

# Джон Стивенс СЕКРЕТЫ АЙКИДО

John Stevens  
The Secrets Of Aikido

SHAMBHALA  
Boston & London  
1995

«София», 2001

---

*Посвящается Риндзиро Сирате Сэнсёю (1912-1993),  
который откровенно учил меня секретам Айкидо*

---

## СОДЕРЖАНИЕ

### Предисловие

### Часть первая. Вступление на Путь. Таинства Айкидо

Айкидо. Путь Гармонии

Кототама. Язык Богов

Ками. Божественная алхимия огня и воды

Ки. Вселенская энергия

Кокю. Дыхание жизни

Тинкон-Кисин. Успокоение духа, возвращение к истоку

Мисоги. Очищение тела и сознания

Рэй. Благодарность и уважение

Сангэн. Треугольник, Круг и Квадрат

Ма-ай. Правильное место

Тэнгу. Мастера-Учителя

Рю-о. Царь-Дракон

Масакацу Агацу Кацухаяби. Истинная Победа

### Часть вторая. Продвижение по Пути. Практика Айкидо

Сюгё. Непрерывная тренировка

Шесть столпов

Сихо-нагэ: благодарность

Иrimi: вхождение

Кайтэн: открыть и повернуть

Кокю: сила дыхания

Осаэ-вадза: твёрдый контроль

Усиро-вадза: шестое чувство

## Риай: объединённая система

### Приложение

#### КОТОТАМА. Секретные звуки Айкидо

---

### Предисловие

Морихэй Уэсиба, Основатель Айкидо, однажды сказал группе своих старших учеников: «Приходите в *dodzё* завтра в 5 часов утра, и я открою вам секреты Айкидо». На следующее утро ученики собрались в назначенный час. Они с нетерпением ожидали раскрытия секретов, которые сделают их такими же неуязвимыми, как мастер, позволят бросать по десять человек сразу и удерживать самого сильного противника одним пальцем. Морихэй усадил учеников и начал раскрывать секреты Айкидо.

Используя живой символизм, увлекательную аллегорию и свободные ассоциации, Морихэй более часа подробно рассказывал о сотворении Вселенной, о живительной силе духов-звуков, о неуловимой алхимии огня и воды, о необходимости успокоения своего духа и возвращении к Истоку, о трансформирующей природе очищения сознания и тела и других таинствах.

Неожиданно он мягко улыбнулся и закончил повествование такими словами: «Вот это и есть секреты Айкидо». Морихэй глубоко поклонился алтарю *dodzё*, своим ученикам и быстро вышел из комнаты. Все ученики были озадачены словами Морихэй, а те, кто страстно желал научиться каким-нибудь удивительным трюкам или магическим формулам, обиженно возмущались: «Он не показал нам ни единой техники – абсолютно ничего конкретного!»

Но Морихэй сделал более, чем достаточно. Он раскрыл Айкидо не просто как систему бросков, замков и контролей, а как глубокое и чудесное прозрение. Если человек не в состоянии понять то, что лежит в основе Айкидо, говорил им Морихэй, техники никогда не станут живыми. Подобно многим выдающимся мастерам, Морихэй осветил лишь одну часть Истины, оставив ученикам возможность постичь суть Айкидо самостоятельно.

«*Секреты Айкидо*» – это исследование различных аспектов учения Морихэя, а также соотношения Айкидо с другими духовными и культурными традициями. В этой книге не много детальных описаний. Некоторые техники, конечно, показаны, но лишь для иллюстрации более глубоких внутренних принципов. Одно из значений слова *Айкидо* – «резонанс». И поэтому я надеюсь, что представленные здесь идеи сумеют затронуть определённые струны в сердцах моих читателей и вызвать отклик, который каждый читатель затем сможет выразить по-своему, основываясь уже на своём личном опыте. Айкидо в конечном счёте – это великая гармония созвучия уникальных индивидуальных тонов.

Я в высшей степени благодарен сыну Морихэя, Киссёмару Уэсибе, за его разрешение воспроизвести фотографии из коллекции семьи Уэсиба и процитировать выдержки из работ Морихэя. Хинэнобу Ходзуми, директор Бансёкан в Сэндае, любезно разрешил сделать несколько снимков в его прекрасном традиционном *dodzё* в стиле синто. Хочу выразить искреннюю благодарность Алану Нагахисе из Охана Айкидо на Гавайях, который сделал множество моих фотографий, и Вальтеру фон Креннеру, который предоставил ряд фотографий Морихэя из своей личной коллекции. Я также хочу

поблагодарить Тома Розенвейга, который предоставил несколько фотографий Морихэя, моих укэ на фотографиях (Хага Гриббена, Шина Коллина, Ёсукэ Ёсиду, Джорджа Дэлва и Роджера Квока) и тех, кто помогал нам с фотосъёмками (Джастина Лахарта, Пола Маклафлина и Кайли Фудзисуэ).

## Часть первая ВСТУПЛЕНИЕ НА ПУТЬ *Таинства Айкидо*

### АЙКИДО *Путь Гармонии*

*Айки*, первая часть слова *Айкидо*, состоит из двух китайских иероглифов *ай*, который означает «встречаться, смешиваться, присоединяться, гармонизировать», и *ки*, слова со множеством значений, означающего в данном случае «дух» и «настроение». *Айки* всегда было центральной темой азиатской философии. Однако Морихэй объявил, что его интерпретация *айки* гораздо шире, чем интерпретации прошлого, и определил *айки* следующим образом:

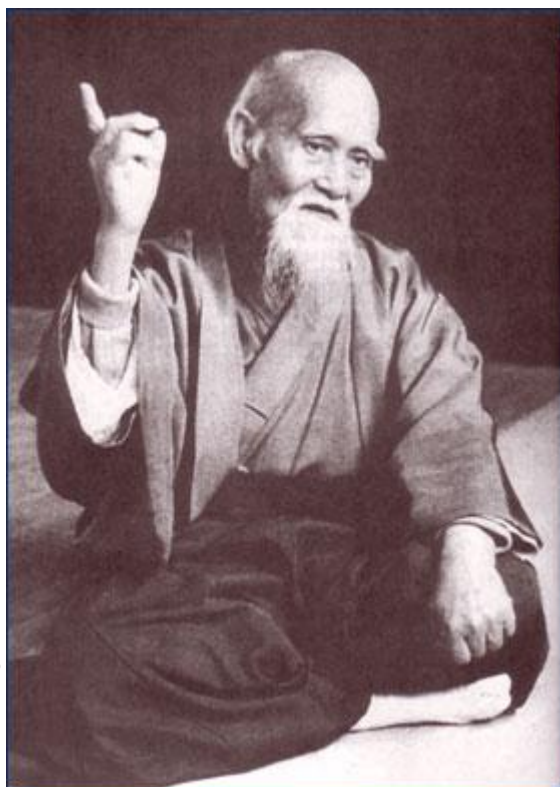
*Айки* – это универсальный принцип, который сводит все вещи воедино; это оптимальный процесс объединения и гармонизации, происходящий во всех сферах, от бескрайнего Космоса до мельчайшего атома.

*Айки* – это великий замысел Космоса; это жизненная сила, которая связывает материальные и духовные аспекты творения. *Айки* – это поток природы.

*Айки* обозначает единство тела и духа и представляет собой проявление этой истины. Более того, *айки* даёт нам возможность привести к гармоничному единству небо, землю и человечество.

*Айки* означает «жить вместе в гармонии», в состоянии взаимного согласия.

*Айки* – это высшая социальная добродетель. Это сила примирения, сила любви. *Айки* в видении Морихэя очень близко понятиям западной философии *integritas* (целостность) и *consonantia* (гармония). Интеграция, объединение – тела и духа, себя и другого, человечества и природы, красоты и правды – это условие, к которому должны стремиться все люди. Единство – это также моральное состояние: тот, кто един, может действовать самым лучшим и самым честным образом.



*Consonantia* (по-гречески *гармония*) – это «соответствие одного другому». Мудрецы Запада также постигли гармонию сфер и процесс, в котором все элементы сами организуются в великое целое. Гиппократ писал: «Все вещи находятся во взаимном соответствии». На языке современной физики это звучит так: «Количество позитивной энергии во Вселенной в точности равно количеству негативной энергии; Вселенная представляет собой (и всегда представляла) совершенно уравновешенную энергетическую систему».

Интуитивное знание того, что «все вещи находятся во взаимном соответствии», было общим убеждением как на Востоке, так и на Западе. Трагическим образом, современная цивилизация была отравлена ошибочным утверждением, что жизнь – это всего лишь интенсивное соперничество между видами, в котором выживает только сильнейший. Бесспорно, жизнь – это всегда испытание, и люди, чтобы выжить, должны быть физически и ментально приспособленными (это одна из причин, почему мы занимаемся Айкидо). Однако пагубная точка зрения на наше существование как на постоянную битву с врагами, которых нужно либо покорять, либо полностью уничтожать, явилась прямой причиной эксплуатации и разрушения как человечества, так и окружающей среды, с такой силой проявившихся в девятнадцатом и двадцатом веках.

Упор на необходимость быть «победителем» любыми средствами и любой ценой по большей части уничтожил благородный идеал «спортивного мастерства» в современной атлетике. Морихэй писал: «Спорт в наши дни хорош только для *физических* упражнений – он не тренирует всего человека. С другой стороны, практика *айки* воспитывает отвагу, искренность, верность, великодушие и красоту, а также делает тело сильными здоровым». В традиционном Айкидо нет формальных соревнований, а поэтому нет «победителей» и «побеждённых». Многим людям очень сложно принять эту позицию. Даже некоторые из самых близких учеников Морихэя не соглашались с мастером по этому поводу. Они настаивали на организации определённого рода соревнований, которые проводились бы либо в форме турниров по Дзюдо, либо по бальной системе олимпийских состязаний.

Однако Морихэй до самого конца придерживался мнения, что *айки* – это сотрудничество. В каждом упражнении Айкидо партнёры по очереди становятся нападающими и защищающимися, победителями и побеждёнными. Таким образом, тренирующийся очень многому учится, на собственном опыте постигая обе стороны уравнения Айкидо. Посторонние наблюдатели (а иногда и сами ученики) часто замечают: «Техники Айкидо работают только в том случае, если твой партнёр сотрудничает с тобой». Это именно так. Риндзиро Сирата Сэнсэй объяснял *айки* так: «Живя в гармонии, давайте возьмёмся за руки и достигнем финишной черты вместе». *Айки*, как средство исцеления, означает возвращение к жизни и прилив энергии. Лучшие доктора любых культур понимали, что правильный диагноз по большей части зависит от настроенности на пациента, позволяющей почувствовать, что на самом деле пациента беспокоит. Только после этого могло быть предложено соответствующее лекарство. (В старые времена в Японии определённый тип *айки* использовался для приведения в чувство людей, потерявших сознание в результате несчастного случая или комы.) Морихэй часто говорил о целительных восстанавливающих свойствах тренировок *айки*: «После хорошей работы у вас должно быть больше энергии, чем было в начале!»

Существует ещё одно значение *айки*, самое важное для истинной гармонии: совершенное единство мужчины и женщины, блаженное состояние полной физической и духовной близости. (В китайских трактатах, посвящённых сексу, термин *айки* использовался для обозначения наивысшего сексуального переживания.)

Естественное и чистое объединение мужского и женского принципов лежит в основе всего творения. Не следует ошибочно принимать либидо за простое вожделение. Скорее его нужно принимать как искреннее стремление к интеграции и реализации. Мужчина и женщина остаются бесплодными до тех пор, пока не объединятся. Желание стать едиными, восстановить первичное единство – вот цель Айкидо (и всех остальных искусств).

Подобным же образом существует своего рода *айки* эмбриологии: идеальный ребёнок зачинается, когда оба родителя находятся в полной гармонии, поистине едины телом и душой. Если родители остаются в согласии в период беременности, то плод питается *айки*, качеством, которое бьётся в сердце матери и течёт в её крови. Технически *айки* – это «совершенный тайминг». В *додзё* человек пытается плавно объединяться с атакующей силой, используя лишь необходимое количество движения, баланса и силы. В повседневной жизни человек старается как можно лучше приспособиться, реагируя на различные жизненные испытания с острым чувством *айки*.

*До*, вторая часть слова *Айкидо*, символизирует как отдельную «дорогу», по которой шагает человек, так и универсальный «путь» философских принципов. Те, кто идут *дорогой* Айкидо, носят специальную одежду, медитируют определённым образом и практикуют особый этикет. Это культурная *дорога* Айкидо – порядок действий, основанный на идеалах и классических техниках Основателя, Морихэя. *Путь* Айкидо включает в себя более широкий диапазон жизни. Он охватывает наше взаимодействие с другими людьми за пределами узкого мира *додзё*, наше отношение к обществу в целом, наше обращение с природой.

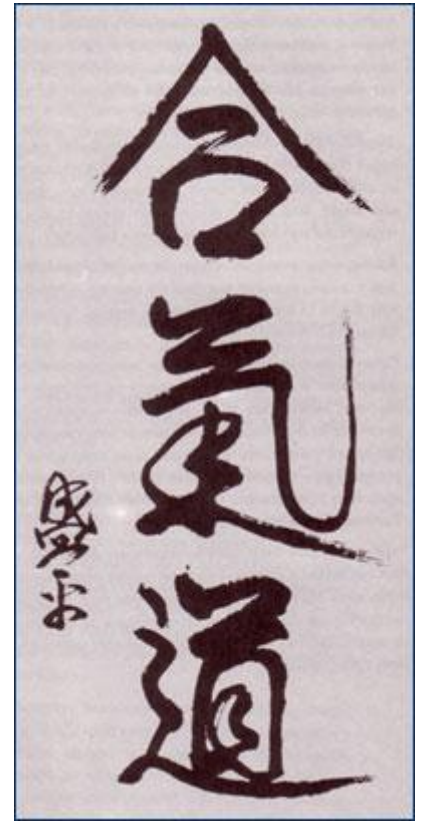
В этом смысле Айкидо – это Тантра, связывание вместе микро- и макрокосмосов. Основная истина Тантры: «Всё, что существует во Вселенной, существует в собственном теле человека. То, что здесь, – там. То, что не здесь, – нигде». В западном гностицизме это выражается так: «Когда вы сделаете верхнюю сторону как нижнюю сторону и когда вы сделаете мужское и женское одним... – тогда вы войдёте в Царствие» (*Евангелие от Фомы*). Или более кратко: «Как вверху, так и внизу». На языке Морихэя это звучит как *варэ соку утю*, «Я (мы) – Вселенная!» Совершенствуя своё тело и свою душу посредством практики Айкидо, приобретая реальную способность воспринимать и совершая реальные поступки, мы учимся жить космически.

Айкидо – это также Йога. Это «хомут», который объединяет нас и впрягает нас в высшие принципы. Восемь ответвлений классической Йоги параллельны учениям классического Айкидо Морихэя:

*Яма*, «этика», основой которой является «ненасилие». По словам Морихэя: «Те, кто стремятся к соревнованию, делают серьёзную ошибку. Поскольку бить, ранить или разрушать – это наихудший грех, который только может совершить человек».

*Нияма*, «дисциплина». В Айкидо это называется *танрэн* (выковывание): «Цель тренировки заключается в том, чтобы укрепить слабые места, закалить тело и отшлифовать дух».

*Асана*, «изящные позы». Иногда тренирующимся полезно думать о движениях Айкидо не как о смертоносных техниках боевого искусства, а как об *асанах*, физических положениях тела, которые соединяют занимающегося с высшей истиной. Так же как *асаны*, техники Айкидо болезненны и сложны в начале, но постепенно они становятся более лёгкими, более устойчивыми и приятными. В Йоге говорят, что «*асана* становится совершенной, когда усилие исчезает» и «тот, кто овладевает *асаной*, покоряет три мира». Морихэй учил: «Гармонично взаимодействуя друг с другом, правое и левое порождают все техники. Четыре конечности тела – это четыре столпа небес».



АЙ-КИ-ДО, "Путь Гармонии", надпись, сделанная Морихэем в возрасте восьмидесяти лет. Сама по себе каллиграфия является проявлением *айки*: уравновешенная, устойчивая и полная жизни и энергии.

*Пранаяма*, «контроль дыхания», необходима для того, чтобы присоединиться к дыханию Космоса: «Делайте вдох и стремительно взмывайте к самым пределам Вселенной; выдыхайте и возвращайте Космос опять внутрь себя. Затем вдыхайте всё плодородие земли. И наконец, объединяйте дыхание небес и дыхание земли со своим собственным, становясь самим Дыханием Жизни».

*Пратьяхара* – означает «свободу от замешательства», отход от беспорядка чувств, сознание, которое непоколебимо и спокойно. В отношении этого Морихэй наставлял так: «Не смотрите в глаза противнику: он может загнипотизировать вас. Не приковывайте свой взгляд к его мечу: он может напугать вас. Не фокусируйтесь на противнике вообще: он может поглотить вашу энергию».

*Дхарана*, «фиксирование сознания», ещё называют *экаграта*, «удержание одной точки». Это хорошо известная в кругах Айкидо концентрация: «Если вы отцентрированы, то можете двигаться свободно. Физический центр – ваш живот. Если ваше сознание будет пребывать там же, любые ваши устремления гарантированно увенчаются победой».

*Дхьяна*, «медитация». Это состояние глубокого проникновения в суть вещей и чистое, ничем не замутнённое видение: «Отбросьте ограничивающие мысли и вернитесь к истинной пустоте. Станьте в самом центре Великого Вакуума».

*Самадхи*, «полное слияние», идёт ещё дальше. В *самадхи* различие между познающим и познаваемым растворяется, это преображение, которое Морихэй выразил как «Я – Вселенная!» Сверхъестественные способности Морихэя имели своим источником всепоглощающее *айки самадхи*. Его эксцентричное поведение также было характерной чертой высшего уровня Йоги – своего рода божественное безумие, вышедшее за рамки времени и пространства. «Если вы не объединитесь с пустотой Чистого Вакуума, вы не найдёте дорогу *айки*».

Учение Морихэя было резюмировано во фразе *Такэмусу айки*. *Такэ* означает «мужество и отвагу»; оно представляет неукротимое и неудержимое мужество жить. *Мусу* символизирует рождение, рост, свершение, реализацию. Это созидательная сила Космоса, ответственная за производство всего, что питает жизнь. *Такэмусу айки* – это код к «самому смелому и самому созидательному существованию!»



Дзэнский рисунок Кайдзана (начало XX века) хризантемы и орхидеи с надписью «Благородные мужи не дерутся». Хризантема и орхидея – это два из «Четырёх благородных мужей» (остальные двое – это слива и бамбук). То, что благовоспитанные люди воздерживаются от недостойных споров, – это конфуцианская идея. Дзэн и Айкидо подразумевают, что благородные люди не соревнуются и не испытывают зависти – каждый человек прекрасен по-своему. Морихэй всегда поощрял своих учеников возвращать благоуханный цветок своей уникальной внутренней красоты.

**2**

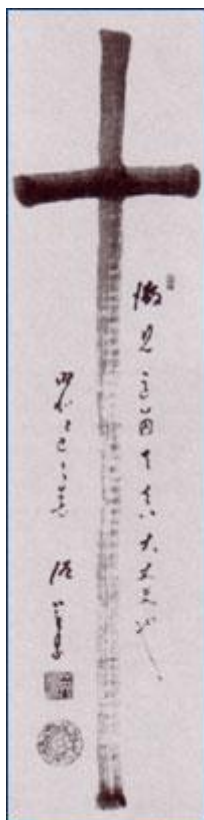
**3**

**4**

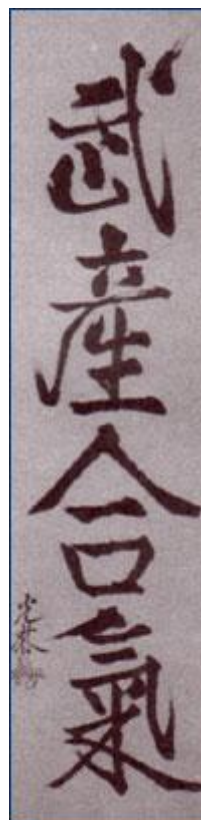
Риндзиро Сирата Сэнсэй демонстрирует тайминг *айки*: во время развития атаки, он реагирует подвижной стойкой *айки* (1); вместо того чтобы столкнуться с приближающейся силой, он плавно скользит мимо неё, направляя её сначала вверх, а затем вниз (2, 3); даже после того, как движение закончено, Сирата Сэнсэй сохраняет неуловимую связь со своим партнёром (4).



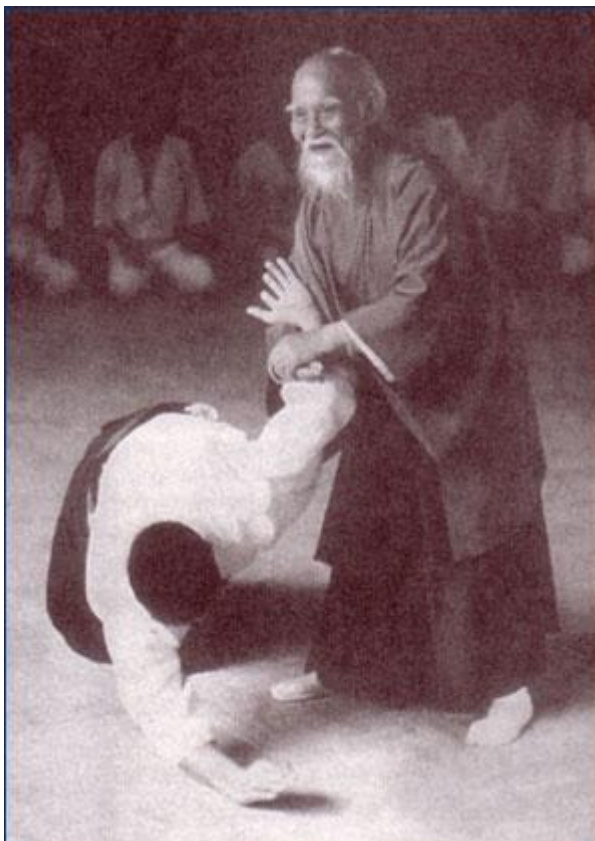




Морихэй характеризовал Айкидо как «крест, простирающийся от небес до земли, объединяющий *инь* и *ян*, огонь и воду». Надпись на рисунке дзэнского мастера Мамии Эсю (1871-1945) гласит: «Как только ты поймёшь это, всё будет в порядке!»



