали (но, возможно, потом подумали, что надо было выбрать), могла привести к тому, что вы попали бы под поезд или заболели бы тяжелой болезнью. Вы не можете знать это. Вы не можете проверить

альтернативные варианты, чтобы понять, какой из них приводит к хорошему результату, а какой нет.

Это не значит, что вы должны довериться воле случая. Чтобы выбрать образ действий, не нужно бросать кубик с цифрами или безропотно принимать условия, которые вам навязывают. Не следует также становиться фаталистом или считать, что, раз мы не можем заранее знать результат наших действий, то мы ничего не можем предпринять.

Это просто означает: вы видите, что жизнь сложна и что вы не всегда виноваты в том, что кое-что происходит не так, как хотелось бы. Это дает нам такие варианты, о которых мы и не думали, которые не придут в голову при уединенном размышлении. Это дает нам более глубокое представление о том, что правильно, а что нет. Когда вы приступите к действиям, вы будете действовать более естественно. То, что вам удастся представить себе, будет осуществляться более эффективно.

Простейшая вещь, которую вы можете сделать с целью выхода из стрессового состояния, это не переключение мыслей на выдох и не размышления об "отпускании" вашего желания совершить правильный выбор. Это доверие. Доверьтесь вашей интуиции, и пусть она выберет те действия, которые вам нужно выполнить. При этом вы можете почувствовать, как сквозь вас проходит поток космической энергии.

И опять это не значит, что вы должны быть пассивными или фаталистичными. Если будете плыть по течению, то станут происходить вещи, противоположные вашим желаниям. Вы должны действовать, но при этом вооружиться более глубоким и более ясным представлением о цели. Вы должны действовать более свободно, с большей энергией и эффективностью. Должны делать больше с меньшими усилиями.

Я хочу привести еще одно высказывание моего старейшего товарища по занятиям айкидо. Он говорил: "Занимаясь айкидо, я пришел к убеждению, что лучше всего жить без страха, относясь к жизни и смерти, как к разным сторонам одной и той же сущности. Жить без чувства конфликта, так чтобы все взаимоотношения ощущались как Составляющие единого космического процесса изменения и движения. При этом сознание (дух) людей, не привязанное ни к прошлому, ни к будущему, расширяется и постоянно изменяется. Все становится любовью".

Глава 16. ЕДИНСТВО ТРЕХ ИЗМЕРЕНИЙ

Я описал айкидо в трех его измерениях: физическом, ментальном и духовном. Люди, начинающие заниматься этим боевым искусством, обычно ощущают себя немного неуклюжими, вследствие того, что для них наиболее важен физический аспект. Ментальное измерение им еще представляется не совсем ясным, а духовное - и вовсе неразличимым.

Но со временем ученики начинают чувствовать себя более уверенно. Они уже знакомы с приемами айкидо. Им уже легче выполнять физическую часть этого боевого искусства. Постепенно им становятся ближе и ментальные аспекты айкидо, начинает проявляться и его духовная сторона.

С течением времени соотношение измерений айкидо полностью изменяется. Физическое измерение отходит на самый дальний план. Ментальное измерение становится полем исследований, которое богато ценными находками. И, наконец, айкидо раскрывается для них духовным царством, в котором нет границ и пределов.

Все три измерения айкидо по-своему важны. Идеально, когда они изучаются вместе с самого начала. Соотношение между ними, как уже сказано выше, будет меняться, но их следует изучать вместе с начала и до конца.

Попытайтесь найти правильное соотношение между этими измерениями, и вы сможете охватить лишь часть айкидо. Попробуйте построить систему динамического равновесия между телом, умом и духом, и ваши намерения сделать это будут сведены к нулю поисками ответа на вопрос, чего вы, собственно, добиваетесь.

Но не сможет существовать и айкидо, использующее лишь одно измерение. Айкидо, основанное лишь на изучении ряда физических движений - это очень ограниченная

разновидность айкидо. Строго говоря, это вообще не айкидо. Это айки-джутсу, старый стиль джиу-джитсу. Там изучают хитроумные приемы, которые не имеют большого значения. С их помощью можно захватывать противника или выполнять броски, и это все.

Это хорошо для тех учеников, которым нужно обычное хобби или физическая активность в свободное от работы время. Но что же делать с теми, кто хочет большего?

Айкидо, где основной акцент делается на овладении ментальными концепциями, такими как выведение "ки" за пределы тела или "хара", это очень интеллектуальное айкидо. Ученикам, занимающимся таким айкидо, приходится так много думать о том, что они делают, что им становится трудно двигаться. Они становятся неуверенными, а их движения заторможенными. Они не могут просто "делать" что-то. А без действия ментальные концепции, которыми они хотят овладеть, становятся трудными для понимания, и это в итоге препятствует духовному развитию айкидоистов.