Такэмусу Айки, написанное рукой Сираты Сэнсэя



Морихэй утверждал, что «*айки* – это любовь» и что с агрессией можно справиться улыбкой. Самая сложная задача для воина – обратить ужасающую ярость врага в безобидный смех.



*Айки* означает гармонию и слияние – тела и души, себя и другого, человечества и природы. При правильной практике в хорошем окружении *айки* становится неисчерпаемым источником энергии и любви.

## КОТОТАМА

### *Язык Богов*

*Кототама*, «слово-дух», является японским термином, но существование первоначального языка, вызванного к жизни непосредственно богами творения, – это понятие, глубоко укоренившееся во всей мировой культуре. *Fiat lux* – «Да будет свет!» из Книги Бытия (1:3) – это *кототама*, в которой произнесение и действие одновременны. Имя Адам также *кототама*: А = подъём, восток; Д = спуск, запад; А = арктический, север; М = меридиан, юг. Это означает, что слово-дух Адама, первого человека, охватывает все четыре направления Вселенной. Бог научил Адама истинному языку – каждый звук в точности соответствовал каждому предмету, – поэтому Адам мог

давать имена и названия всем растениям и животным мира. (В средневековой Англии верили, что младенец мальчик при рождении издаёт крик «А, А», что означает «Адам», а младенцы девочки кричат «Э, Э», что подразумевает «Ева»). Древние пророки Израиля прекрасно осознавали огромную силу *кототама*: могучий боевой крик Иисуса Навина и его армии разрушил стены Иерихона (Нав. 6: 19). Некоторые иудейские каббалисты верили, что текст Торы настолько силён, что может наделять человека способностью создавать миры, поднимать мёртвых и другими чудесными способностями.

Мусульмане-суфии сочиняли мистические тексты, состоявшие исключительно из арабских *кототама* (схема Абджад (Abjad) – скрытый язык математической точности и эзотерического содержания). Также в исламе существует практика чтения вслух наизусть «Девяносто Девяти Имен Аллаха». Одно такое имя, например, Аль-Фатта, «Открыватель», – *кототама*, которая «открывает сердце человека и устраняет все преграды». Некоторые африканские племена, такие, как догоны, твёрдо верят в то, что речь сама по себе была первоначальным актом творения, они также считают фермерство, ткачество и занятия любовью выражениями этой речи.

На Западе самый выдающийся пример принципа *кототама* встречается в начале Евангелия от Иоанна: «В начале было слово». Слово *Logos* (лат. *verbum*) богато значениями: «порядок», «модель», «проект», «соотношение», «*oratio*» (речь и членораздельное произношение), «причина», «принцип», «гармония между



Морихэй, издающий один из своих невероятных *киай*. Его мощные выкрики абсолютно выводили из равновесия оппонентов (а порой даже гасили свет в *додзэ*). Иногда *киай* Морихэй был похож на ужасающий вопль баньши (*баньши* – привидение-плакальщик; дух, вопли которого предвещают смерть, – прим. перев.), а иногда на рёв урагана. Морихэй здесь также иллюстрирует принцип *ямабико*, отвечал на атаку немедленно и оглушительно, как горное эхо.

противниками». *Logos* также можно перевести как «совершенное созвучие», одновременное и гармоничное сочетание звуков. В этом случае гармония *айки* реализуется как звуки речи и музыки.

Звуки речи и музыки имеют целительный аспект, ещё одно расширение принципов *айки*. Греческий философ и математик Пифагор в своей академии поощрял изучение «музыки сфер», начиная и заканчивая занятия песнями, которые, по его убеждению, могли излечить ментальные и физические недуги его учеников. В английском языке также есть выражение для обозначения идеального состояния «a sound mind in a sound body» (русский эквивалент «в здоровом теле здоровый дух»; *sound* – это и «здоровый», и «звук» – прим. перев.), которое подразумевает, что «настроенность ведёт к целостности и силе». Хорошо известно, что растения чётко реагируют на музыкальные *кототама* – они расцветают, когда «слышат» индийские раги и европейскую классическую музыку, но вянут и умирают, если получают сильную дозу тяжёлого рока.

У индусов этот принцип выражался таким образом: «Что бы боги ни делали, они делают это посредством песни». (Коренные американцы верили в то же самое: «Великий Дух дал человечеству песни и барабанный бой, чтобы сохранять связь с Божественным Присутствием».) Звук, воплощённый в священном символе ОМ, даёт материи форму и целостность. Всё имеет свой голос. Творение идёт от неуловимого к явному посредством звука (*нада*). Вариации в концентрации и длине излучаемых атомами волн порождают то, что люди ощущают как свет, объём, структуру. (Или, как сказал бы квантовый физик: «Вся материя – это вибрации».) В буддийских сутрах, которые начинаются с заявления: «И таким образом я услышал», состояние нирваны иногда определяется как гармоничное слияние всех первичных звуков: «Когда Будда появился, все животные с восторгом затрубили, заржали и замычали; все птицы от счастья защелкали в унисон; украшения мелодично зазвенели все вместе; а все музыкальные инструменты зазвучали как один».

В древнем Тибете работа отождествлялась с песней. У тибетцев была определённая песня для каждого рода занятий – вспахивания, засеивания, сбора урожая, молотбы зерна, погрузки товара перед выездом на рынок, подсчёта прибыли, разбивания камней, дорожных работ, строительства домов, шитья, ткачества и так далее. Очень мало что делалось без животворного присутствия песни.

Морихэй сформулировал своё понимание кототама в контексте своей собственной культуры. Он глубоко изучал науку звука, преподававшуюся в буддийской школе Сингон и синтоитской секте Омото-кё. Онисабуро Дэгути, соучредитель Омото-кё, говорил Морихэю: «Каждый человек – это живой храм, миниатюрная Вселенная. Если ты хочешь узнать истину небес и земли и постичь великий замысел творения, изучи богов, которые живут внутри тебя. Если ты искренен в своём намерении и чист сердцем, то сможешь на самом деле услышать звуки, поддерживающие творение». После многих лет интенсивного обучения Морихэй представил своим ученикам собственное видение *кототама*. «Большой Взрыв» в схеме Морихэя – это слог СУ. Это точка творения, центр всего существования. Обычно азиатская мысль высшим семя-звуком предполагает А, но в некоторых системах, таких, например, как система Морихэя, СУ является более подходящим кандидатом на эту роль, поскольку СУ представляет собственно акт дыхания, а не просто акт открывания рта, как А. (Даже в английском языке С произносится с большими затратами дыхания, чем А.) Морихэй следующим образом объяснял эволюцию Космоса:

Не было ни небес, ни Земли, ни Вселенной, только одно пустое пространство. В этой бескрайней пустоте неожиданно проявилась одна-единственная точка. Из этой точки спиралью вышли пар, дым и туман, образуя светящуюся сферу,

и родилась *кототама* СУ. По мере того как СУ расширялась по кругу вверх и вниз, вправо и влево, начались природа и дыхание, чистые и незагрязнённые. Дыхание развилось в жизнь, и появился звук. СУ – это «Слово», упомянутое в христианской Библии.

В мифологии Синто СУ отождествляется с *Амэ-но-минака-нуси-но-ками*, "Богом-Правителем Священного Центра Небес». Из этой точки творения возникли две изначальные порождающие силы, именуемые в Синто *таками-мусуби-но-ками* и *ками-но-мусуби-но-ками*. В других системах эти две оси творения обозначаются такими терминами, как Шива-Шакти; *ян-инь*; огонь-вода; Отец-Небо – Мать-Земля; центробежная сила – центростремительная сила.

На микрокосмическом уровне Морихэй поместил СУ в центральной точке нашего существа. В утробе человеческая жизнь начинается с одной-единственной сферы, которая посредством взаимодействия двух порождающих сил проходит через все формы органической структуры, начиная с низшей (амёба) до высшей (мужчина или женщина). Это означает, что человек переживает опыт сознательного существования ещё в утробе – факт, который большинство людей забывает ко времени своего рождения.

По мере того как СУ продолжает расширяться, появляется *кототама* У.

Одновременно У разворачивается в *кототама* Ю и МУ, а дальше расширяется в *кототама* А-О-У-Э-И. Ю означает «существует», «нечто», «да»; слог МУ означает «не существует», «ничто», «нет». Объединённые вместе, они произносятся как УМУ, японское слово, обозначающее «рождение». Отсюда следует, что для появления жизни необходимо объединение физического и духовного; существование – это баланс формы (тела) и пустоты (души). А-О-У-Э-И – это *кототама*, вдыхающие в мир жизнь. Символизм каждой *кототама* можно коротко представить следующим образом:

А распространяется вверх. Означает актуализацию от *атама* (головы) до *аси* (стоп). А – первый среди звуков, прародитель всех букв, сосредоточен вокруг рта и горла.

О движется вниз, и напряжение между ним и А создаёт физические формы. Поэтому О идентифицируется с внешней стороной вещи, «оболочкой». О сосредоточено возле сердца.

У возвращается к себе, рождая, двигая, позволяя людям обрести жизнь. (Занятно, что в английском языке гласный звук У также означает «начальную глубину», «источник бытия» и «секрет воспроизведения».) У рождается глубоко в животе.

Э расширяется и становится каналами, оболочкой и конечностями жизни. Э распространяется по всему телу.

И представляет собой жизненную силу. И мощно вибрирует и проецируется из тела наружу.

Из этих пяти гласных звуков возник весь остальной алфавит японского языка, вместе семьдесят пять звуков (расположенных в древнем порядке):

А	КА	СА	ТА	НА	ХА	МА	Я	РА	ВА
О	КО	СО	ТО	НО	ХО	МО	Ё	РО	(В)О
У	КУ	СУ	ЦУ	НУ	ФУ	МУ	Ю	РУ	(В)У
Э	КЭ	СЭ	ТЭ	НЭ	ХЭ	МЭ	(Й)Э	РЭ	(В)Э
И	КИ	СИ	ТИ	НИ	ХИ	МИ	(Й)И	РИ	(В)И

ГА ДЗА ДА БА ПА  
ГО ДЗО ДО БО ПО  
ГУ ДЗУ ДЗУ БУ ПУ  
ГЭ ДЗЭ ДЭ БЭ ПЭ  
ГИ ДЗИ ДЗИ БИ ПИ

Эти звуки формируются в *котоба*, слова, содержащие реальное значение, и *котомукэ*, успокаивающую речь, приносящую мир.

Каким образом Морихэй на практике применял науку *кототама*? Морихэй большую часть утра проводил в уединении, практикуя *кототама СУ* и слушая вибрации А-О-У-Э-И. Перед самой тренировкой Морихэй, чтобы подготовиться, обычно использовал *кототама О*. Произнесённый со всей концентрацией тела и духа, звук О становится резонансом великого вселенского замысла. Морихэй чувствовал, что О и другие *кототама* приводят в действие скрытые силы Вселенной и даже дают человеку контроль над богами. (*Кототама О* часто произносится во время обрядов Синто, чтобы призвать богов, а японские рыбаки и ныряльщицы расппевают О-О-О-О для того, чтобы успокоить штормящее море.)

Поскольку Морихэй мог демонстрировать невероятные способности, можно предположить, что он действительно задевал своими *кототама* правильные струны. Но как ученикам использовать эти жизненно важные элементы культуры Айкидо? Хотя Морихэй постоянно говорил о *кототама*, это оставалось лишь его личной практикой. Он считал себя единственным в Японии, кто по-настоящему практикует *кототама*, и не давал никаких реальных инструкций. *Кототама* – это нечто такое, что каждый человек должен открыть для себя сам (см. Приложение 1, где описаны разнообразные *кототама*). При этом может быть использован любой язык, поскольку в каждом человеческом языке есть действенные слова-духи.

Некоторые люди, вероятно, не согласятся с последним утверждением (включая самого Морихэя, который унаследовал культурно обусловленное тщеславие Омото-кё и был уверен в том, что звук СУ встречается только в японском языке). Такого рода лингвистический провинциализм – «Наш язык самый лучший и самый прекрасный, с ним не сравнится ни один язык мира» – был (и по-прежнему остаётся) широко распространённым, но чем больше мы будем узнавать об универсальных аспектах слова-духа, тем сложнее будет серьёзно отстаивать такие близорукие взгляды. Когда я сталкиваюсь с аргументами лингвистических пуристов, я люблю рассказывать одну тибетскую сказку:

Набожная, но неграмотная старая крестьянка посвятила себя уходу за больными. Её молитвы, плохо произнесённые и грамматически неправильные, тем не менее, оказывали умиротворяющее воздействие на всех больных, о которых она заботилась. Многие люди говорили, что её молитвы полностью излечили их от болезней. Однажды старуху посетил её сын, прошедший много лет в отдалённом монастыре и ставший невероятно учёным. Сын ужаснулся неправильной дикции и искажённому синтаксису своей матери и научил её правильной структуре предложений и стандартной пунктуации молитв. После того как он уехал назад в монастырь, старуха возобновила свою благотворительную деятельность. Она довольно неловко пыталась правильно выговаривать слова молитв, но вскоре обнаружила, что при этом их целительные свойства исчезли. Тогда она снова вернулась к своим старым грубым, но искренним молитвам, и её чудесные целительские способности вернулись.

*Кототама* – это не волшебная абракадабра и действует только тогда, когда ей сопутствуют искреннее отношение, подлинное сострадание и глубокая мудрость. Ещё один важный аспект *кототама* – это *киай*, боевой крик Айкидо. На физическом уровне *киай* представляет собой воодушевляющий крик, исходящий из живота, отражающий гармонизацию тела и сознания. На духовном уровне *киай* – это побуждающая сила, придающая форму твёрдому намерению и полной концентрации. Внешний *киай* Морихэя внушал благоговейный ужас – его крики можно было услышать за милю, – в то время как его внутренний *киай* давал ему возможность нейтрализовать атаку ещё до того, как она начиналась. Даже когда Морихэй был уже при смерти, его *киай* всё равно оставался невероятно мощным. Несмотря на то что Морихэй был настолько слаб из-за своей последней болезни, что его приходилось нести вверх по лестнице, как только он входил в храмовую комнату и начинал чувствовать божественное присутствие, он гордо выпрямлялся во весь рост, расставлял руки в стороны и отбрасывал помогавших ему передвигаться учеников. *Киай* составляет сущность всех японских искусств. Говорят, что мастер чайной церемонии Рикю настолько переполнялся *киай* во время церемонии, что даже самый искусный самурай не мог почувствовать у Рикю ни одного открытого для атаки места. Знатки суси настаивают на том, что могут почувствовать, какой на вкус будет сырая рыба с рисом, по качеству *киай* в приветствии «Добро пожаловать», которое выкрикивает шеф-повар, когда клиент заходит в магазин. Коротко говоря, *киай* – это *кототама* энергии жизни.

Воплощение *кототама* на техническом уровне называется *ямабико*, «горное эхо». Морихэй часто представлял своё учение в форме поэзии стиля *вака*, которая является ещё одной разновидностью *кототама* (можно проследить параллель в латинском *cantare*, означающем как «песню», так и «заклинание»). Относительно *ямабико* Морихэй пел:

*Объедини себя  
С небом и землёй;  
Стань в самом центре  
С сердцем, воспринимающим  
Поток горного эха.*

Подобно тому как горное эхо вбирает в себя любой звук любого языка, произнесённый каким угодно образом, так же и техники Айкидо, выполненные на высшем уровне, дают человеку возможность среагировать, вобрать в себя и обратить вспять любой вызов, независимо от обстоятельств.





Христос, Царь Небесный, держащий в руках Книгу Жизни с *котатама* Альфа-Омега – это христианский эквивалент санскритского ОМ и японского А-УН. В японской теории *котатама* имя Христа произносится как *Ки-ри-су-то*, «Тот, кто полностью отсёк все связи» с мирской жизнью.

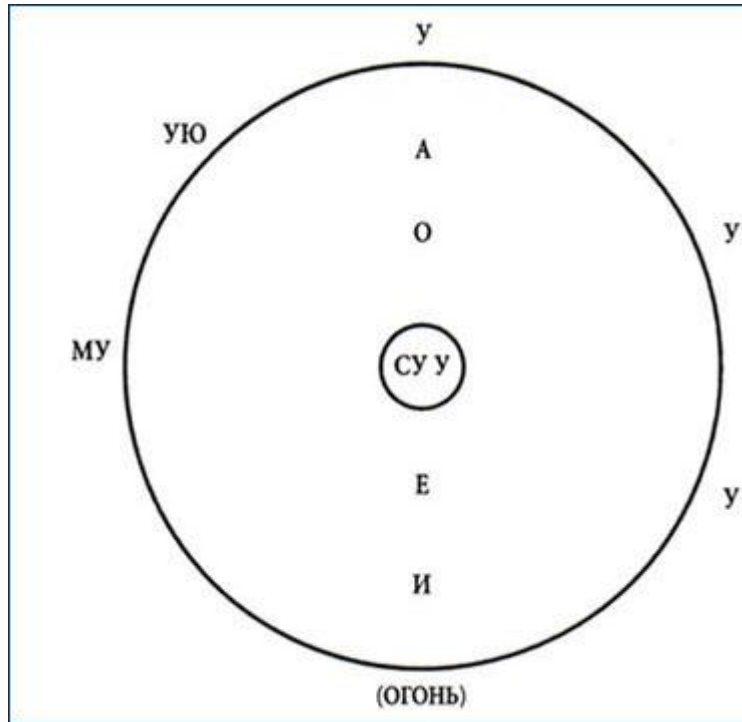


Изображение бога-защитника Фудо Мё-о, сформированное санскритскими семенами-слогами. Это потрясающее отображение основной посылки вероучения *котатама*: само наше существо вибрирует священными тонами, и вся материя оживает посредством звука.

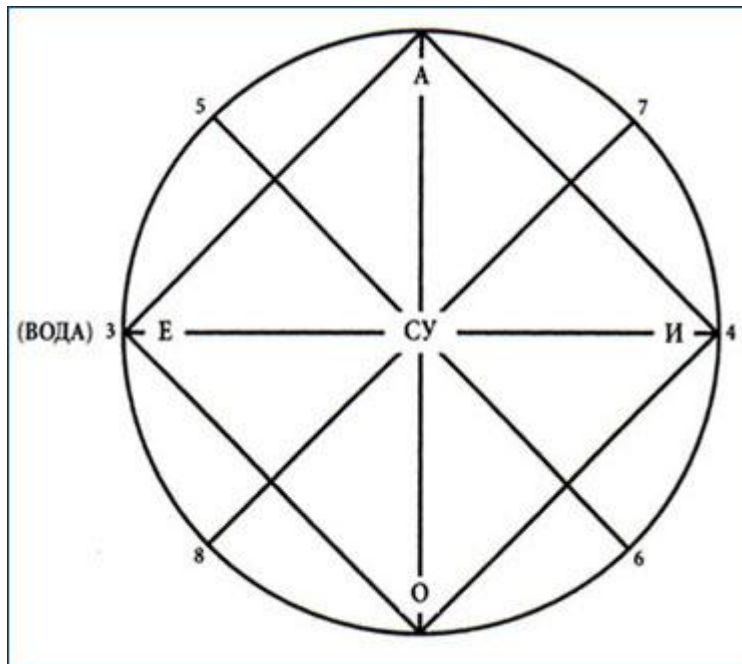


Аматэрасу появляется из пещеры и снова заливает Космос светом. Морихэй часто использовал символизм этой важной мифологической сказки Синто (*Кодзики 17*). Ужасно оскорблённая импульсивным и грубым поведением своего брата Сусано-о, Аматэрасу, Богиня Солнца, затворилась в пещере, тем самым ввергнув небеса в непроницаемую темноту. Остальные боги в глубоком ужасе собрались вместе в попытке выманить Аматэрасу назад в мир. Амэ-но-Удзумэ, которая была столь же чувствительна, сколь сильна и яростна, начала петь и танцевать на большом барабане. Когда она стала срывать с себя одежду (не показано на этом сдержанном рисунке), собравшиеся боги разразились радостным смехом. Аматэрасу, которая до этого презрительно отвергала все молитвы с просьбой вернуться, воскликнула: «Я никогда не слышала таких чудесных звуков». Как только Аматэрасу выглянула из пещеры, Амэ-но-Удзумэ (притворно) сообщила ей, что причина такого взрыва радости в том, что нашлась богиня более прекрасная, чем Аматэрасу. При этом Амэ-но-Удзумэ выставила перед Аматэрасу зеркало. Как только удивлённая Богиня Солнца высунулась чуть больше из пещеры, Амэ-но-Тадзикара-о отодвинул огромный камень, закрывавший вход в пещеру и вытащил её наружу. Мир засиял, боги возрадовались, и Аматэрасу согласилась остаться.

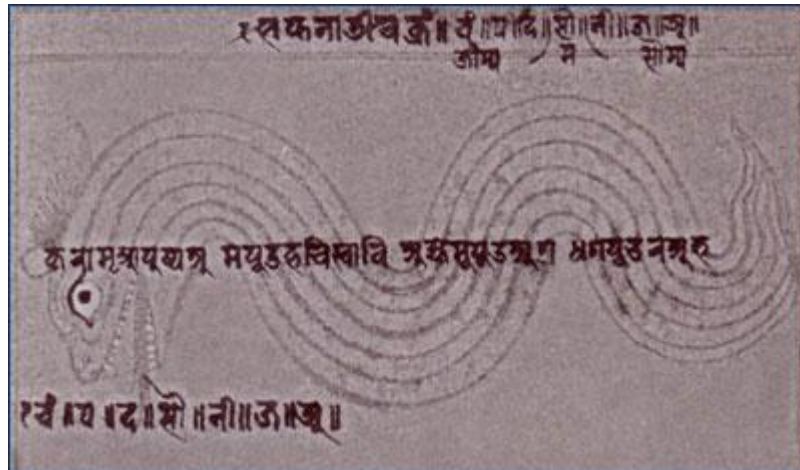
Синтоистские учёные придавали большое значение тому факту, что именно смех выманил Аматэрасу из укрытия. Не тёмные заклинания, а смех оказался самой сильной из всех *котатама*, и с этим мнением Морихэй был определённо согласен. Морихэй считал себя воплощением Амэ-но-Тадзикара-о, синтоистского Геркулеса, святого покровителя борцов сумо и других сильных мужчин. Морихэй часто описывал создание Айкидо как «второе открытие каменной двери». Перед тренировкой Морихэй часто исполнял танец *кагура с дзё*, или веером, подражая воодушевляющему исполнению Амэ-но-Удзумэ, рассеявшему мировую тьму.