Айкидо, где за основу берется овладение духовными аспектами этого боевого искусства, может оказаться слишком эзотеричным. Такое айкидо требует большого количества бесед, и поэтому мало времени остается для тренировок. Физические упражнения в загоне. Ученики купаются в теплых лучах идеалов духовной любви, но забывают про телесные движения. Лишь немногие делают физические упражнения, необходимые для освоения присущих айкидо ощущений, и поэтому лишь мало кто может по-настоящему понять, что им говорят во время бесед.

Все три измерения айкидо нужно изучать одновременно. Они подпитывают друг друга. Многослойность айкидо является причиной того, что истинных айкидоистов очень мало. Настоящим айкидоистам нравится использовать свое тело, свой ум и свою душу. Они любят такие физические упражнения, которые успокаивают ум и расширяют дух. Такие люди редки.

Интересно, что чем меньше учитель айкидо знает о духовном измерении, тем более интенсивны у него физические и умственные тренировки. Айкидо - цельное искусство. Ясная духовная цель стимулирует умственные познания и освоение динамических движений.

Хорошие учителя мало говорят об умственных и ментальных аспектах айкидо, потому что уровень умственного и духовного развития учеников виден по тому, как они физически двигаются, а также по тому, как они относятся к другим людям и как организуют свою жизнь.

Эти учителя учат очень простым движениям. Настолько простым, что другие люди, глядя на них, говорят: "Это красиво и кажется, что это совсем несложно. Я хочу попробовать. У меня получится".

К другим людям эти учителя также относятся очень просто. Они дают им то, что могут, не пытаясь создать выгодного впечатления о себе. Они не стремятся найти верных последователей, не изображают важных персон или гуру, не притворяются, что знают больше, чем на самом деле. Они сами, прежде всего, учатся, а обучение других - это как бы побочное следствие их собственных напряженных тренировок и занятий.

Движения у этих учителей очень просты. Они тренируются и экспериментируют вместе со своими учениками.

Умом и телом они, как и все люди, живут в прошлом. Но их дух живет в будущем, причем это у них происходит с изумительной простотой и ясностью. При этом они остаются скромными, непритязательными людьми, даже более простыми, чем обычные люди. Они внушают не зависть, а уважение.

Они не привязаны к миру, но и не обособлены от него. Они просто живут в нем. Они достигли рая уже сейчас и пребывают в нем каждую минуту. И всем, кого они встречают на своем пути, они предлагают эту цель - достичь рая. Это мечтатели, осуществляющие великую мечту Уэсибы.

Когда я впервые встретил человека, который сейчас является моим наставником, он сам еще учился у своего учителя. Хотя мой учитель уже имел очень высокую степень в айкидо, он продолжал раз в неделю приходить к человеку, у которого он учился всю свою жизнь. Позднее он прекратил посещать своего учителя, и когда я спросил его, почему он больше не ходит к учителю, он ответил, что его учитель глубоко погружен внутрь себя.

Несколько лет спустя, я спросил моего наставника, продолжает ли он занятия со своим учителем. Он ответил да. Я был удивлен: "Как же так? Ведь вы мне говорили, что прекратили посещать его занятия несколько лет назад?" Мой учитель, немного помедлив, ответил: "Все эняется - вот главное, чему я научился".

"Все меняется".

Простая истина, но ее простота обманчива. Учитель говорил не только об айкидо. Он говорил о жизни.

Глава 17. ШЕСТЬ ПРИЕМОВ

*Шагающий по мирозданию,
Его протяженному склону,
Чувствует сферы тверди
И поле его тяготенья.
Как мал этот мир, а значит
Велик тот неутомимый,
Шагающий по мирозданию.*

ИРИМИ НАГЕ

"Иrimi наге" означает "бросок с вхождением". Вхождение, то есть уход с линии атаки противника, является основным физическим движением в айкидо. Базовая модификация этого движения - прямое вхождение с последующим поворотом. Она называется "тэнкан".

Чтобы выполнить "тэнкан" (поворот тела), нужно войти в движение противника и влиться в него, одновременно закручивая это движение. Тогда "ирими" превращается в "тэнкан". "Тэнкан" - это сокращение названия "ирими-тэнкан". Прием сопровождается ощущениями "ирими" (вхождения).

В "ирими наге" используются как "ирими" так и "тэнкан". Полное название этого приема - "ирими-тэнкан наге". Это самый сложный из всех бросков в айкидо.

Физически он представляет собой восходящую спираль, диаметр которой уменьшается с увеличением высоты восхождения. Это движение производит одновременное ментальное и духовное раскрытие.

Уэсиба называл этот прием двадцатилетним. Он считал, что столько времени требуется для овладения им.