Схематическое изображение творения *котатама*. Семья-слог СУУ одновременно разворачивается в У-У-У-Ю-МУ и А-О-У-Э-И. Точка в центре представляет принцип Огня-Отца-Ян, а внешний круг обозначает принцип Воды-Матери-Инь.



Вариация схемы *котатама*: А-О и Э-И расширяются из центра, создавая напряжение, которое вызывает к жизни мир. Это расширение также порождает восемь сил айки: *движение-неподвижность, освобождение-закрепощение, сокращение-расширение, объединение-разделение.*



Вибрирующие священные слоги санскритского языка, представленные в форме космической змеи. Динамическая сила такой *котатама* поддерживает творение и приводит в действие все формы жизни.



Морихэй, произносящий, *котатама* О перед тренировкой. В этом случае Морихэй делает своим веером спиральные движения вверх и вниз, вправо и влево, произнося *котатама* на одной растянутой ноте. Он помещает свою левую руку на центральной точке своего тела, в том месте, где в человеке сосредоточено космическое семя-звук СУ. Эта практика, как говорил Морихэй, «зажигает кровь и создаёт свет, тепло и энергию»

## КАМИ

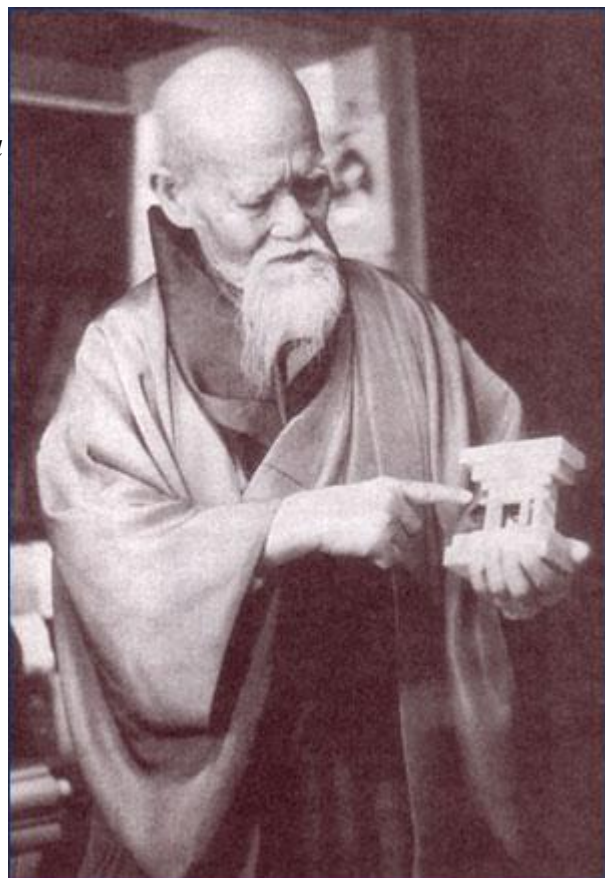
### *Божественная алхимия огня и воды*

Морихэй учил, что Айкидо – это действие ками, божественная алхимия огня (ка) и воды (ми). (Сочетание этих двух иероглифов ещё можно прочесть как химицу, «держат ключ ко всем секретам»). Огонь и вода – это два первичных элемента внешней и внутренней алхимии. Как на Востоке, так и на Западе, они ассоциируются с полярностями неба и земли, солнца и луны, ян и инь, логоса и эроса, скрытого и явленного, позитивного и негативного, сердца и чрева мужчины и женщины. В Каббале соединение огня ▲ и воды ▼ выглядит как печать Соломона ✨. В христианстве духовное возрождение человечества также связано с водой и огнём: «Я крещу вас водою, но идёт Сильнейший меня... Он будет крестить вас Духом Святым и огнём» (Евангелие от Луки 3:16).

Подобно иудеям и христианам, Морихэй верил, что каждое человеческое существо – дитя бога: «Если в тебе есть искра жизни, значит, ты обладаешь божественной природой». Каждый человек – это *вакэ-митама*, индивидуальная часть великого целого, понятие, сходное по смыслу с индуистской концепцией *джива* (личной души) и *атман* (вселенской души). Слово *хатха* происходит от *ха* (солнце) и *тха* (луна), таким образом, *хатха-йога* – это система, объединяющая огонь и воду, то есть преследующая ту же цель, что и Айкидо.

Подобно даосам и синтоистам, Морихэй верил, что человеческая душа (*тама*) состоит из двух частей. Элемент *кон* – это «высшая душа», небесный дух, живущий вечно; элемент *хаку* – это «низшая душа», земной дух, который прекращает своё существование вместе с телом. Элемент *кон* представляет нашу высшую природу, подобную божественной; элемент *хаку* представляет собой источник наших низменных страстей и животных побуждений. Морихэй верил, что прежде *будо* определялось элементом *хаку*. Айкидо же, напротив, черпает вдохновение из элемента *кон* и является одним из предвестников грядущей мировой цивилизации. Морихэй понимал, что обезоружить нападающего – значит контролировать *хаку* своего противника своим *кон*: «Побеждайте своих противников духовно, заставляя их осознавать безрассудность собственных действий».

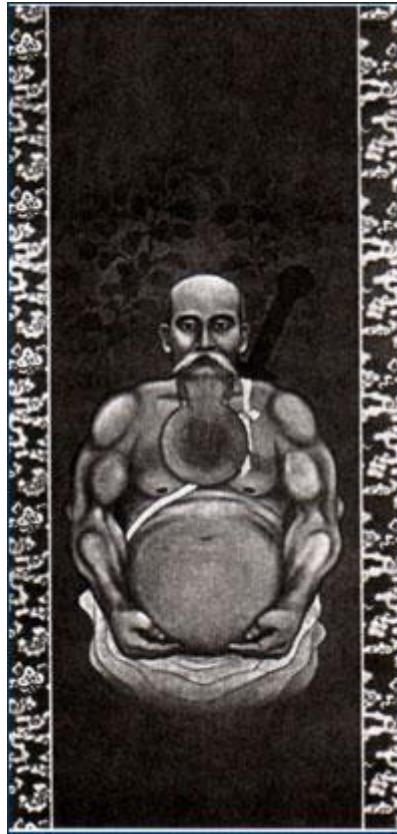
Следуя классической вере Синто, Морихэй учил тому, что каждая индивидуальная *тама* имеет четыре разных аспекта: (1) *куси-митама* – чувствительный аспект души, источник интеллекта и мудрости; (2) *ара-митама* – грубый аспект души, источник мужества и силы духа, если его правильно направить, но потенциально дикий и опасный, если оставить его без контроля; (3) *ниги-митама* – это мягкий аспект души,



источник сочувствия и умиротворения; (4) *сати-митама* – счастливый аспект души, источник радости и хороших новостей. Тренировки Айкидо помогают развивать и совершенствовать все эти аспекты.

Морихэй часто говорил о генезисе *ками* в терминах «красных и белых драгоценных камней» (*акатама-сиратама*). В философском смысле, драгоценные камни – это красная яйцеклетка женщины и белая сперма мужчины. В Тантре они описаны как *света*, белая *бинду* (сущность), и *ракта*, красная *бинду*. Соединение красного и белого драгоценных камней создаёт жизнь. Красный драгоценный камень эволюционирует во внутренние органы, плоть и кожу, а белый драгоценный камень принимает форму костей и костного мозга. Чтобы кровь была здоровой, в ней должен поддерживаться правильный баланс красных и белых кровяных клеток. Интересно отметить, что, согласно тибетскому учению *бардо*, в момент смерти белые и красные *бинду* отчётливо проступают (белые появляются в районе лба, а красные в *тандэне*). Люди, далеко продвинувшиеся в медитации, действительно ощущают, как их белые и красные *бинду* сливаются в сердечной чакре.

В результате слияния красного драгоценного камня с белым возникает третья *тама*, прозрачный драгоценный камень чистого сознания (*масуми-митама*). В алхимической традиции это состояние бытия символизируют бело-красная роза, «золотой цветок» истины. Правильное смешение красного и белого камней вызывает естественное и спонтанное блаженство, по-настоящему бесценную жемчужину. *Ками* также актуализируются как «боги и богини». Синто даёт очень широкое определение божественному, и всё, окружённое почитанием, таинственностью или благоговейным ужасом, считается *ками*. Морихэй твёрдо верил в существование мириад *ками*, населяющих мир, и они отчётливо являлись ему. Свои утренние молитвы Морихэй начинал с того, что выражал своё почтение солнцу, затем одну за другой проходил все ступени творения, выражая свою благодарность всем *ками* животного, растительного и минерального мира. Такая позиция мало чем отличается от точки зрения Вильяма Блейка: «Если бы двери восприятия были очищены, то всё явилось бы человеку таким, как оно есть, бесконечным».



Морихэй в образе синтоистского *ками*. Меч олицетворяет мужество и решимость; зеркало символизирует знание и честность, а драгоценный камень его живота означает щедрость и сострадание. Каждый человек обладает достаточным потенциалом для осознания своей истинной и неповторимой божественности, и Морихэй задумывал Айкидо как средство достижения этой цели.

Айкидо должно послужить мостом между тремя царствами явленного, скрытого и божественного. Царство явленного – это то, что мы можем увидеть, потрогать, попробовать на вкус, понюхать и услышать; царство скрытого содержит время, пространство и энергию; а божественное лежит в самом сердце существования, это священный акт творения. В тренировках Айкидо мы должны начинать с явленного, изучая правильную структуру техник. После приобретения определённого опыта с явленными формами человек начинает ощущать скрытые факторы силы *ки* и *кокую*. Последняя стадия – это ещё более глубокое проникновение в первые два царства и открытие того, что техники – это таинства, «внешние признаки внутренней духовной красоты».



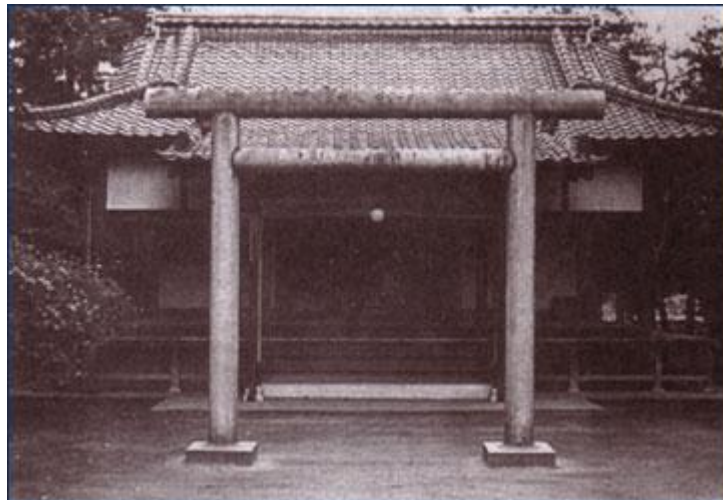
Брак огня и воды – общая тема алхимии, как восточной, так и западной. Всё сущее возникает и поддерживается гармоничным единством огня и воды, мужского и женского.

В некоторых местах *ками* называют «будда-природа». При рождении Гаутама Будда объявил себя «Единственным Почитаемым В Небесах И На Земле». Это восклицание представляет собой *кототама*, издаваемую каждым новорождённым человеком, а буддийское просветление – это осознание человеком истины своей собственной кастической ценности.





Поза Будды в Айкидо называется *тантиннагэ*.



Храм Айки, построенный Морихэем в Иваме. Божественное повсюду, но полезно иметь нечто осязаемое, что напоминало бы об истинной цели этой жизни. Морихэй посвятил Храм Айки своим любимым сорока трём божествам – точно такое же количество треугольников в *Шри-Янтре*, самом мощном визуальном изображении в индуистской Тантре. Каждый *додзё* должен быть храмом, «местом, где земля превращается в золото».

Морихэй любил говорить о *ками*, больших и маленьких. Он мог ощущать Божественное повсюду вокруг себя, а также чувствовал пустоту бессодержательного ритуала. Однажды, путешествуя, он посетил роскошный, только что возведённый храм. Морихэй сказал помощнику, сопровождавшему его в путешествии, приготовить подношение. Однако поклонившись храму и помолившись несколько минут, он

сказал ученику: «Оставь деньги. Здесь никого нет дома». (Храм и на самом деле был возведён только для того, чтобы привлечь туристов, а не искренне верующих людей.)



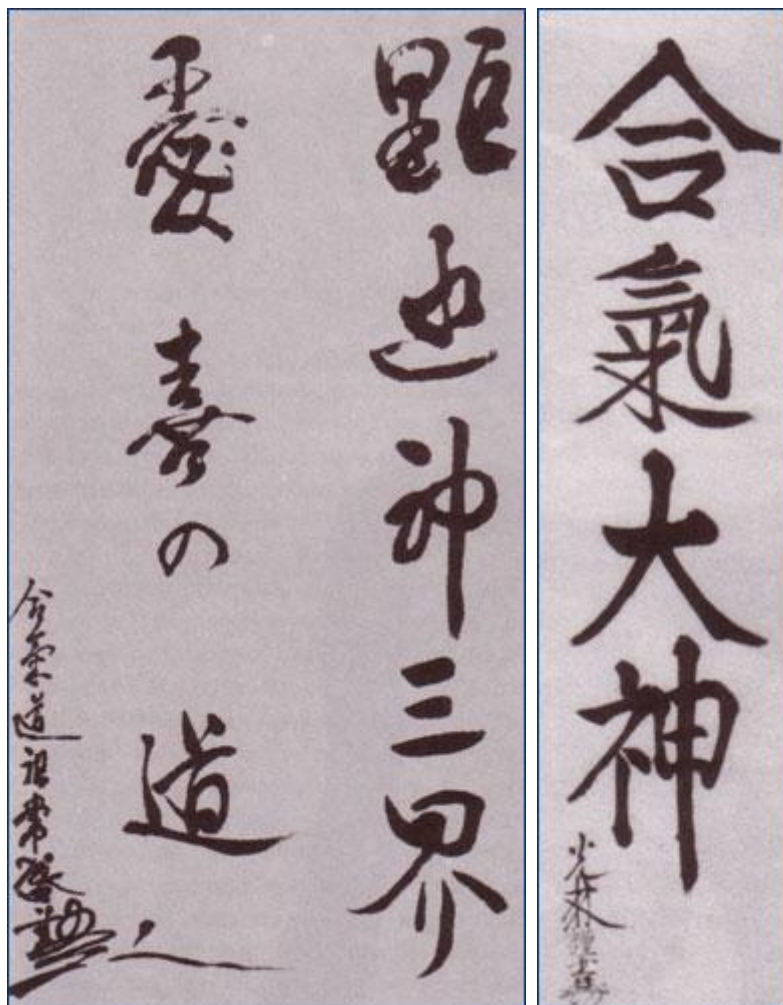
Морихэй выполняет одну из своих божественных техник,  
«удивительное действие воды и огня».

*Вверху:* Морихэй стоит спокойно и неподвижно, несмотря на нападение востми противников. (Это реальная атака, поскольку в этой группе находится молодой Риндзиро Сирата (второй справа). Когда однажды Сирата Сэнсэй атаковал меня мечом, это было просто ошеломляюще, и я знаю, насколько быстро и мощно он может нанести удар.)

*Внизу:* В одно мгновение Морихэй каким-то образом переместился из круга атакующих – это настоящая техника *ниндзя*, и выполнена она не благодаря хитрости, а благодаря силе просветлённого опыта.



*Бусин (Такэ-но-ками), каллиграфия Морихэя. Будоцу – это самый низкий, технический уровень сражения; будо – это средний уровень, уровень совершенствования; бусин же – это высший уровень, уровень духовного приобщения.*



Слева: «Три Царства Явленного, Скрытого и Божественного; Полный Любви и Радости Путь Айкидо», написано рукой Морихэя. Свободное перемещение по трём царствам ведёт к естественной радости и любви. В Индии существуют группы аскетов Рамананди, чья практика йоги включает священную борьбу. Среди этих йогов настоящим борцом считается тот, «кто всегда счастлив и наслаждается существованием».

Справа: Айки О-Ками, «Великий Дух Айки», начертано рукой Риндзиро Сираты. Морихэй вернулся к Истоку, но его *тама* осталась с нами как Айки О-Ками.

## КИ

### *Вселенская энергия*

Ключевая для становления азиатских культур, концепция *ки* (*ци* по-китайски) на Западе стала известна сравнительно недавно. Однако *ки* не так-то просто дать определение на любом языке. *Ки* – это активная действующая сила творения: «Мириады вещей, несущих *инь* и включающих в себя *ян*, достигают посредством *ки* гармонии». Таким образом, *ки* синонимично самой жизненной силе: «Если есть *ки*, то это жизнь. Если нет *ки*, то это смерть». Как животворящий



принцип, *ки* заставляет мир функционировать: она поддерживает ветер и дождь, её можно ощущать как жар или холод, она течёт в крови, и даже придаёт форму горам и рекам. В этом смысле *ки* – это универсальная энергия.

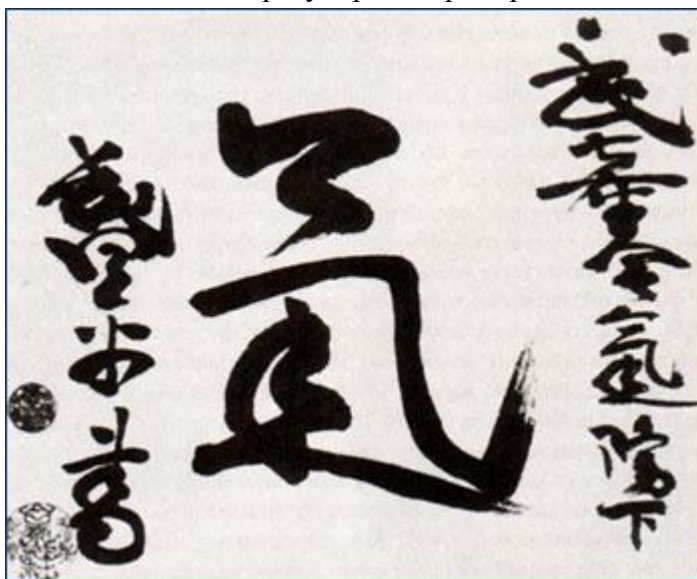
Морихэй излагал космические принципы *ки* не только в общих выражениях, но и подбирал слова для описания более определённых условий. *Ки* означает живость и здоровье, как это выражено в японском слове *гэнки*, «первоначальное *ки*». Практика Айкидо, учил своих учеников Морихэй, способствует развитию этой первоначальной *ки* и поддерживает в человеке жизненные силы и здоровье. Человек также должен научиться фокусировать *ки*: «Сила пребывает там, где *ки* сконцентрирована и стабильна; смятение и злоба царят там, где *ки* бездействует». Как уже говорилось в главе 1, *ки* также показывает «отношение» человека к вещам. Позитивная *ки* необходима для ментального и физического здоровья. Ещё одно значение *ки* – это чувствительность, восприятие сил, которые нельзя увидеть глазами – например, электрический ток и звуковые волны на физическом уровне и ауру на духовном уровне.

*Ки* является важнейшим фактором всех боевых искусств Азии. В Китае развитие *ки* (*ци*) является основой каждой школы и каждого стиля; в Японии *будо*, *айки* («слияние *ки*») и *киай* («проецирование *ки*») были всем, о чём свидетельствует приведённая ниже японская сказка девятнадцатого века:

Молодой фехтовальщик по имени Сирай бросил вызов старому мастеру Тэраде. Другие фехтовальщики клялись, что видели, как искры слетают с кончика деревянного меча Тэрады, и Сирай, столкнувшись с ним лицом к лицу, убедился, что это были не слухи. Сирай, глубоко потрясённый силой *ки* Тэрады, просто застыл на месте. После этого случая Сирай стал прилежным учеником Тэрады и, в конце концов, постиг таинства *ки*. Теперь, когда на Сирая двигались противники, он принимал стойку, наполненную *ки*, и останавливал их волной *ки*, шедшей от кончика его *боккэна*. Он был непобедим.

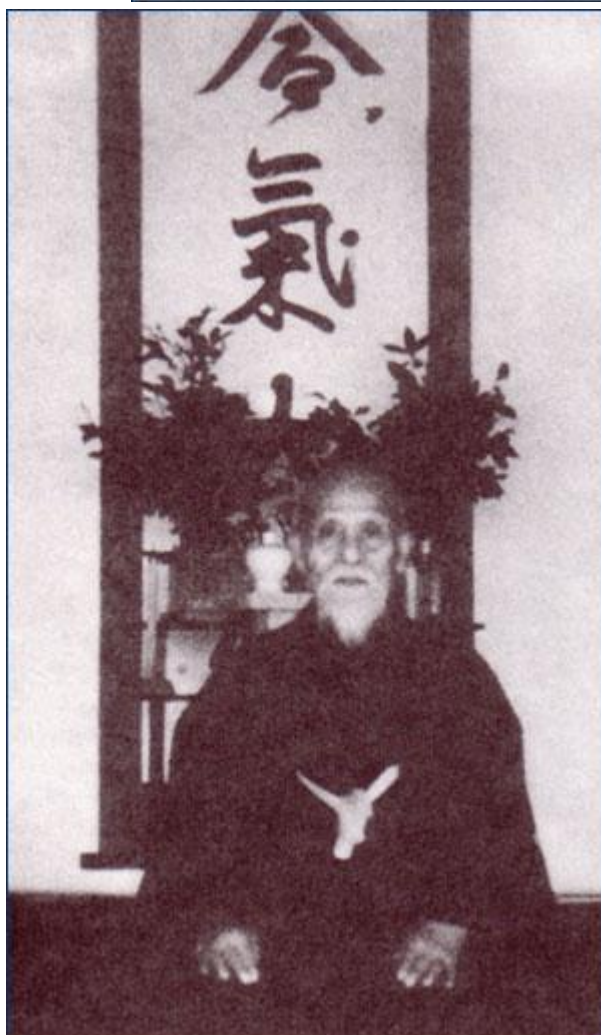
В более близкое нам время Морихэй демонстрировал подобные чудесные способности, даже когда он был уже стар и с виду слаб. Когда Морихэй находился в *додзё*, он собирался с силами, концентрировался и проецировал *ки* так мощно, что его *укэ* разлетались в разные стороны.

Конечно, можно выполнять определённые упражнения на развитие *ки* и на её «тестирование», однако Морихэй рекомендовал позволять силе *ки* развиваться естественно и полно в контексте регулярных тренировок Айкидо.



*Ки*, начертанное рукой Морихэя. Вдоль правой стороны Морихэй написал Такэмусу

*Айки Кока* (а слева *Морихэй сё*, «написано Морихэем»), поэтому значение каллиграфии: «Такзмусу *Айки* снизошло и его энергию можно чувствовать повсюду». Каллиграфия также демонстрирует чудесную красоту, исходящую от потока *ки* в движениях кисти. Вильям Блейк писал: «Энергия – это вечный источник наслаждения», и мы можем почувствовать в этом произведении бурную радость *айки* Морихэя. Любое великое произведение искусства значительную часть своей красоты черпает из присутствия *ки*.



*Ки*, следуя изменениям настроения человека, никогда не бывает неподвижной. *Вверху*: Здесь Морихэй, запечатлённый в свои тридцать с лишним лет, проявляет агрессивный тип *ки*, извергающийся из его *ара-митама*. *Справа*: В возрасте пятидесяти лет аура Морихэя проецирует более отшлифованную и очищенную *ки*. *Внизу*: В последние годы жизни его незамутнённая и яркая *ки* исходит из *ниги-митама*.



Дзэнские рисунки на двух свитках Обаку Сокухи (1616-1671) изображают силу *ки* в мире природы. *Янский* тигр земли меряется силами с *иньским* драконом небес, порождая огромную энергию. Несмотря на серьезность сюжета, рисунки оживлены неуловимой игривостью.



Когда Морихэй выполняет *косу-нагэ*, *ки* пропитывает все части его тела и течёт с кончиков пальцев.



Автор выполняет ту же самую технику. Обратите внимание на то, что тело *укэ* также заряжено *ки*, позволяющей ему выполнять падения, не боясь получить травму. Таким образом оба партнёра шлифуют свою *ки* в каждом упражнении Айкидо. В Айкидо мы всегда больше полагаемся на жизненную силу, чем на силу грубую, физическую.



Используя свою чувствительность к *ки*, Морихэй мог моментально разгадать направление атаки противника и мягко нейтрализовать её.





Морихэй называл парные упражнения Айкидо с мечами *ки-но-мусуби*. То есть сначала вы должны объединиться посредством *ки* с наносящим удар мечом противника, после чего связать его своим *ки* и остановить атаку. Говорят, что для развития в таких упражнениях хорошего *ки*-тайминга необходимо, по меньшей мере, десять лет тренировок.



1



2





6



7



8

*Ки-но-нагарэ*, «поток *ки*», лежит в самом сердце техник Айкидо. Здесь Сирата Сэнсэй, в возрасте семидесяти справляется с моей реальной атакой в стиле Айкидо, нейтрализуя *ки* агрессивной силы (1, 2, 3), перенаправляя поток *ки* (4, 5, 6), а затем возвращая *ки* обратно в землю (7, 8). (На снимке 8 я уже выкатился из кадра.)

## КОКЮ

### *Дыхание жизни*

Несмотря на то что *кокю* неразрывно связано с *ки*, между этими двумя силами существует некоторое различие. Однако, поскольку *кокю* также трудно определить, как и *ки*, точно сформулировать эти различия не представляется возможным. *Кокю* – это, в первую очередь, «дыхание», физический акт вдоха и выдоха. Дыхание является основным фактом нашего существования – «В начале было Слово» также можно перефразировать как «В начале было Дыхание», – без которого мы несомненно умрём. (В Синто есть теория, согласно которой люди делают выдох во время рождения и вдыхают во время смерти.)

В Индии дыхание называется *праной*. Вдох рождает семя-слог ХАМ («Я»), а выдох порождает семя-слог СА («это»).

Естественный акт дыхания создаёт непрерывную *мантру* ХАМ-СА, «Я Это!» – самую божественную жизнь. Таким образом, получается, что дыхание – это естественная и спонтанная молитва, *мантра*, которая согласно тантрическим текстам повторяется 21 600 раз в день. В японском эзотеризме выдох – это *хаку*, мужское, а вдох – *су*, женское. В каждом цикле нашего дыхания присутствует естественная гармония мужского и женского, огня и воды, а также формирование *ками*.

*Кокю*, подобно *ки*, воспринимается как всепроникающая сила: «Дыхание – это нить, связывающая творение вместе». Вся Вселенная дышит – прилив отмечает пик космического вдоха, а отлив означает, что цикл космического дыхания завершён.

Идзанаги и Идзанами на самом деле всё ещё живы, они тесно связаны друг с другом; Идзанаги делает один полный вдох каждые 182,5 дня с середины зимы до середины лета, а Идзанами делает свой вдох в течение следующих 182,5 дней, с середины лета до середины зимы.

Морихэй рекомендовал каждому ученику объединять своё индивидуальное дыхание с космическим дыханием:

Представьте себе прилив и отлив. Когда волны накатывают, чтобы удариться о берег, они вначале вздымаются, а затем с шумом падают. Ваше дыхание должно следовать той же модели, всасывая при каждом вдохе в живот всю Вселенную. Знайте, все мы имеем доступ к четырём сокровищам: энергии солнца и луны, дыханию небес, дыханию земли и смене приливов и отливов.

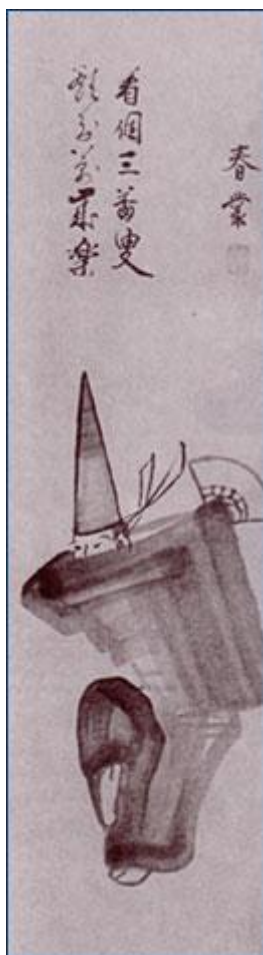
Технически, *кокю* подразумевает «концентрированную силу» и «хороший тайминг». *Кокю* является своеобразным генератором, придающим силы искусным мастерам – позволяющим музыканту держать бесконечно длинные ноты, актёру театра Но часами двигаться по сцене в полном костюме, а мастеру боевых искусств без усталости



Морихэй выполняет упражнение Айкидо вне стен *dodze*, чтобы развить силу *кокю*. Природа – это неисчерпаемый источник *кокю*, и мы должны научиться укрощать и концентрировать эту силу.

справляться с нападающими один за другим противниками. В Айкидо существует специальный набор упражнений, используемых для развития силы дыхания. Выполняющий эти упражнения человек учится, как дышать всем телом и генерировать таким образом взрывную энергию. (Разницу между *киай* и *кокю* в данном случае объяснить не так-то просто).

*Кокю* – это хороший тайминг между художником и его средством самовыражения, между мастером и учеником, между *укэ* и *нагэ*, между человеком и миром. Если *кокю* двух людей или группы не синхронизировано, то это определённо сулит неприятности. Первоначальное значение гавайского приветствия «алоха» основано на этой посылке. *Алоха* означает «ощущать ха», ощущать дыхание или жизненную силу другого. То есть два человека становятся друзьями в результате обмена и слияния своих *алоха*, своих *кокю*. Кроме того, *кокю* понимается как естественный ритм, существующий во всех видах деятельности, – для достижения реального успеха в любом предприятии человек должен находиться в гармонии с *кокю* текущего момента. В этом и состоит «трюк» правильного движения в Айкидо и любом другом искусстве.



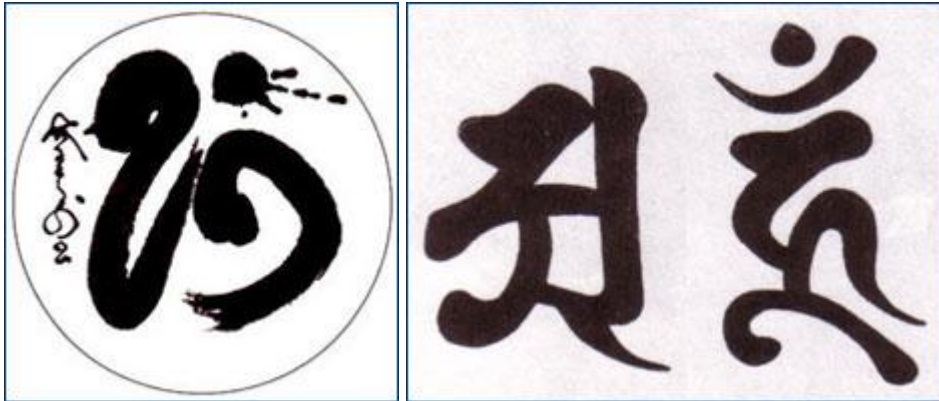
«Тансор Но», дзэнский рисунок Сюнсо (1750-1839). Хорошее *кокю* необходимо для всех видов театрального искусства. В драме Но, например, чтобы спектакль имел успех, актёр должен быть абсолютно настроен на музыкантов и зрителей. Дзэми, отец театра Но, однажды сказал своим ученикам; «Актёр Но должен быть тем лучше, чем хуже его аудитория». Это значит, что только блестящее исполнение, переполненное силой дыхания, может вывести вялую и безразличную аудиторию из состояния оцепенения. Кстати, танцевальное движение актёра, изображённого на этом рисунке, очень похоже на движение *иппонаси* из *айки* фехтования на мечах.



Морихэй заявлял, что «Айкидо – это дыхание А-УН». Нио справа произносит *котатама А* – крик, отгоняющий всех врагов. Нио слева держит рот закрытым в *котатама УН* – признак решимости сражаться с внутренними врагами. А-УН – это то же, что Альфа-Омега, всеохватывающая истина Вселенной. Дыхание А-УН плавно, естественно и вечно расширяется. Оба Нио приняли стойки, регулярно используемые в Айкидо (например, в бросках *ирими* и *кайтэн*).



В синтоизме *кокио А-УН* символизируют два храмовых сторожевых пса. Способности животных также могут преподать нам весьма ценный урок.



Справа: А и УН (в санскрите произносится как ХУМ), записанные знаками алфавита сиддхов. А – это семья-слог Матрицы Чрева, а ХУМ – это семья-слог Алмазной Матрицы. Произнесённые вместе, эти два звука охватывают всю Вселенную.

Слева: Китайский иероглиф, обозначающий семья-слог А, написанный в скорописном стиле каллиграфом Тэсю Ямаокой (1836-1888). Данный образец каллиграфии – чистое проявление *коку*.



Мирихэй демонстрирует бросок *коку*. Такая техника зависит от безупречного тайминга, который описывался великим мастером меча Муссаси единственной фразой: «Сразить противника одним ударом».



Кокю. Неподвижность посреди движения.

## ТИНКОН-КИСИН

### *Успокоение духа, возвращение к истоку*

*Тинкон* означает «остановиться и успокоить дух». Это общий подход, используемый повсюду в религиозных практиках. Наша повседневная жизнь полна отвлекающих внимание вещей. Большинство людей замечает, что их физическая и психическая энергия быстро рассеивается, расходуясь на большие и маленькие внешние события. Поэтому необходимо регулярно собираться с духом посредством какой-нибудь формы спокойной медитации.

В своем *тинкон* Морихэй полагался на традиционные методы Синто:

1. *Тори-фунэ (коги-фунэ ундо)*, «гребля на лодке» (перемежаемая выкриками *кототама ЭС-СА, ЭС-СА*). Это упражнение всё ещё остаётся популярным во многих *додзё* Айкидо. Оно развивает устойчивость тела, а также помогает концентрировать сознание.
2. *Отакэби*, «отважный крик победы», в какой-то степени похож на восклицание «гип, гип, ура!» Обычно *отакэби* включает крики *кототама ИКУ-ТАМА, ТАРУ-ТАМА* и *ТАМА-ТОМАРУ-ТАМА*, за которыми следует выкрикивание имени синтоистского божества.



В *тинкон-кисин* глаза обычно держат закрытыми, но после завершения медитации глаза должны быть открыты так же широко, как у Бодхидхармы, Великого Патриарха дзэн: «Тот, кто бодрствует, не ведает страха!» Дзэнский рисунок Сунсё (1750-1839).



3. *Окоробо*, «ритуал очищения». Человек правой рукой формирует *мудру* «копьё» и с резким *киай* делает ею рубящее движение вниз, чтобы разогнать всех находящихся поблизости демонов.
4. *Ибуки*, «глубокое дыхание тела», и *фуритама*, «вибрация духа». Упражнения на глубокое дыхание могут иметь различные формы (одно из таких упражнений можно увидеть в церемонии посвящения, исполняемой абсолютным чемпионом сумо). В *фуритама* руки плотно сжимаются вместе перед *тандэном*, а затем ими трясут вверх и вниз, чтобы успокоить дух и вызвать вибрации души.

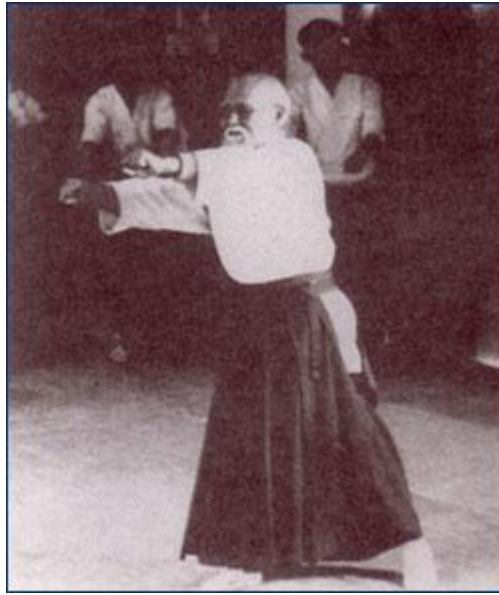
*Тинкон* должен привести к *кисин*, «возвращению к *ками*», ещё более глубокому созерцательному состоянию, при котором человек погружается в божественное. Для достижения такого состояния Морихэй однажды порекомендовал следующий способ:

Сядьте спокойно в *сэйдза* или *дзадзэн*. Закройте глаза и сложите руки в космической *мудре*. Сначала примерно в течение двадцати минут созерцайте царство явленного – как мир выглядит и как его можно почувствовать. После того как успокоитесь, погрузитесь в царство скрытого и вернитесь к истоку всех вещей, *кототама СУ*. Оставайтесь здесь, в центре, как можно дольше, минут сорок или около того.

Морихэй занимался этими практиками с самого раннего детства, и они были неотъемлемой частью его существа, но он никогда не делал их обязательными для своих учеников. По сути дела, он рекомендовал ученикам выбирать и выполнять такие упражнения *тинкон-кисин*, которые соответствовали бы их собственным потребностям и подготовке. Однако в то же время Морихэй подчёркивал бесспорную важность некоторых форм медитации для практики Айкидо: «Если ваш *тинкон-кисин* хорош, то вы можете понять всё».



Сирата Сэнсэй в *тинкон-кисин* с руками, сложенными в космической мудре. Иногда очень полезно практиковать *тинкон-кисин* самостоятельно в течение часа или около того. Морихэй учил: «Всегда держите своё сознание светлым и ясным, как бескрайнее небо, великий океан и наивысший горный пик, свободным от всех мыслей».



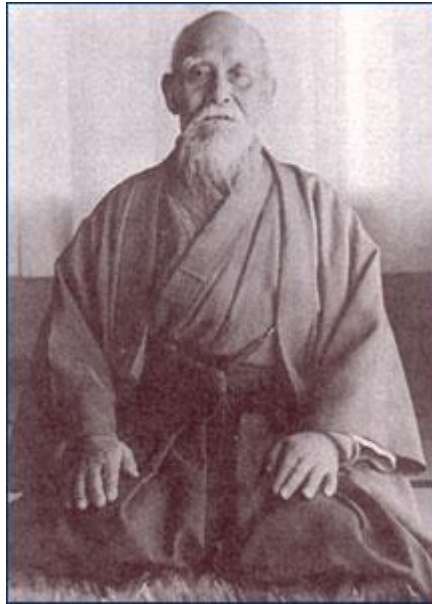
Морихэй, выполняющий упражнение *тори-фунэ* (*каги-фунэ*). Ритм *котама*, сопровождающих греблю, следующий: И (от себя) КУ (к себе) МУ (от себя) СУ (к себе) БИ (от себя). Это традиционное упражнение *тинкон* по-прежнему широко практикуется в Айкидо.



Морихэй, выполняющий глубокой дыханием *ибуки*. Его стойка отражает ясное и спокойное состояние сознания.

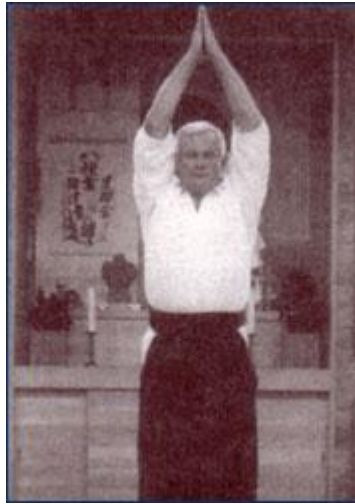


Морихэй, завершающий упражнение *фуритама* в состоянии *кисин*. Только после того, как вы успокоили свой дух и вернулись к истоку, можно начинать тренировку техник.



Всегда старайтесь «успокоиться и приблизиться к Истоку». Морихэй демонстрирует правильную форму сэйдза, что можно перевести как «правильное и безмятежное сидение». Бодхидхарма тоже часто изображается под тремя углами зрения: фронтально, сбоку и лицом к Абсолюту.





3



4



5



6

В идеале, практика должна завершаться тем же, чем начиналась, – *тинкон-кисин*. В конце тренировки мы выполняем это упражнение в моём *додзё*. Сделайте глубокий вдох, поднимите руки в положение *тэн-но-кокую* («дыхание небес») (2, 3), медленно выдохните и опустите руки вниз в положение *ти-но-кокую* («дыхание земли») (4, 5, 6). Повторите три раза.



1



2



3



4



5

После завершения «дыхание небес и земли» три раза выполните упражнение *фуритама*. Сложите руки вместе (2), сделайте вдох до самой макушки, естественным образом поднимаясь на кончики пальцев (3), а затем энергично выдохните до самых стоп, встряхивая руками верх и вниз (4). В завершение востояте некоторое время в молчаливом *кисин*.

## МИСОГИ

### *Очищение тела и сознания*

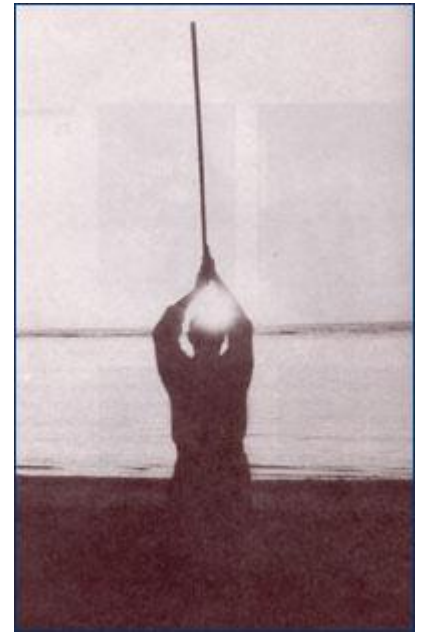
Очищение водой является ещё одним универсальным религиозным обрядом. Индусы смывали свои грехи в священной реке Индии с начала истории. Евреи практикуют ритуальное погружение, мусульмане совершают омовение, а христиане и буддисты используют воду в церемониях инициации: крещения и *абхишеки*. Коренные американцы сооружают вигвамы-парные («Если сердце не чисто, то нельзя увидеть Великий Дух», – говорил старейшина Чёрный Лось). Гавайцы совершают *хи увай* (омовение) в водах Тихого океана.

В Японии такого рода очищение называется *мисоги*. Побывав в мрачном мире мёртвых, Идзанаги пошёл очиститься от скверны в быстрых водах Татибана-но-Одо (*Кодзики* 1:11). В результате *мисоги* Идзанаги родились божества Аматаэрасу и Сусано-о, поэтому очищение в воде – в океане, под водопадом или из «ледяного ведра» – всегда было в Японии одной из центральных религиозных практик.

Однако смывание с тела грязи было всего лишь одним видом *мисоги*. Было также *мисоги* поста и правильной диеты для очищения тела от токсинов. Было *мисоги* сердца, практиковавшееся для избавления от злых мыслей, недобрых слов и плохих поступков. Было *мисоги* окружающей среды – содержание всех вещей вокруг в чистоте и порядке. После достижения совершенства во всех этих практиках *мисоги* становилось ритуалом позитивных изменений и обновления.

Морихэй выполнял все эти традиционные ритуалы *мисоги*, но, в конце концов, сделал вывод, что Айкидо само по себе является всеобъемлющей формой *мисоги*: «Сущность Айкидо в том, чтобы очиститься от злобы, стать гармоничным со своим окружением и очистить свой путь от всех препятствий и барьеров».