Эти чувства давно знакомы
Кругу звезд над затихшим домом,
Речке, вьющейся под холмом зеленым.
Шаг навстречу руке, что захватом
Руку сжала мою. Страха нет.
Кулаки не сжаты.
Без раздумий Чудо творим.
Двое нас -
Мы стали одним.
Толк какой в словесах?
Пустота в них и ад.
Звуки там словно птицы
В клетках, а не в лесах,
Петь пытаются со Вселенной в лад.
Этот вихрь — прием двадцатилетний,
Наследство для тех,
Кто кроток, как дети,
Уставшие драться,
Кружит Андромеда в пространстве
С такой же изысканной грацией.

ШИХО НАГЕ

"Шихо наге" означает "бросок четырех углов". Этот бросок имеет такое название потому, что с его помощью можно заставить противника катиться кувырком в направлении любого из четырех углов комнаты- Комментирующее стихотворение написано от лица атакующего.

Для атакующего айкидоиста ощущение броска подобно ощущению, возникающему при толкании запертой двери, которая открывается при первом же прикосновении к ней, ощущение парашютиста, радостно входящего в бескрайнее пространство.

Здесь ветер повсюду. Лихой напор
Не выдержит дверь. Не спасет забор.
Я - ветер, я полон энергии давней.
И что ваши окна? И что ваши ставни?
Чуть тронул - и нет их. Не ведая лени,
Лечу в пустоту, наслаждаясь пареньем.
А рядом дождя молчаливые капли,
Осенние листья и перышко цапли.

ТЕНЧИ НАГЕ

"Тенчи наге" означает "бросок неба и земли". Атакующий, вознамерившийся сделать захват, например, захватить ваши запястья, вдруг обнаруживает, что одна его рука почему-то взлетает вверх, а другая падает вниз. А между рук возникает пустое пространство, куда атакующий невольно проваливается, но почему-то при этом у него возникает радостное чувство. Вот оно воочию единство противоположностей. На словах - парадокс, а на практике все легко и понятно.

Это движение, как, впрочем, и все другие движения в айкидо, кажется не имеющим ни начала, ни конца.

Слиты земля и небо,
Воздух и твердость плит.
Где бы любящий не был,
Всегда он с любимой слит.
С ветром повенчано знамя,
Луне колодец знаком.
Слита земля с небесами,
Как колокол с языком.
Меж двух стихий парящий сыч замедлил свой полет.
Кто может знать, жизнь или смерть мышонка в поле ждет?
Меж двух стихий живут киты. Им солнце греет спины,
А синь морская их манит в бездонные глубины.
Все на себе земля несет,
Всех тянет притяженьем,
Но все ж похож земли полет
На мячика движенье –
Небо с землей неразлучно,
Слиты исток и финал.
Что правой рукой получено,
То левой рукой отдал.
Ласковым объята небосводом,
Дивной судьбой довольны вполне,
Звонко смеются земли и воды,
Радуясь солнцу и доброй луне.

ИККИО

"Иккио" значит "первый". Это слово используется для обозначения первой и основной физической формы айкидо, используемой для броска и последующего удержания противника. Для ее выполнения не требуется физическая сила.

Всего насчитывается пять разновидностей удержания. Остальные четыре формы являются вариациями "иккио".

При выполнении приема возникает ощущение вхождения внутрь противника и следование силе атаки до ее естественного завершения. Следование силе атаки выполняется путем раскрытия и вхождения в эту силу или прохождения через нее.

Это трудно объяснить, но легко почувствовать, если ваш партнер помогает вам. "Иккио" — хороший прием для улавливания ощущения энергии "ки". "Ки" - это термин, используемый в айкидо для обозначения энергетического потока Вселенной.

Мой учитель нынче незабудка,
Что растет в горшочке у окна.
Кажется, что каждую минутку
Наблюденьем занята она.
Так и я безмолвно созерцаю:
Под косою травы полегли,
Разгулявшись вдруг, волна морская
Бросила на отмель корабли.
Паруса в клочки и в щепки снасти,
Киль зарылся в глубину песка,
Дверь каюты капитанской настезь,
Золота ручей из сундука.
О, стихия! Тягостное бремя!
Как твое безумство прекратить?..
Та же сила маленькое семя
В дерево умеет превратить.

КОКЮ НАГЕ

"Кокю наге" означает "бросок дыхания". Чтобы слиться с атакующим нужно всего лишь сделать выдох и следовать за атакой. Это очень простое движение, но при правильном выполнении оно смотрится и ощущается очень естественным. Здесь нет ни захватов, ни удержаний. Лишь гармоничный ритм движений двух людей, устремленных навстречу друг другу. Защищающийся сливается с атакующим - вот и все.