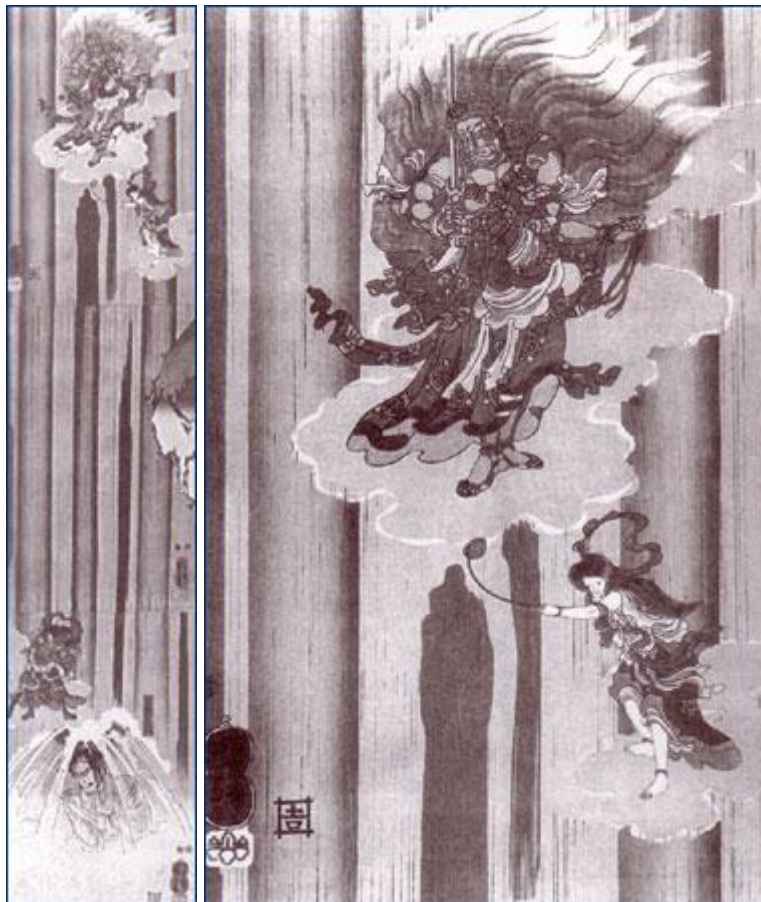
Морихэй часто цитировал строфу из стихотворения, которое он выучил, когда занимался искусством владения копьём Ходзоин: «Кроме всего прочего, Путь состоит в исправлении своего собственного сердца; после этого вы можете встречаться лицом к лицу с любым врагом, уверенным в победе». И в самом деле, для Морихэя *мисоги* и Айкидо стали синонимами, «очищением тела и души, лучезарным состоянием неприкрашенной чистоты, достижением истинной гармонии, красотой, исполненной жизни и энергии».



Солнце – мощное средство *мисоги*.  
Морихэй пел:  
*Этот Божественный Свет,  
заполняющий Небеса,  
должен спуститься на Землю  
и осветить здесь всё  
до самого дна морского.*



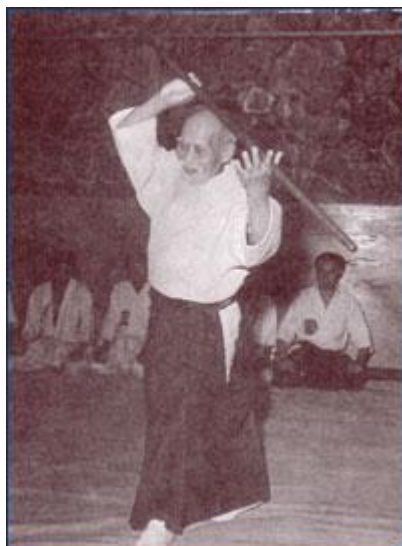
Буддийский монах Монгаку совершающий *мисоги* под водопадом Нати (гравюра Утагавы Куниёси, 1797-1864). Согласно *Хэйкэ Моногатари*, Монгаку дал обет оставаться в *мисоги* под водопадом в течение тридцати семи дней. Через неделю, однако, Монгаку потерял сознание и был смыт потоком. Два юных бога-помощника, мужчина и женщина, спасли его, оживив аскета своими тёплыми, благоухающими руками. После этого придя в себя, Монгаку вернулся к водопаду, чтобы завершить *мисоги*. Водопад Нати в Кумано является, вероятно, лучшим местом в Японии для *мисоги*, и в юности Морихэй часто тренировался именно здесь.



Эти две иллюстрации раскрывают ещё один аспект *мисоги* под водопадом. Слева: Божества часто являются аскетам. В данном случае Фудо Мё-о (в самом верху) вместе с двумя богами-помощниками явился Монгаку. Справа: Фудо Мё-о, буддийский двойник Амэ-но-Тадзикара-о, является одним из святых-покровителей Айкидо, символом яростной решимости и непоколебимого присутствия сознания.



*Мисоги* окружающей среды также очень важно, особенно в нашем современном мире. Дзэн *мисоги* придаёт особое значение подметанию и мытью, а девиз некоторых монастырей: «Первым делом уборка, вторым – чтение сутр, а третьим – изучение книг».



*Слева*: Шест превращается в волшебную палочку, когда его берут в руки мудрецы и пророки. Моисей ходил с «посохом Бога», с помощью которого он заставил расступиться Красное море и извлёк воду из скалы в пустыне (Исход 14:16 и 17:6). Христианские епископы носили пастырицы (епископские посохи – *прим. перев.*) как символ величия Церкви. Вспомним трезубец под рукой у Шивы, чьи индуистские приверженцы странствовали по земле с крепкими *дандами*. Даосские же бессмертные использовали свои священные палки как средство проявления таинств *Инь* и *Ян*. В Айкидо существует *мисоги-но-дзэ*, «шест очищения». Морихэй использовал *мисоги-но-дзэ* для подготовки к каждой тренировке. В своём *мисоги-но-дзэ* (который каждый раз отличался от предыдущего) Морихэй объединял четыре направления, небеса и землю, а также три царства: явленного, скрытого и божественного.

*Справа*: Меч тоже является инструментом очищения, разбирающим до самой сути, отсекающим все сомнения и замешательства. Во многих религиозных сектах Японии существует обряд, называемый *бокэн-кадзи*, в котором деревянный меч используется для изгнания всякого зла. Здесь Сирата Сэнсэй выполняет *мисоги-но-кэн* на показательных выступлениях, посвящённых памяти Основателя.





Монах Сюнсо Уцуми, совершающий Огненную Церемонию Тэндай. *Мисоги* можно совершать огнём, так же как и водой. Грязные желания и нездоровые мысли должны быть преданы пламени. Алхимический огонь призван помочь нам в переплавке всего низменного в золото. Морихэй заявлял: «Освободите шесть чувств от помех, и всё ваше тело и душа засияют».



*Слева:* Иногда Морихэй выполнял движения *мисоги* с веером. Он определял цуми (грех) как «незнание универсальных, вневременных принципов существования», считая подобное невежество прямой дорогой к порочному поведению.  
*Справа:* Ганди, держащий свой *мисоги-но-дзё*. Откровение индийского махатмы было похоже на откровение Морихэя: «Ненасилие невозможно без самоочищения».

## РЭЙ

### *Благодарность и уважение*

Как любое истинное искусство, Айкидо начинается и заканчивается с *рэй*, уважения. На низшем уровне уважение подразумевает правильный этикет и сдержанность. В Синто же этот естественный этикет должен исходить из *макто*, искреннего и уважительного подхода к жизни, осознания Божественного, наполняющего всё вокруг. Точно так же индейские вожди утверждают, что именно «уважение» является фундаментом культуры коренных американцев. Это не просто уважение к другим людям, но также уважение к инструментам и посуде, которые мы используем в нашей повседневной жизни, к животной и растительной пище, которую мы едим, а также к солнцу, воздуху и воде, которые поддерживают в нас жизнь.

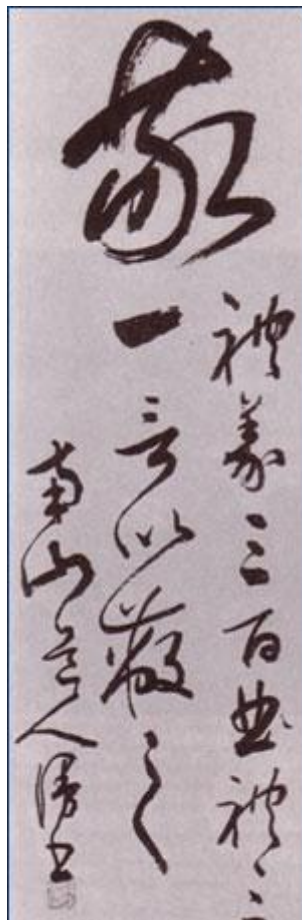
Когда традиционный японский ремесленник приобретал новый инструмент, он его не использовал до тех пор, пока не освящал должным образом. Многим инструментам давались имена, в ознаменование того факта, что инструмент отныне становится частью семьи ремесленника. В День Нового Года ремесленник заботливо чистил и полировал свой инструмент и делая ему подношение в виде праздничных рисовых пирожных. Когда инструмент в конце концов изнашивался, его не просто выбрасывали, а формально провожали на отдых в специальной церемонии в честь его долгой и верной службы. В Айкидо мы считаем *дзё* и *кэн* своими инструментами. Ни один инструмент не будет срабатывать должным образом, если с ним непристойно обращаться.

Уважение выражается в чувстве благодарности. Следуя примеру Морихэя, мы в моём *додзё* начинаем каждую тренировку с *сико-хай*, «выражения благодарности в четырёх направлениях». Эта благодарность является также искренней молитвой, глубоким чувством почитания Дороги и Пути Айкидо.





Морихэй выражает своё уважение восходящему солнцу. Даже останавливаясь в центре суматошного, шумного, переполненного людьми Токио, Морихэй каждый день на рассвете взбирался на крышу Хомбу Додзё и приветствовал солнце. Часто говорят, что поза *гассё* со сложенными в молитве руками – это самая прекрасная поза, какую только может принять человек. Левая рука олицетворяет солнце, огонь, Алмазную Матрицу; правая рука обозначает луну, воду, Матрицу Утробы. В буддизме поза со сложенными в молитве руками называется «мудрой непоколебимой искренности».



«Уважение (*рэй*). Существует три сотни синтоистских правил и три тысячи конфуцианских законов, но все они основаны на одном этом слове», – написал дзэнский монах Нандзан (1756-1839). Сущностью этики синтоизма, конфуцианства и буддизма является уважение – уважение к богам и буддам, уважение к физическим предметам и уважение к людям. Уважение – это не просто принятие во внимание, а полное отождествление с позицией другого человека и полное взаимное понимание.

Дзэнский рисунок Хакуина (1685-1768), на котором изображён Хотэй, приготавливающий чай. Почтение и уважение являются также основными принципами чайной церемонии. Человек должен научиться заботиться как о своей посуде, так и о своих гостях. После овладения соответствующими процедурами возникает естественный этикет, в котором вкус чая и дзэн едины.



Морихэй, кланяющийся алтарю *додзэ* перед началом тренировки. Айкидо начинается и заканчивается *рэй*. Поклон Айкидо – это не подозрительное и осторожное приветствие потенциальному врагу, а глубокое и подлинное коленопреклонение до самой земли. Иногда поклон сопровождается хлопками ладоней, оповещающими богов о присутствии человека. Однажды Морихэй навестил *додзэ* одного из своих учеников и поклонился алтарю. После этого он неожиданно повернулся к своему ученику и резко сказал:

– Ты не поприветствовал *камисама* сегодня утром!

– Да, – робко признал ученик, – я был настолько занят подготовкой к вашему визиту, что пренебрёг своей утренней молитвой.

– Никогда не забывай выражать своё уважение! – отчитал его Морихэй. – Это и есть Айкидо.







5



6



7



8

Сирата Сэнсэй демонстрирует правильный этикет Айкидо в отношении меча. Меч – это не инструмент разрушения, а священное орудие очищения и трансформации.

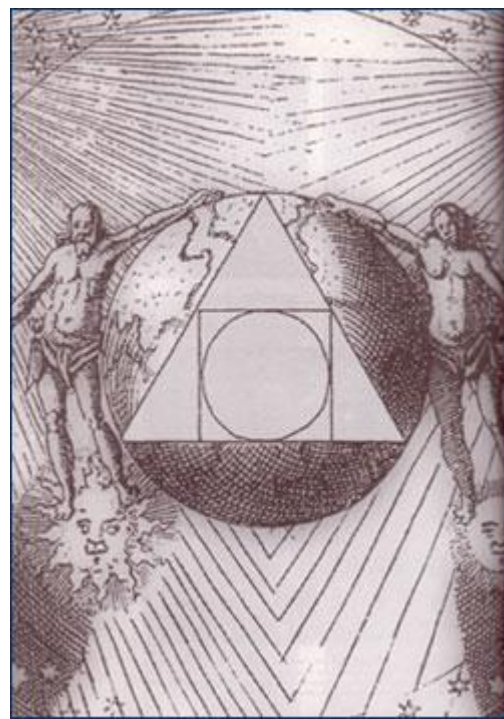


Морихэй учил тому, что в Айкидо мы должны относиться к своему партнёру с величайшим уважением. Поскольку партнёр доверяет нам свою жизнь, мы должны обращаться с этим бесценным сокровищем с величайшей осторожностью. Морихэй часто давал своим ученикам такой совет: «Держите своего партнёра так, как вы держали бы ребёнка».

## САНГЭН

### *Треугольник, Круг и Квадрат*

Морихэй часто отмечал: «Единственный способ, которым я могу объяснить Айкидо, – это нарисовать треугольник, круг и квадрат» – три самые совершенные пропорции геометрии.



Треугольник с вершиной, направленной вверх, символизирует огонь и космический *линга*; а с направленной вниз – воду и космическую *йони*. Три стороны треугольника представляют различные триединства: небеса, землю и человека; сознание, тело и дух; прошлое, настоящее и будущее. Треугольник обозначает аспект потока *ки*.

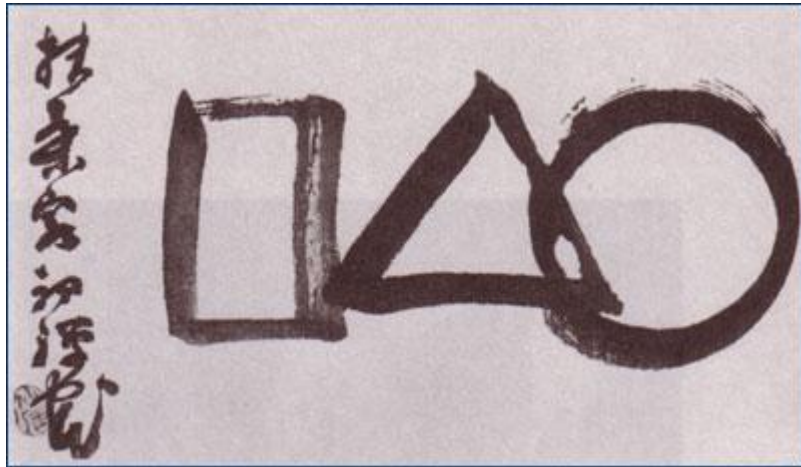
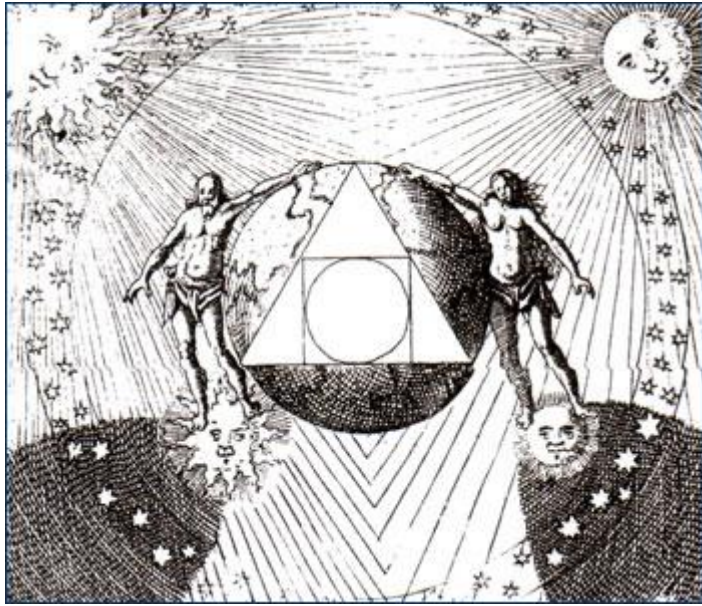
Круг – это универсальная эмблема бесконечности, совершенства и вечности. Природа проявляется в кругах, кругооборотах и спиральных. Круг – это ноль, пустота, реализующая все вещи. Он представляет жидкий аспект. Квадрат устойчив, упорядочен и материален. Это основа физического мира, состоящая из земли, воды, огня и воздуха. Квадрат обозначает твёрдый аспект. Не менее важно понимание *сангэн* в их трёхмерных формах: тетраэдр (пирамида), сфера и куб. Морихэй говорил о трёх основах: Треугольник представляет генерирование энергии и инициативу – это наиболее устойчивое физическое положение. Круг символизирует объединение, ясность и совершенство – это источник безграничных техник. Квадрат обозначает форму и твёрдость – основу применяемого контроля.



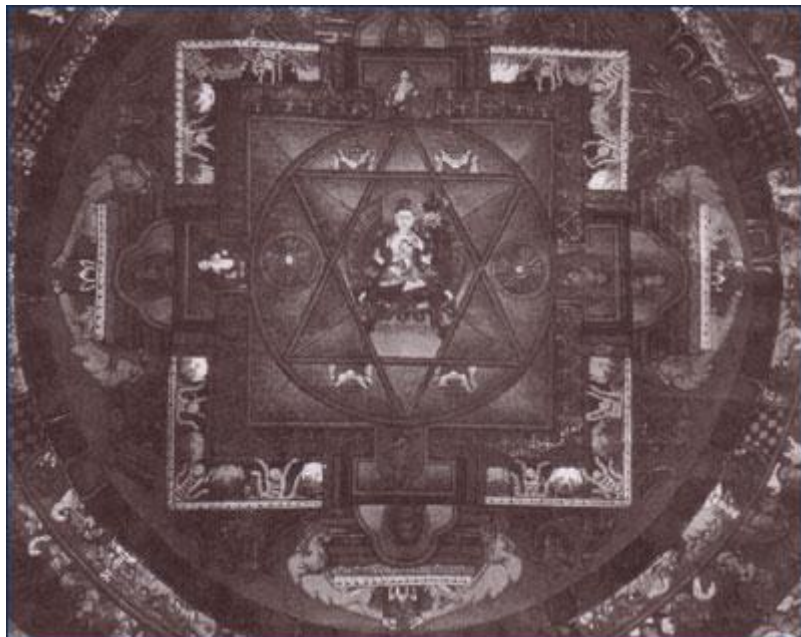
Диаграмма из текста по алхимии восемнадцатого века: «Из мужчины и женщины создай круг, квадрат, треугольник, а затем ещё один круг – и ты обретёшь Философский Камень». Ещё одна диаграмма западной алхимии.

Такую же конфигурацию круга, треугольника и квадрата можно часто увидеть украшающей *додзё* Айкидо. Эзотерические значения символов солнца-огня-царя и луны-воды-царицы также хорошо знакомы ученикам Айкидо.





«Круг, Треугольник, Квадрат» Сэнгая (1750-1838). Это изображение можно интерпретировать на многих уровнях, но для учеников Айкидо наиболее подходящим является объяснение этого как объединения небес (круг), человека (треугольник) и земли(квадрат).



Символизм треугольника, круга и квадрата в тибетской *мандале*. Треугольники *линга* и

*йони* пересекаются (как в Печати Соломона), воплощая сплавление Алмазной Матрицы и Матрицы Чрева. Три Основы дают структуру и стабильность Вселенной – это истина, которую мы должны всегда помнить и осознавать во время тренировки Айкидо.





4



5



6

Применение трёх основ: треугольное вхождение (1, 2); круговое слияние (3, 4); и квадратный контроль (5, 6).

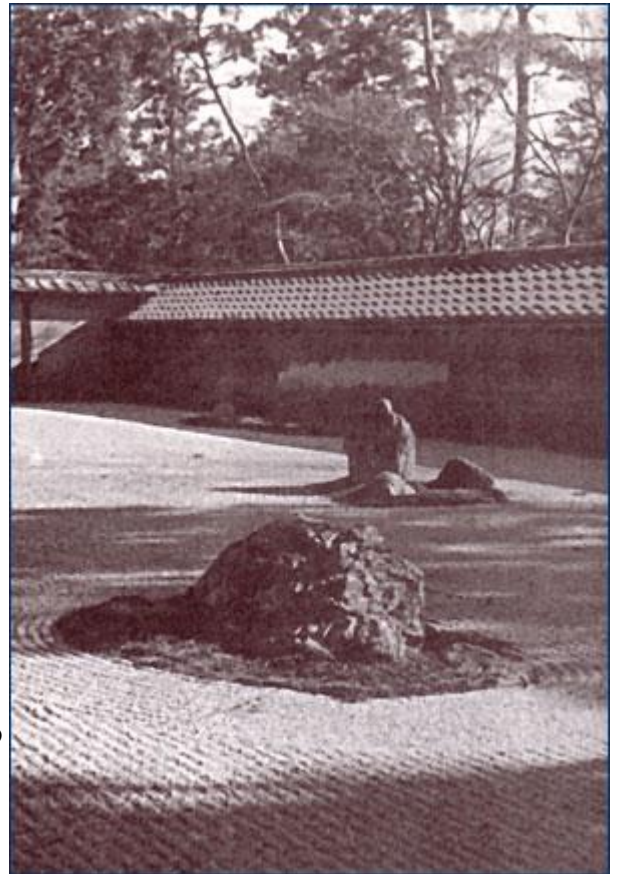
## МА-АЙ *Правильное место*

Одной из отличительных черт азиатской культуры является *ма*, которое может означать, в зависимости от обстоятельств, «место», «пространство», «промежуток», «тайминг» или «ритм». В живописи *ма* широко используется как негативное пространство. Это означает, что большие куски полотна оставляются пустыми или едва закрашенными, чтобы вызвать ощущение облаков, далёких гор, широких водных просторов и тому подобного. В каллиграфии расположение в пространстве имеет ещё более важное значение, и признаком настоящего мастера является способность естественно расположить иероглиф в правильном месте.

*Ма* также проявляется в музыке, танце, драме, комедии и литературе. Это *ма* принадлежит царству интуиции и тайминга, и оно представляет собой своего рода трехмерное *кокю*. Возьмём, к примеру, драму Но. Музыканты, аккомпанирующие актёрам, нередко издают энергичные выкрики точно в нужный момент в интервалах между часто меняющимися репликами актёров. Такие выкрики, конечно, нельзя вписать в партитуру – их нужно издавать спонтанно. *Ма* имеет такое же решающее значение для успеха театральных видов искусств, как и *кокю*, – один современный японский комик даже покончил с собой, потому что потерял «чувство *ма*». Одна из причин немногословности японской поэзии – всего лишь восемнадцать слогов в случае *хайку* – заключается в том, что читатель сам должен войти в пространство *ма* между каждым словом и фразой и разглядеть замысел поэта.

*Ма-ай* имеет определяющее значение в *будо*. Если ты слишком далеко от противника, ты не можешь нанести удар или контратаковать; если слишком близко, тебя окружили. В классических воинских искусствах сначала всегда защищается учитель или старший ученик, так как начинающий ученик не в состоянии моментально изменять свой *ма-ай* в зависимости от ситуации.

В более широком смысле *ма-ай* означает способность оценивать пространство другого человека, учиться приспосабливаться к различным условиям и развивать хорошее чувство тайминга в людских делах – в точности то же, что и Айкидо.





Организация пространства *ма* на дзэнском рисунке, приписываемом Миямото Мусаси (1584-1645). Произведение изобилует энергией, а скалы в левой стороне уравниваются островами справа с безупречным чувством *ма-ай*.



*Айки ма-ай* Морихэя чётко просматривается в его каллиграфии *Масакацу Агацу*. Текучее движение кисти, расположение иероглифов в пространстве и решительное завершение – всё свидетельствует о полном энергии чувстве *ма-ай*.



Расположение камней в знаменитом саду Рёан-дзи в Киото демонстрирует чудесную организацию пространства *ма*. Создаётся впечатление, что эти камни ни в коем случае не статические предметы – во всём саду ощущается живительный поток энергии.



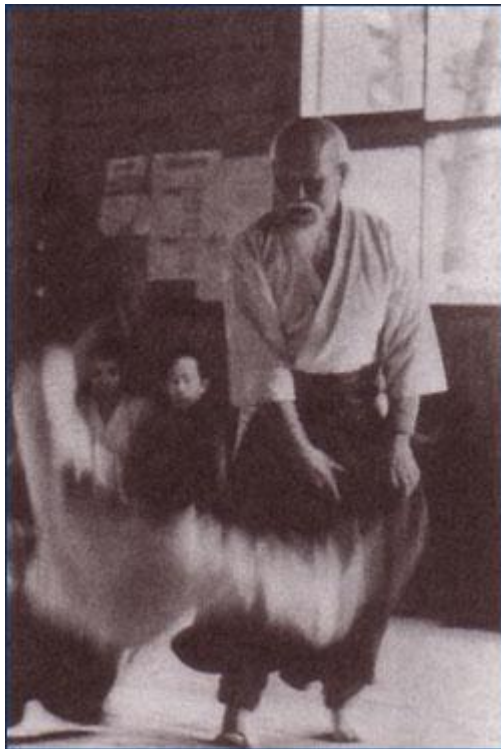
Морихэй со своим сыном Киссёмару. Морихэй учил, что тренировка *ма-ай* способствует развитию чувства времени и пространства.



Морихэй демонстрирует правильный *ма-ай* для выполнения техник в положении сидя. Этот старомодный *додзё* также спроектирован в строгом соответствии с требованиями *ма*.



Здесь Сирата Сэнэй демонстрирует правильный *ма-ай* для техник стоя.



*Дзансин*, «удерживание сознания», представляет собой ещё одну функцию *ма-ай*. Как видно в

завершении показанной здесь техники (3), Морихэй сохраняет контакт со своим партнёром, даже физически не касаясь своего *укэ*. Концентрация Морихэя не нарушается, а позиция позволяет ему реагировать на любое непредвиденное развитие событий. На иллюстрации слева *дзансин* Морихэя более расслабленный, но такой же сильный и устойчивый. В последние годы жизни Морихэя его чувство *ма-ай* было настолько тонким, что ему практически не приходилось прикасаться к своим партнёрам, чтобы бросать их.







Сирата Сэнсэй демонстрирует самую лучшую разновидность *дзансин* Айкидо.

## ТЭНГУ Мастера-Учителя

Морихэй очень любил одну сказку: Ёситомо, глава клана Минамото, был убит, когда его армия была наголову разбита армией клана Тайра. Жизнь его сына, Усивака-мару, была сохранена, но в возрасте семи лет мальчика отослали в монастырь на горе Курама, недалеко от Киото, где его должны были воспитывать буддийские монахи, и где он находился бы в безопасности. Однако юного послушника волновала лишь одна мысль: «Я должен отомстить за смерть отца!» Усивака-мару начал по ночам тайно покидать монастырь и заниматься фехтованием в жуткой Долине Сёдзё, ложбине настолько густо заросшей елями и кедром, что солнечный свет с трудом мог пробиться сквозь деревья даже в полдень. Представляя, что толстые стволы – это войска Тайра, Усивака-мару всю ночь яростно бил по ним своим мечом, сделанным из ветки.

Однажды вечером из тьмы появился странного вида *ямабуси* и предложил обучить парня секретам фехтования. Бесстрашный Усивака-мару вскричал: «Давай начнём прямо сейчас!» Внезапно бросившись на странного монаха, он так и не сумел нанести ему ни единого удара. Усивака-мару попросил *ямабуси* обучать его. С тех пор каждую ночь мальчик брал уроки у мастера Сёдзё-бо и его стаи *тэнгу*. К двенадцати годам Усивака-мару уже мог дать отпор даже самому сильному *тэнгу* – теперь он был готов покинуть горы. Дальше Усивака-мару в эпическом сражении победил исполинского монаха Бэнкэя, проявив себя одним из сильнейших воинов Японии. Говорят, что с тех пор каждый великий мастер воинского искусства следовал его примеру, обучаясь фехтованию у *тэнгу*. Морихэй тоже уединялся на горе Курама и часто говорил о *тэнгу*, которые приходили скрестить с ним мечи. Ученики, сопровождавшие Морихэя на подобных тренировках, проводившихся на горе Курама, рассказывали, что Морихэй, казалось, сражался с армией невидимых врагов. В некоторых фильмах, где снимали Морихэя, видно, что он сражается на копьях с противником, которого другие не видят. (Это особенно заметно в фильме, снятом на Гавайях во время освящения *додзё* Гонолулу – вероятно, Морихэй умиротворял местного гавайского *тэнгу*.) Морихэй твёрдо верил в реальность *тэнгу* и других обитателей духовного мира. Поскольку существование таких проявлений рационально объяснить невозможно, лучше всего воспринимать их как «таинственные секреты сознания».

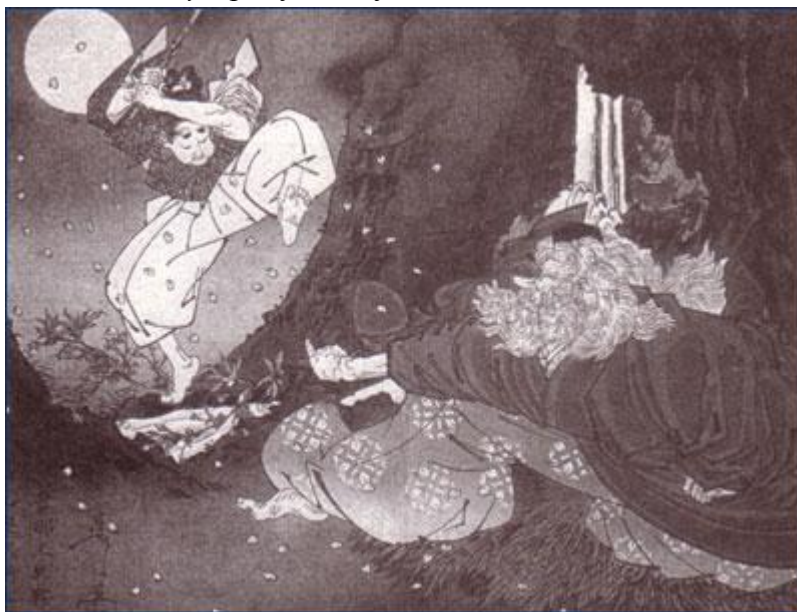
Тантрическая практика полагается на три таинства: Тела, Речи и Сознания. В рамках Айкидо физические техники составляют таинства Тела, а *кототама* выражают



Морихэя также навещал Сарута-хико-микото, божество, которое можно считать святым-покровителем *тэнгу*. Сарута-хико указывает верующим правильными направлениями и всякими иными способами помогает духовным путникам в их поисках. 14 декабря 1940 года Сарута-хико явился Морихэю и объявил, что Царь Дракон Амэ-но-муракумо-куки-самухара Рю-о собирается завладеть существом Морихэя.

таинства Речи. Таинства же Сознания основаны на визуализациях и вытекающих из них проекциях. То есть человек фокусируется сначала на образе Бога или Будды и пытается достичь единства с объектом созерцания. Глубокая визуализация спонтанно ведёт к проецированию актуализации образа – например, *тэнгу* – в сознании человека и в трёх измерениях. Как говорят тантрические философы: «Человек становится тем, о чём он постоянно думает». (Подобного рода трёхмерная проекция является источником всей иконографии.)

Поскольку в Тантре «всё то, что внутри, то и снаружи», внутренние потенциальные возможности человека соответствуют потенциальным возможностям «внешнего» мира. Но из-за замутнённости нашего внешнего и внутреннего видения мы не можем различить богов (и демонов), существующих в нас и вокруг нас. Одна из целей *тинкон-кисин* и *мисоги* состоит в том, чтобы восстановить чистоту нашего видения – и тогда, возможно, *тэнгу* придут и научат нас тоже.



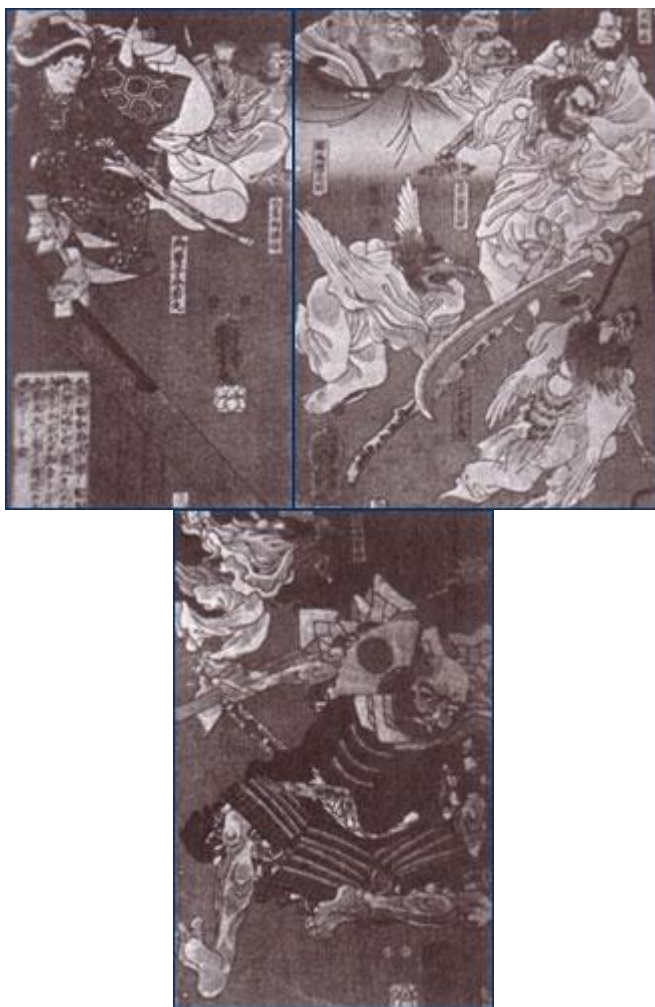
На этой гравюре Цукиока Ёситоси (1839-1892) Сёдзэ-бо, Царь Тэнгу, передаёт секреты меча Усивака-мару на горе Курама. Это чрезвычайно популярный сюжет в японском искусстве и литературе.



Сёдзэ-бо вручает Усивака-мару «свиток секретов», состоящий из *дока*,  
«Песен Пути».  
Гравюра Янагавы Сигэнобу (1787-1852).



«Усивака-мару сражается с *тэнгу*», рисунок Каванабэ Кёся (1831-1889). Стойка, из которой Усивака-мару наносит удар своим мечом, является частью репертуара *айки-кэн*. Меня научил этому движению Сирата Сэнсэй, один из учеников, сопровождавших Морихэя на его тренировки на гору Кумара.



«Усивака-мару одерживает победу над воином-монахом Бэнкэем на мосту Годзё в Киото», гравюра Утагавы Кунисэи. Усивака-мару с помощью невидимых (Бэнкэю) *тэнгу* побеждает бандита-монаха. Покорив Бэнкэя, Усивака-мару сделал монаха своим слугой.

Морихэй учился у Бэнкэя так же, как и у *тэнгу* Усивака-мару. Однажды преподавательница японских классических танцев позвала Морихэя и попросила наставлений в искусстве *нагината*. Морихэй никогда серьезно не изучал этот вид оружия, но все же согласился, назначив встречу на следующей неделе. Морихэй уединился в своей комнате с копией «Сказания об Усивака-мару и Бэнкэе». Излюбленным оружием Бэнкэя была *нагината*, и он никогда не терпел поражений до тех пор, пока не повстречался с Усивака-мару. Вызвав в своём воображении битвы Бэнкэя, Морихэй провёл день, впитывая все техники Бэнкэя. Чуть позже он уже уверенно обучал преподавательницу танцев. Когда преподавательница танцев исполнила движения *нагината*, которым её научил Морихэй, то удостоилась высших похвал аудитории за своё великолепное искусство.



1



2



3



4



5

*Тэнгу-тобигири*, «Удар Летящего Тэнгу», которому Сёдзё-бо научил Усивака-мару. Вариация *тэнгу-тобигири* также используется *ямабуси* в обрядах изгнания нечистой силы.



Айкидо как можно чаще должно практиковаться на природе – в лесу или на берегу моря. Кто знает, – а вдруг *тэнгу* появятся.

## РЮ-О

### Царь-Дракон

Почитание *Тэнгу* ограничивается практически одной только Японией, а вот сказания о драконах и волшебных змеях широко распространены во всех странах. Драконы – внушающие страх создания, и на Западе их всегда воспринимали как отвратительных тварей, обманывающих людей и пожирающих молоденьких девушек. Однако на Востоке они трансформировались в великолепных *нагараджей*, «Царей-Драконов». Женский двойник *нагараджи* – *нагаканья*, «Царица-Дракон».

*Наги* воплощают жизненную энергию Вселенной. Они обладают огромной скрытой силой, которая при высвобождении может быть чрезвычайно продуктивной, подобно

питательному дождю и богатому чернозёму, или ужасно разрушительной, подобно тайфунам и бушующему океану. *Нагараджи* (*нагаканьи*) – это могущественные цари (царицы), ревностно охраняющие самые бесценные сокровища жизни и дарующие драгоценный камень просветления только самым достойным.

Морихэй полностью отождествил себя со своим покровителем Царём-Драконом Амэ-но-муракумо-куки-самухара Рю-о.

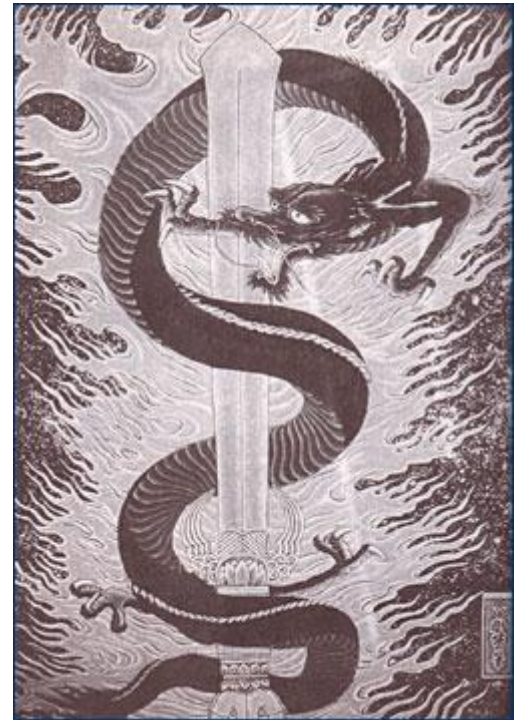
*Амэ-но-муракумо* буквально можно перевести как «вздвигающиеся облака небес». Аллегорически эта фраза означает сознание Космоса – безбрежный, сверкающий интеллект, который течёт сквозь нас и вокруг нас. Выражаясь современным языком, это «высшее сознание».

*Куки* означает «девять яростных духов», код для различных уровней грубой и тонкой энергии, питающей мир и приводящей его в движение.

Самухара, буквально «холодная равнина», на самом деле означает «пробуждённое существование». *Саму* обозначает хрустальную чистоту очень холодного воздуха, в котором всё проступает чрезвычайно рельефно; *хара* – это «живот» нашего собственного тела и одновременно Вселенной.

*Рю-о*, Царь-Дракон – это *аватар*, «божество, спускающееся на землю» в случае большой необходимости. Этот тип *аватара* являет истину в виде плоти и крови – нечто такое, что мы можем увидеть, услышать и потрогать как реальный предмет. Кроме того, эта символ свободного странствования по всем измерениям.

Ещё раз отмечу, что мы имеем дело и с великим видением, и с действительным присутствием. Как уже объяснялось выше, Амэ-но-муракумо-куки-самухара Рю-о воплощает в себе саму истину Вселенной, но он также явился нам под видом



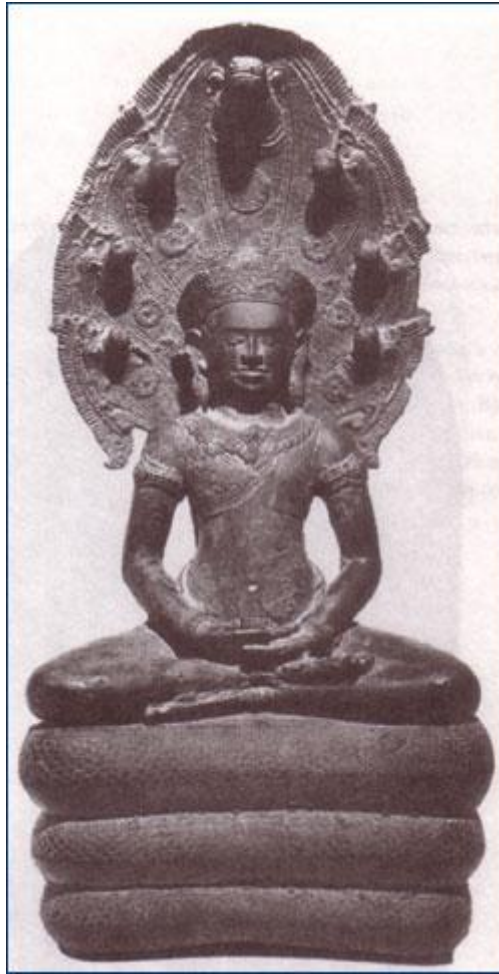
В Японии Цари-Драконы часто изображаются как яростные стражи, обвившиеся вокруг меча мудрости. Это один из способов изображения Силы Змеи (*кундалини*), поднимающейся по телу. Рисунок современного мастера татуировки Т.Курунума.



седовласого мудреца, который посредством техник и устных наставлений передал своим ученикам осязаемое сокровище. Даже не присутствуя больше физически, Амэно-муракумо-куки-самухара Рю-о продолжает присматривать за нами как ангел-хранитель Айкидо.



Джайнский святой, охраняемый *нагом*. Обращённый в *дхарму*, *нага* становится преданным защитником. Уверенный святой – *нагота* провозглашает его освобождение от всех привязанностей – принимает позу *кайотсарги*, «освобождения». В японском *будо* это называется *сидзэн-тай*, «абсолютно естественная стойка». Перед тем как приступить к вырезанию такой статуи, индийский художник сначала совершал омовение. После этого, сконцентрировав сознание, он созерцал глыбу, а затем отмечал её центр. Именно из этого центра, *бинду*, появлялся и приобретал форму весь образ.



Достигнув великого просветления, Будда в течение нескольких недель пребывал в *нирване*. Когда он спокойно сидел под баньяном, разразился ужасный шторм. Царь змей Мучалинда выполз из своей норы в основании дерева, обвился вокруг Гаутамы и раскрыл свой огромный капюшон, чтобы защитить Пробудившегося от ветра и дождя. Непроницаемая броня Мучалинды защищала Будду целую неделю, пока бушевал шторм. Когда шторм неожиданно утих, Мучалинда распустил свои кольца и впредь действовал как защитник Будды. *Naga* символизирует грубую энергию природы, которую Будда силой своего просветления мог направлять. Будда назначил *нагараджей* «стражами ворот», доверив им тексты *Праджняпарамиты* и волшебные *мантры*, чтобы они раскрывали их только тем, кто готов к такой мощной трансцендентальной мудрости.



Если в Индии *naqi* изображались в виде кобр, то в Китае их воспринимали как драконов. Здесь девятиглавый Царь Змей защищает Гуань-инь, Богиню Сострадания. Как и в случае с Мучалиндой и Буддой, здесь мы видим самую динамичную энергию, закручивающуюся в спираль вокруг самого спокойного центра.



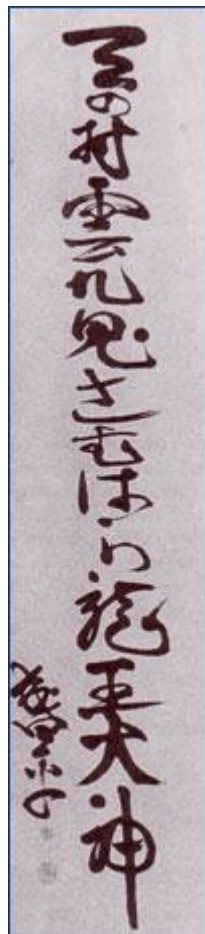
Царь и царица *нагов* в *айки-обьятиях*. Неразрывно связанная в единое целое, счастливая пара олицетворяет объединение материл и духа, источник хорошего здоровья, плодородия и подлинного просветления.



Эн-но-гёдзя (пр. 600 г.), первый *ямабуси*, с двумя своими демонами-помощниками и священным посохом. Сиддхская буква – это ХАМ, семья-слог Фудо Мё-о. Индийский мастер Нагарджуна, посвящённый в секреты эзотерического буддизма *нагараджей*, предстал перед Эн-но-гёдзя и передал японскому отшельнику драгоценный камень просветления, Эн-но-гёдзя стал великим и могущественным волшебником. Когда на него нападали грабители, он мог вдребезги разбивать их мечи и копья своей волшебной силой. Морихэй тренировался во многих местах, связанных с этим мастером *ямабуси*, и изучал учение Эн-но-гёдзя. *Нагараджа* – хранитель Морихэя – передал ему секреты *котатама*, знание всех звуков.