Этот прием может быть использован для создания множества других приемов. Его простота дает хороший пример того, о чем Уэси-ба высказывался таким образом; "В айкидо нет ни формы ни стиля. Движение в айкидо - это движение Природы, чьи тайны глубоки и бессчетны".

Как слиться с атакой, что силы полна?
Ответ мне подскажет морская волна.
Противника нет, мы едиными стали,
Как выдох и вдох, как две грани медали
И нет здесь победы, и нет пораженья,
Лишь ритмом наполненное движенье.
Чтоб инь проявился, неистовый ян
Закружится вихрем, как в пляске шаман.
Но все это скрыто для дурней набитых,
Лаптями хлебающих щи из корыта,
Которые в речке не видят теченья,
Зато замечают свое отраженье.
Все это для тех лишь имеет значенье,
Кто тянется к свету, в ком истины жажда,
Кто ввысь устремлен и не ведает лени,
Кто к цели стремится движением каждым.
Бросок...
Дыханье...
На вершине горы облако серой шапкой...
Перышко балансирует на кончике фонтанной струи
Шаткой.

АЙКИ НАГЕ

"Айки наге" означает "бросок духа". При его выполнении защищающийся даже не дотрагивается до противника. Когда тот начинает атаку, защищающийся выполняет вхождение и слияние с противником, настолько приблизившись к нему, что он не может выполнить атаку. Защищающийся сопровождает движение противника и гармонизирует его, не нанося ударов и не применяя захваты. Чувство гармонии настолько совершенно, что не возникает

необходимость ни в чем другом. Это движение абсолютно пустое. Нужно верно выбрать темп его выполнения- Момент встречи должен быть определен с безукоризненной точностью. Это чистое айкидо без примеси каких-либо иных форм или стилей.

На небе ни облачка. Откуда же гром,
быстр и тяжел, как удар кнутом,
как вздох безнадежного грешника.
Воришка, спасавшийся от погони,
испуганный громом, упал со скалы
и думал - конец, но в последний момент
он в ветку вцепился зубами,
повиснув над бездной.
Буддийский монах,
который преследовал вора,
увидев его в положеньи,
столь жалком, на помощь
хотел поспешить, но внезапно
замедлил свой шаг
и, слегка отступив от края обрыва,
спросил у несчастного вора:
"Так что же есть Дзен?"
Ответом был крик без единого звука,
Отчаянный и безысходный.
Пусть смерть за спиною. Приняв
неизбежность ее, тем самым
мы жизнь утверждаем.

Глава 18. ВЕЧНАЯ ИСТОРИЯ

Многим известна старая история о слепцах и слоне. Один слепой ощупал слоновий хобот и сказал: "Слон — это вроде огромной змеи". Другой коснулся слоновьей ноги. "Слон похож на дерево", — заявил он. А еще один слепец тронул слоновий бок и произнес: "Слон подобен стене".

То, что происходит сегодня с Айкидо в Австралии, похоже на эту историю. Люди исследуют искусство различными способами в разных додзё, и таким образом они обнаруживают множество различных аспектов Айкидо, Подобно слепым, пытающимся описать слона, они обнаруживают части искусства и, исходя из частных случаев, заявляют, что знают весь путь.

Это естественно. Если мы рассмотрим историю иных учений, подобных айкидо, мы увидим все тот же ход событий, который повторяется снова и снова. Тот, кому предназначено стать великим учителем, борется с другими за понимание природы первичной сущности. Это процесс, который происходил тысячи лет, и пока мы движемся, не имея пути, он будет продолжаться еще тысячелетиями.

Официальные Слепцы говорят: "Айкидо есть сохранение приемов О'Сэнсея — неизменных и неизменяемых". Ряд Полуофициальных Слепцов говорит: "Под практикой Айкидо мы должны понимать Ки, или Ката", или ту или иную частичную версию того, чему учил О'Сэнсей. Ряд Неофициальных Слепцов заявляет: "Айкидо не остается неизменным. О'Сэнсей сам изменял его всякий раз, когда практиковал. Айкидо есть постоянное изменение, и я сам — дух этого прогресса. Новое Айкидо — вот что я решил делать".

Странно только, что при этом все айкидоки используют похожий язык и еще ухитряются понимать друг друга.

В то же время настоящий Учитель не говорит людям, что им делать. Он учит только в том смысле, что он или она имеет больше опыта в улавливании ощущения гармонии, которое приходит из "Занимания места Уке" или "Открывания изнутри наружу". Учитель — тот же студент, который исследует это чувство, создавая сопротивление для тех, кто хочет тоже поймать его. А сам О'Сэнсей говорил так: "Нет форм и нет стилей в Айкидо. Движение Айкидо, есть движение самой Природы, — чей секрет мудр и непознаваем".