Морихэй, трансформированный в *Амэ-но-муракумо-куки-самухара Рю-о*, нарисованный Дзёё Нодзавой (1866-1937). Этот Царь-Дракон всегда появляется там, где искренне практикуется Айкидо.



Ангел-хранитель Айкидо, выраженный Морихэем в форме каллиграфии: *Амэ-но-муракумо-куки-самухара Рю-о О-Ками*.

## **МАСАКАЦУ АГАЦУ КАЦУХАЯБИ** *Истинная Победа*

*Масакацу Агацу Кацухаяби* – это девиз Айкидо. *Маса* означает «истинный, правильный, прямой»; *кацу* – это «победа, триумф, успех»; *А* – «сам». Таким образом, первую часть фразы можно буквально перевести как «Истинная победа – это победа над собой». (Это понятие сходно с учением Ислама о том, что «менее значителен *джихад* против неверных, а более значителен *джихад* против самого себя».) Другие возможные интерпретации *Масакацу Агацу* включают:

«Непоколебимое мужество, соединённое с неослабевающими усилиями».  
«Подчините свою изменную природу – и вы всегда будете выходить победителем».  
«Истина освободит вас от страха и сомнений».



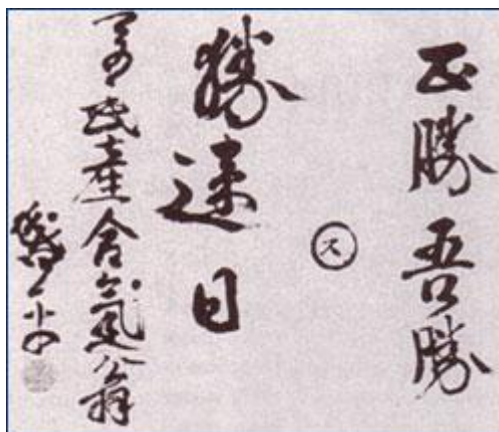
*Хая* – это «стремительный, быстрый, динамичный», а *би (хи)* – «солнце, день, свет». Буквальный перевод *кацухаяби* (ещё произносится как *катихаяби*) – «День (время) стремительной победы!» Эта фраза также может иметь такие дополнительные значения:

«Достижение многих целей одновременно».  
«Состояние существования, выходящее за пределы времени и пространства».  
«Каждый момент и каждое движение энергичны и ярки!»

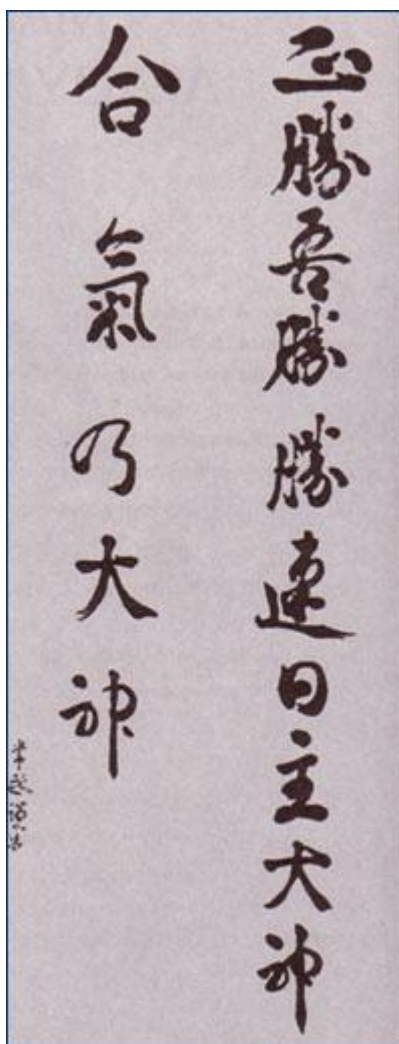
В конечном счёте каждый, следующий по Дороге Айки, должен прийти к своему собственному пониманию этого девиза. Ниже приведены две *дока* Морихэя, посвящённые *Масакацу Агацу Кацухаяби*:

*Истинная Победа – это Победа Над Собой!*  
*Достигни гармонии*  
*с самой сутью*  
*и найди спасение прямо*  
*внутри своей души и своего тела!*

*Наблюдая за этим миром,*  
*я иногда сокрушённо вздыхаю,*  
*но затем я продолжаю свою битву,*  
*приближая День Стремительной Победы!*



Котатама СУ, окружённая Масакацу Агацу (справа) и Кацухаяби (слева). Если человек находится в самом сердце творения, любые его усилия увенчаются победой. Эту истину необходимо осознать прямо здесь и прямо сейчас. Каллиграфия подписана «Морихэй, старик Такэмусу Айки».



Масакацу Агацу Кацухаяби СУ О-Ками (первая строка) Айки-но-О-Ками (вторая строка), написанное Морихэем другое отображение того же самого принципа.





Следуя примеру Морихэя, Сирата Сэнсэй учил своих учеников всегда сохранять состояние *Масакацу Агацу* во время выполнения техник: «Если тело и сознание человека чисты, техника будет эффективной». Сирата Сэнсэй как-то рассказал нам следующую сказку:

Молодой воин пришёл к *ямабуси*, который, по слухам, обладал «Мечом Невидимости». Воин попросил *ямабуси* раскрыть ему секрет меча. Волшебник согласился сделать это, но при одном условии; «Ты должен вести целомудренную и умеренную жизнь, медитировать по несколько часов в день, читать специальные молитвы, которые я тебе дам, и тренировать техники, которые я тебе покажу. Будешь делать всё это в течение двадцати лет, и я открою тебе секрет меча». Настойчивый воин честно выполнил свой обет и через двадцать лет вернулся. Волшебник, как и обещал, подал ему магический меч. Воин взял меч в руки, но через несколько минут отдал его назад – ему больше не нужно было полагаться на такое оружие.

## Часть вторая ПРОДВИЖЕНИЕ ПО ПУТИ *Практика Айкидо*

### СЮГЁ *Непрерывная тренировка*

В Айкидо нет секретных техник. Внешние формы техник Айкидо похожи на формы, которые можно обнаружить во многих других боевых искусствах в различных частях света. В Галерее Уффици, например, есть знаменитая статуя,



изображающая греческих борцов третьего века до нашей эры, и один из них делает второму то, что ученики Айкидо называют *санкё*. Сам Морихэй говорил: «Я изучал более тридцати различных видов боевых искусств, но после происшедшей со мной в 1940 году трансформации я забыл все выученные мной техники». Другими словами, техники вытекали прямо из центра существа Морихэя и больше не были фиксированными формами и стандартными моделями.

Как-то на склоне лет Морихэй проводил тренировку. Казалось, единственное, чему он учил, был *иккё*, один из самых базовых контролей, вариации которого можно найти практически в любом боевом искусстве. Тем не менее каждый раз, когда Морихэй демонстрировал приём, он говорил: «А вот новый». В конце концов озадаченные ученики обратились к Морихэю: «Сэнсэй, все эти приёмы выглядят одинаково». На что Морихэй гневно ответил: «Когда вы увидите разницу между каждым из них, тогда вы поймёте секрет Айкидо!»

Ключ к секретам Айкидо находится внутри – если ваша суть чиста, ваши техники будут чисты тоже. Однако, для того чтобы добыть эти сокровища, необходима подходящая дорога, по которой можно было бы следовать, а также правильные средства тренировки и хорошие учителя, которые указывали бы верное направление. Здесь на помощь приходит *кэйко*, «использование традиционной мудрости для освещения нашей нынешней практики». *Кэйко* Айкидо имеет свой набор особых упражнений, описанный в десятках технических руководств, и поэтому нет никакой нужды обсуждать здесь подробности. Отношение человека к *кэйко* гораздо важнее, чем содержание тренировки, и Морихэй часто подчёркивал значимость четырёх добродетелей *кэйко*: храбрости, мудрости, любви и сочувствия.

Храбрость идёт первой, поскольку мы должны быть достаточно сильными и решительными, чтобы непреклонно посвятить себя практике. Нам необходима отвага, которая помогала бы преодолевать мириады препятствий, преграждающих нам дорогу. Мудрость, приобретаемая посредством медитации к всестороннему изучению, даёт нам возможность принимать разумные решения и сохранять правильный взгляд на вещи. Когда практика человека основательна и сбалансирована, между учителем и учениками возникает естественная любовь. Мы также испытываем любовь к своему Пути и становимся абсолютно ему преданными. На самых высших уровнях практики возникает глубокое сочувствие ко всем созданиям, одновременно с горячей надеждой, что все остальные тоже последуют этим Путём до конца. Как уже говорилось раньше, одно из значений Айкидо: «Рука об руку пойдём по Дороге вместе». И мы, подобно бодхисаттвам, хотим, чтобы все остальные достигли цели вместе с нами.

Морихэй говорил о *кэйко* не как о суровом образе жизни и аскетическом испытании, а как о *мисоги*, средстве восстановления нашей связи со Вселенной. Морихэй также подчёркивал, что *кэйко* – это вопрос веры, помогающей нам осознать весь наш невероятный потенциал и испытывать радость бытия. Морихэй сравнивал *кэйко* со стоянием на «Плавучем Небесном Мосту», соединяющем внешний и внутренний миры. Здесь мы должны следовать примеру Идзанаги и Идзанами, создавая свежие техники гармонии. В хорошем *кэйко* устраняется напряжение, восстанавливается баланс между огнём и водой и ощущается радость.

Иногда в нашей практике необходимо более концентрированное усилие. Морихэй писал: «Железо полно примесей, которые ослабляют его, но благодаря ковке оно становится сталью и превращается в острое лезвие. Люди развиваются точно так же». Такая ковка, *танрэн*, может принимать различные формы, наиболее типичные из которых – ежедневная практика (такая, как 1000 ударов мечом) или уход от мира и уединение для интенсивных тренировок (подобно тому, что предпринимал Морихэй на горе Курама).

Также очень важно сочетание в *кэйко* четырёх качеств: алмаза, ивы, воды и *ки*. Качество алмаза твёрдое, точное, стабильное. Новички должны полагаться главным образом на алмазные техники, чтобы создать прочную основу. (*Адамас*, алмаз по-гречески, также означает *непобедимый*.) Качество ивы более гибкое. Это принцип, лежащий в основе Дзюдо. Качество воды динамично и более свободно по форме, чем предыдущие два, – оно подобно потоку в горной долине, плавно текущему между камнями. Качество *ки*, «пусто», это сила настолько тонкая и совершенная, что человеку практически нет никакой необходимости касаться своего партнёра. Очень интересно наблюдать применение этих четырёх качеств по очереди к одной и той же технике, но это невозможно адекватно проиллюстрировать в книге. Такие вещи принадлежат царству *кудэн*, «секретным устным наставлениям».

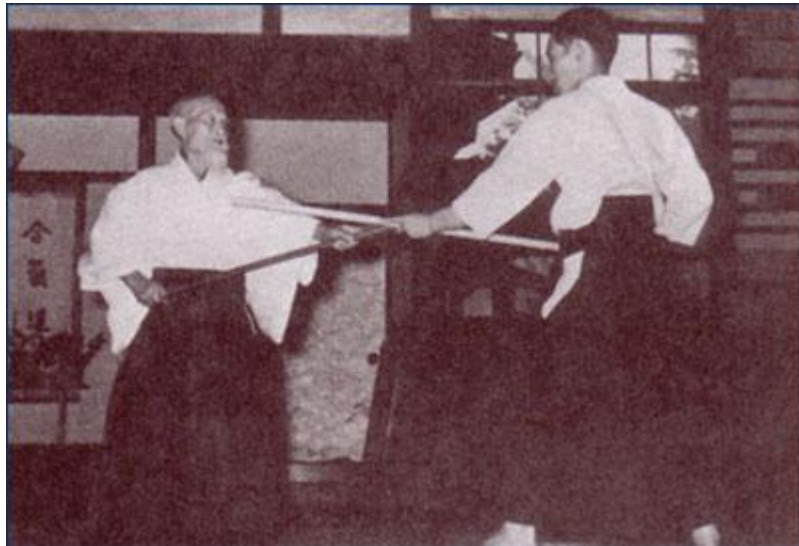
Настоящее значение *кудэн* – это передача от человека к человеку, от сердца к сердцу. Человек должен сам ощутить ткань учения – дотронуться до неё, схватить её, прочувствовать до костей. Лучшие из инструкторов учат на личном примере – «То, что ты представляешь собой, гораздо важнее того, что ты говоришь». Ничто не может заменить близкого личного контакта с искусством.

Продвижение по Пути на протяжении всей жизни по-японски называется *сюгё*. Морихэй учил: «На тренировке не торопитесь, поскольку необходимо минимум десять лет, чтобы овладеть основами и продвинуться к первой ступени. Никогда не думайте о себе как о всезнающем, совершенном мастере. Вы должны продолжать ежедневно тренироваться со своими друзьями и учениками и вместе продвигаться по Пути Гармонии».





*Слева:* «Хорошая стойка отражает надлежащее состояние сознания». Базовая стойка Айкидо, демонстрируемая здесь Морихэем, произошла от *ханми камэ* классического фехтования. В старые времена многие соревнования решались, как только противники принимали свои стойки. Слабая стойка немедленно предоставляла опытному фехтовальщику открытое для удара место. С другой стороны, если противник не выказывал такой слабости, лучше было отступить, и как можно скорее. *Справа:* Стойка, демонстрируемая здесь Сирата Сэнсэем, принимается в техниках без оружия и должна быть одинаково сильной и стабильной. На противоположной странице: Морихэй, тренирующийся здесь со своим сыном Киссёмару, учил, что тренировка с дзё способствует развитию интуиции (знанию того, когда входить), а тренировка с кэн развивает хорошее разрешение (знание того, как применить и завершить технику). Дзё начинает движение, а кэн определяет его.





Морихэй, тренирующийся здесь со своим сыном Киссэмару, учил, что тренировка с *дзэ* способствует развитию интуиции (знанию того, когда входить), а тренировка с *кэн* развивает хорошее разрешение (знание того, как применить и завершить технику). *Дзэ* начинает движение, а *кэн* определяет его.





Сидя, вставая или стоя, человек должен всегда сохранять *фудо-син*, «невозмутимое сознание и несокрушимую стойку». техники.





Один из секретов Айкидо – это способность вести своего партнёра. Морихэй говорил о «приглашении своего партнёра ударить» (1, 2). Когда партнёр уже полностью вовлечён в атаку, можно применить технику (3). Искусством «выведения и ведения» очень сложно овладеть, оно требует годов упорной практики. Для новичка в любой дисциплине тренировка на 90% состоит из техники, а на 10% из интуиции; для мастера же процентное соотношение обратно – 90% интуиции и 10% техники.



Морихэй буквально и фигурально подчёркивал необходимость вхождения под правильным углом. Вход под 90° против атаки в лоб, проиллюстрированный здесь Морихэем, очень эффективен. Такое движение переносит противника в *сикаку*, «мёртвый угол», из которого невозможна никакая контратака. В Айкидо важно всегда находиться в правильном месте.



Разные рассказчики сообщают, что *атэми*, по словам Морихэя, составляет 30%, 60% или 99% эффективной техники. Но воспринимается *атэми* не как разрушительный удар, а скорее как нейтрализующая сила, с помощью которой легче направлять атаку.







Сирата Сэнсэй часто говорил нам: «Бросайте своего партнёра не бросая, контролируйте его не контролируя – полагайтесь на *Масакацу Агацу*. Это значит, что, если ваше сознание ясно, а ваши движения правильны, техника выполняется сама собой – *Кацу Хаяби*». Здесь техника Сэнсэя чиста (эффективна), хорошо выполнена (его партнёр не пострадал) и прекрасна (в совершенной пропорции).



*Одо-но-Камувадза*, «Божественные техники ОДО», написано Морихэем. Одно из значений ОДО – это быть в нужном месте, физически и духовно. В этом состоянии техники действительно могут казаться волшебными.

## ШЕСТЬ СТОЛПОВ

Техники Айкидо вращаются вокруг шести базовых столпов: *сихо-нагэ*, *ирими*, *кайтэн*, *кокю*, *осаэ-вадза* и *усиро-вадза*. Эти техники являются грамматикой Айкидо, языком, при помощи которого сформулирована и выражена традиция. Однако они не застыли в камне – это гибкие и способные расширяться базисные точки. Каждый столп

включает в себя множество различных черт и разделяет некоторые аспекты других столпов. В регулярные тренировки рекомендуется включать по меньшей мере по одной технике каждого столпа, для того чтобы сохранять хороший *айки*-баланс.



Сирата Сэнсэй, демонстрирующий движение *кайтэн*, один из шести столпов Айкидо.

### **СИХО-НАГЭ:** **Благодарность**



Морихэй, демонстрирующий *сихо-нагэ*, первый столп техник Айкидо. *Сихо* означает «четыре направления» и символизирует глубокую признательность окружающим нас *ками*, а также четыре благодарности: Вселенной, источнику жизни; нашим предкам и родителям, ответственным за наше личное существование; природе, ежедневно обеспечивающей нас пищей; и другим людям, помогающим нам выжить в обществе.



1

2

3

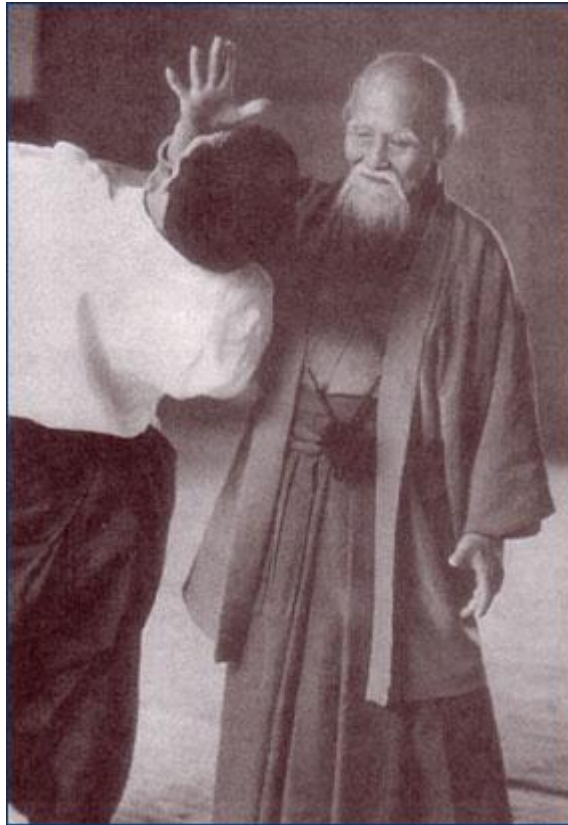


4

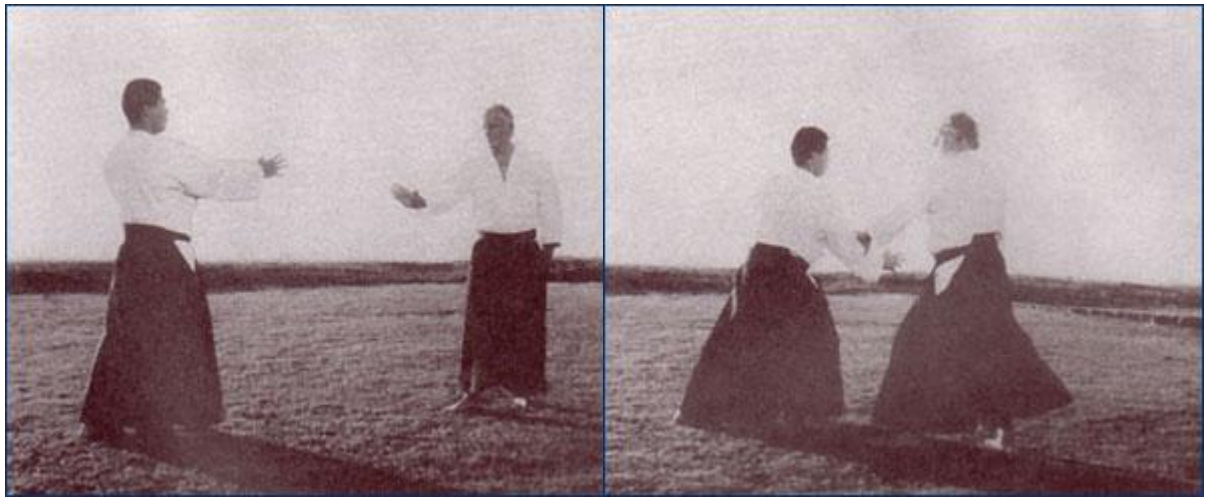
5

Сирата Сэнсэй часто описывал Айкидо как *инори но будо*, «боевое искусство молитвы», молитвы, порождающей свет (мудрость) и тепло (сострадание). *Сихонагэ* можно выполнять как акт поклонения.

**ПРИМИ:**  
*Вхождение*



Техники *ирими* составляют второй столп Айкидо. Нужно входить глубоко, физически и духовно, в атаку, становясь единым с агрессивной силой и таким образом рассеивая её.



1

2



3



4

Пример точного треугольного *ирими* против атаки *сэмэн*.



1



2



3



4

В круговом движении *ирими*, таком, как это, человек вращается по большой спирали, естественным образом выводя своего партнёра из равновесия (2), а затем ведёт его по кругу (3) и вниз (4).

**Открыть и повернуть:**  
**КАЙТЭН**



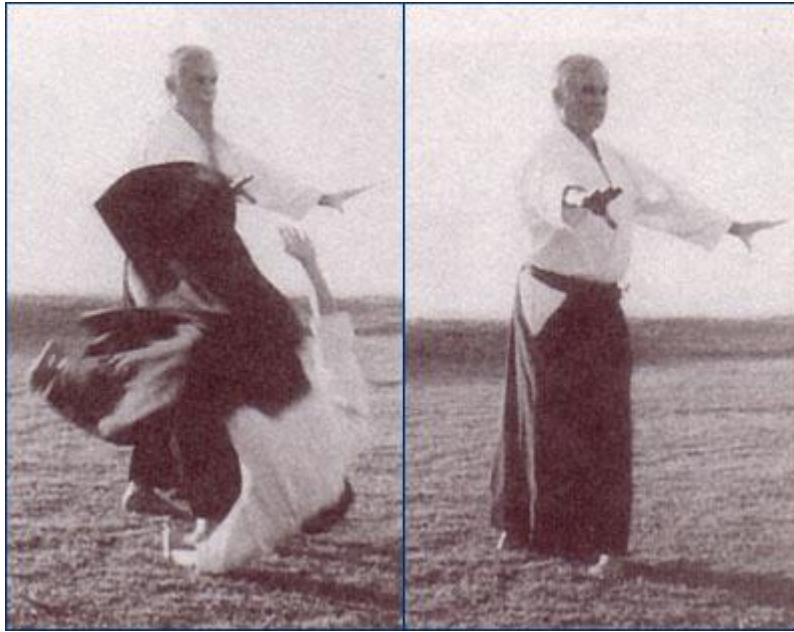
Третий столп Айкидо – это техники *кайтэн*. *Кай* означает «открыть путь в обход агрессивной силы», а *тэн* означает «повернуть», подразумевая «повернуть всё в свою пользу». В последние годы жизни Морихэя его движения *кайтэн* часто включали большой провал, волнообразное движение, которое делало технику ещё более эффективной.



1

2

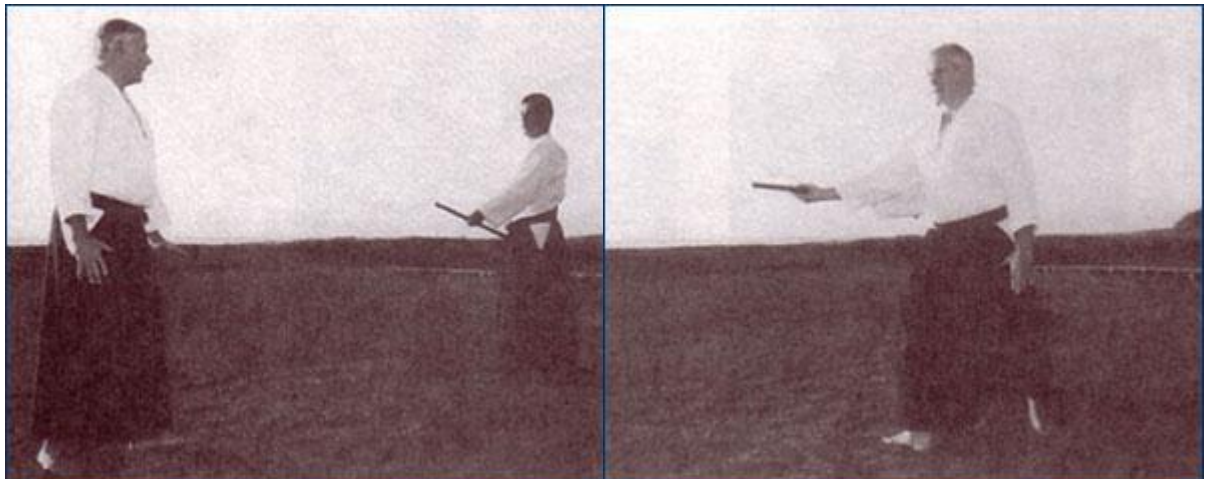
3



В *кайтэн нагэ* человек сначала открывает партнёра сбоку (2), а затем разворачивает его вниз (3) и наружу (4), завершая технику в *дзансин* (5).

4

5



1

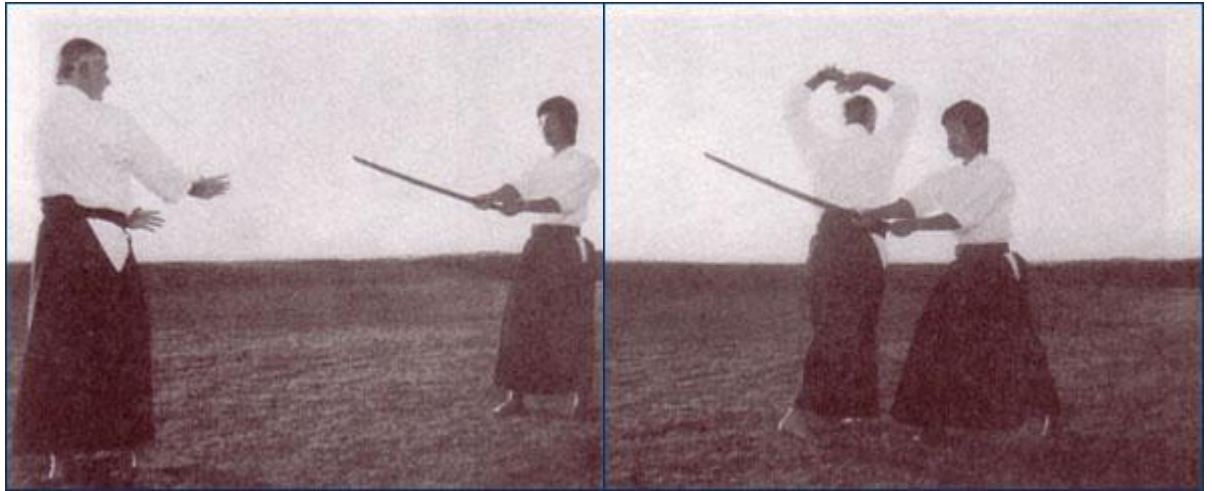
2



3

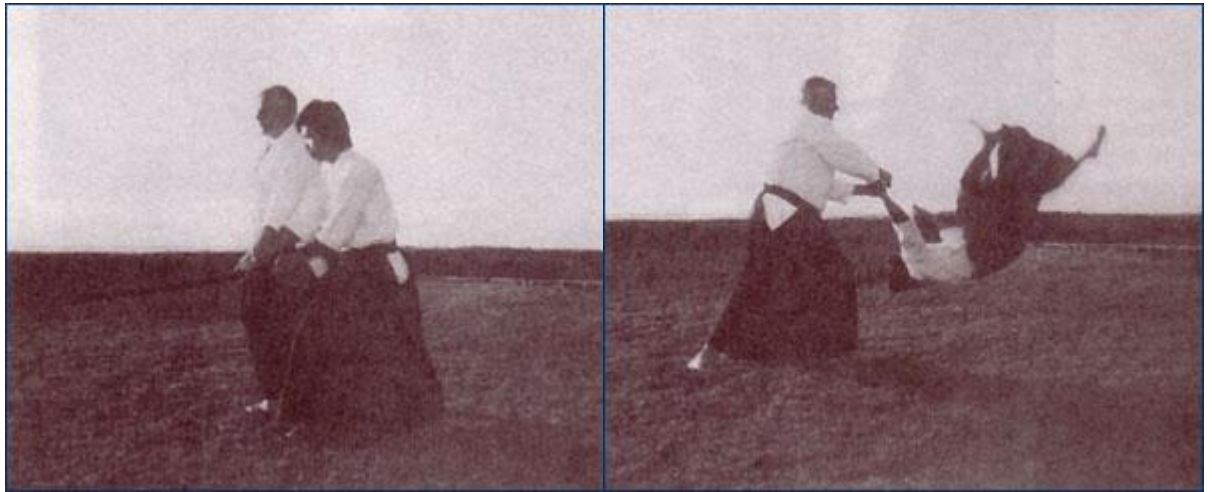
4

Здесь двойной разворот *кайтэн* против атаки *дзё* (1). Сначала наружу (2), а затем назад внутрь (3).



1

2



3

4

Против атаки мечом (1). Двухтактное движение *ирими* (2,3), объединённое с броском *кайтэн* (4).

**КОКЮ:**  
*Сила дыхания*





Техники *кокю* составляют четвёртый столп Айкидо. Здесь Морихэй демонстрирует *сувари кокю-хо*.



1

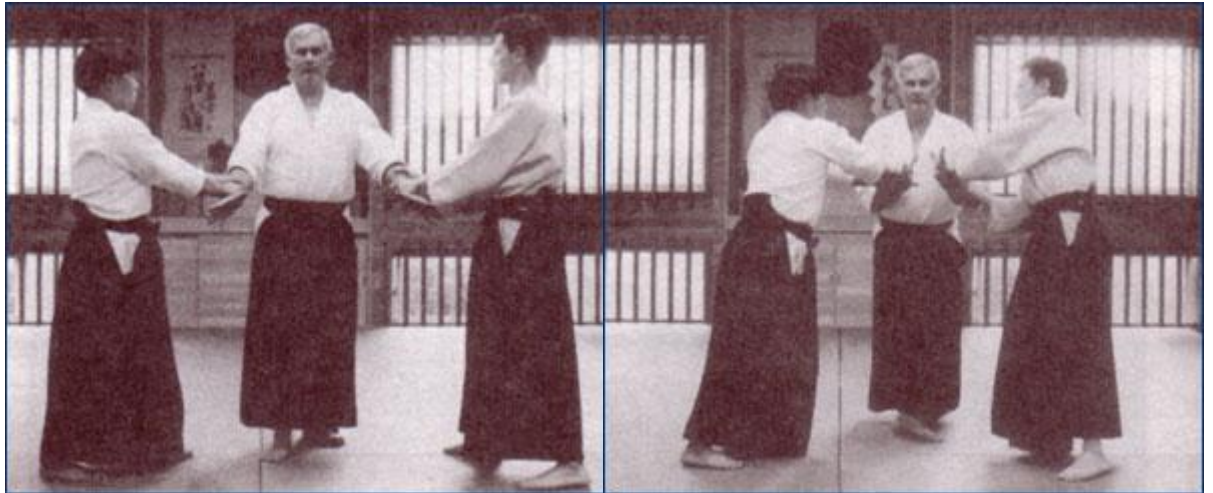


2

Сила *кокю* лучше всего развивается в техниках *сувари кокю-хо*. В этом упражнении *тори* позволяет *уке* в полную силу прижать свои руки сверху (1). *Тори* использует силу дыхания для того, чтобы поднять *уке* максимально вверх (2), а затем бросить его в любом направлении, в данном случае вперёд (3).



3



1

2



3

4

Техники *кокю-хо* стоя, выполняемые с двумя *укэ* в двух качествах: (*вверху*) и (*внизу*).



1

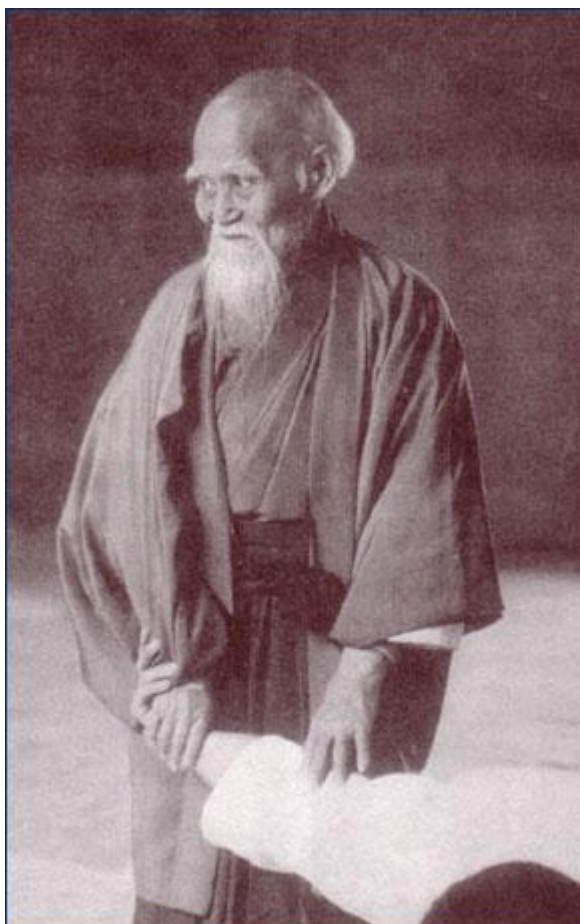


2



3

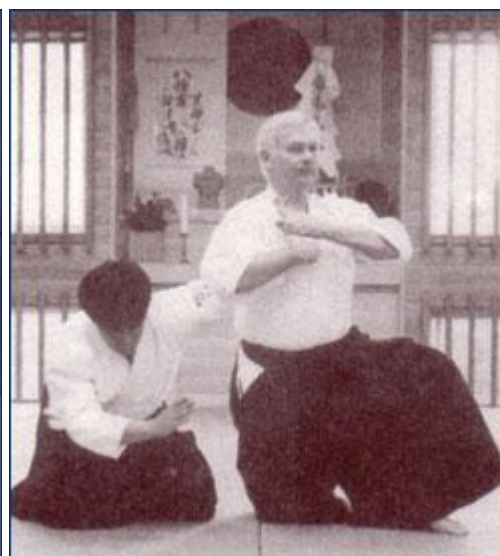
**ОСАЭ-ВАДЗА:**  
*Твёрдый контроль*



*Осаэ-вадза*, «техники удержания», составляют пятый столп Айкидо. Удержания представляют собой твёрдый контроль. Морихэй подчёркивал оздоровительные свойства различных удержаний: они стимулируют суставы, растягивают мышцы и иным образом укрепляют конечности.



1



2



Одно из значений *мудр*, используемых в Тантре для определения положения рук, – это «замок». Здесь мы видим *мудру* Айкидо *никкё*. И хотя всё выглядит как линейное движение, на самом деле *никкё* выполняется спиральным движением, как бы «обнимающим землю».

3



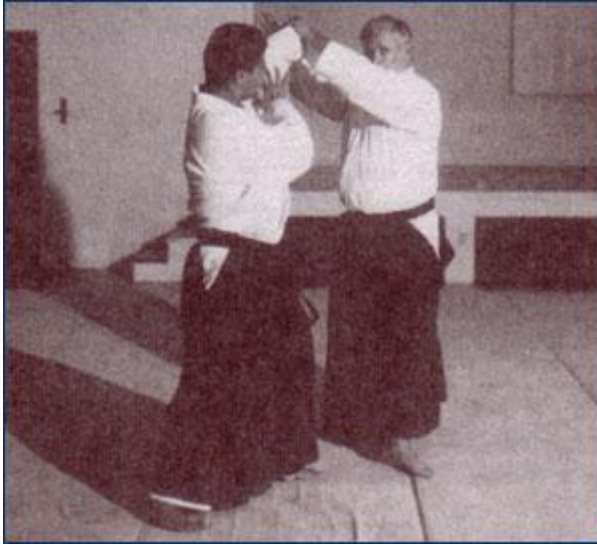
Сирата Сээнэй и его *мудра санкё*, являющая собой пример совершенного контроля, правильной формы и единства тела и сознания.



1



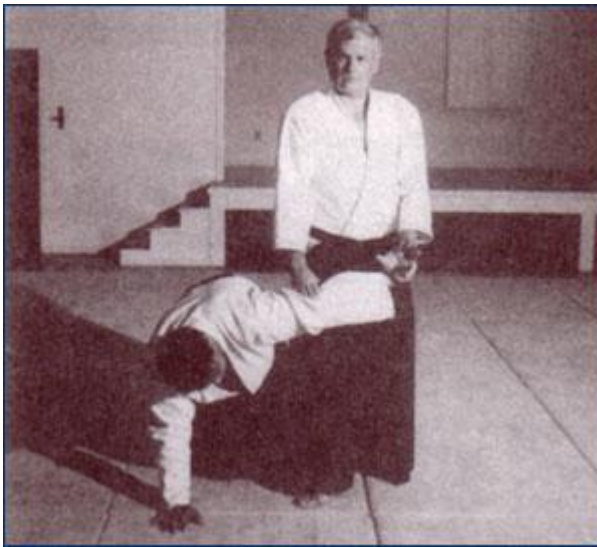
2



3



4



5

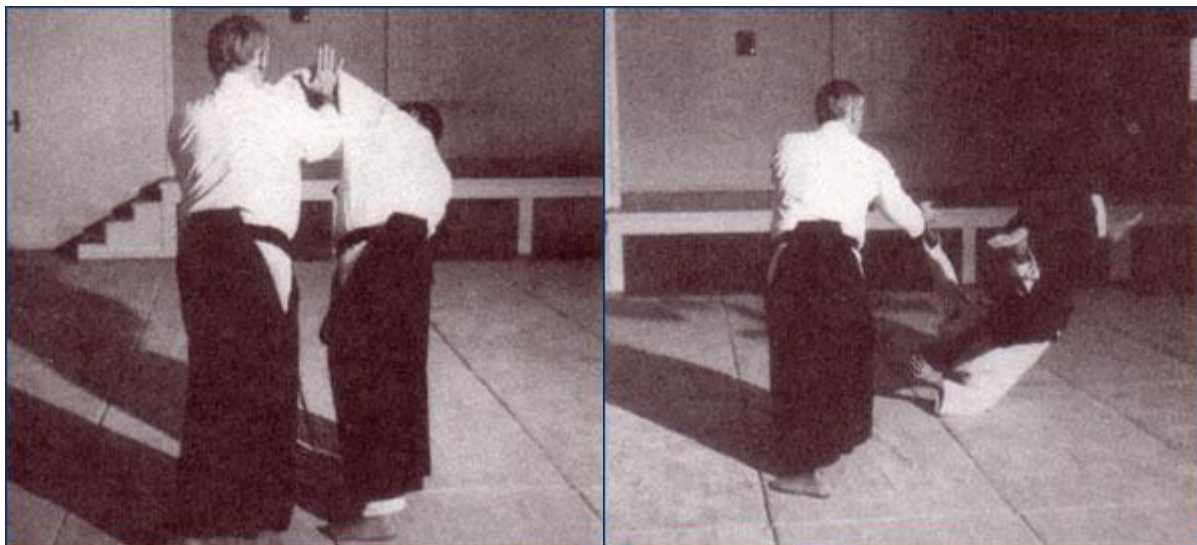
*Кататэ-дори иккё*, выполненный в алмазной и текучей формах. Алмазная форма основана на движении под 90 градусов наружу; текучая форма (см. ниже) основана на движении под 90 градусов внутрь.



1



2



3

4

*Кататэ-дори иккё, выполненный в текучей форме.*

**УСИРО-ВАДЗА:**  
*Шестое чувство*



*Уширо-вадза, шестой столп Айкидо, способствует развитию шестого чувства.*



1



2



3



4



5

*Усиро рётэ-дори кокю нагэ, выполненный в ханми-хантати. Морихэй считал практику техник в положении сидя очень важной. В старые времена он говорил своим ученикам: «Когда я не могу вести занятие, ограничивайтесь техниками сидя. Они сделают ваши ноги сильнее, а вам придется научиться правильно двигаться, чтобы заставить эти техники работать».*

**РИАЙ:**  
*Объединённая система*





*Уширо-вадза, шестой столп Айкидо, способствует развитию шестого чувства.*





*Риай* означает «объединённые принципы». Движения *айки-кэн*, *айки-дзё* и *тайдзюцу* должны быть взаимосвязанными и взаимозаменяемыми. Стойка *хассо* (слева) имеет множество применений в техниках без оружия.





3

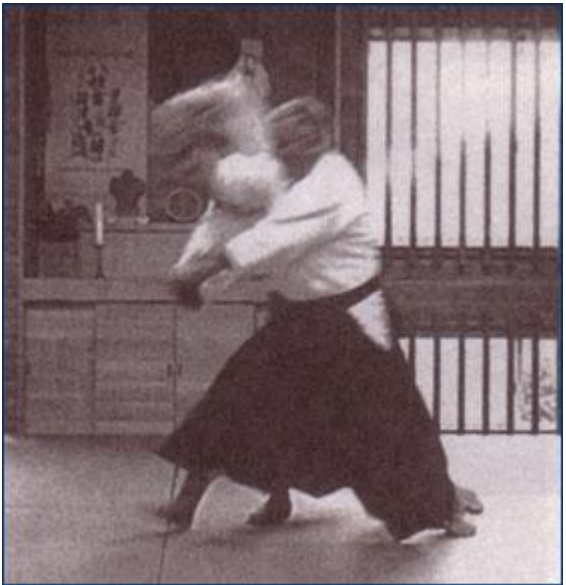
*Вверху:* Из стойки *сэйган* (1) сделайте шаг назад и примите стойку *хассо* (2), а затем сделайте шаг вперёд, одновременно нанося мощный удар (3).  
*Внизу:* То же движение применимо к технике тела, *рётэ-дори* (1). Сделайте шаг назад и примите стойку *хассо* (2), затем сделайте шаг вперёд (3) и выполните бросок (4).



1



2



3



4



1



2



3



4



5



6  
 Движения меча *риай* для *омотэ сихо-нагэ*. В Айкидо мы всегда помним о противниках спереди, сзади, справа и слева.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### КОТОТАМА

#### *Секретные звуки Айкидо*

Основываясь на техниках Морихэя, я сформулировал эти методы чтения *кототама* нараспев для использования на регулярных тренировках Айкидо (аудиокассету «*Кототама: Секретные Звуки Айкидо*» с записью этих *кототама* можно приобрести в *Aikido Today Magazine*).

Следуя примеру инструктора, члены *додзё* в унисон нараспев произносят *кототама*  
 СУ-У-У-У-У-Ю-МУ.

Затем *кототама*

А-О-У-Э-И

произносится три раза медленно и сильно. За этим следуют *кототама*

МА-СА-КА-ЦУ

А-ГА-ЦУ

КА-ЦУ-ХА-Я-БИ,

которые произносятся раздельно, мощно и медленно, по одному разу каждый звук.

Следующая *кототама*

А-И-КИ-О-КА-МИ.

На этом укороченные версии заканчиваются. В более длинных версиях используются *кототама*

МА-СА-КА-ЦУ А-ГА-ЦУ КА-ЦУ-ХА-БИ,

которые повторяются тринадцать раз. Затем следует *кототама*

А-УН,

произносимая как Ом. Она повторяется три, двадцать пять или пятьдесят раз.

Следующие *кототама*

НА-МУ А-МЭ-НО-МУ-РА-КУ-МО КУ-КИ СА-МУ-ХА-РА РЮ-У-О-О

повторяются тринадцать раз. Эта последовательность завершается *кототама*

А-И-КИ-О-О-КА-МИ.

Ещё одна *кототама*, использовавшаяся Морихэем и иногда практикуемая в Айкидо *додзё*,

ХИ-ФУ-МИ-Ё-МУ-НА-Я-КО-ТО-МО-ТИ-РО

(также произносимая как)

ХИТО-ФУТА-МИ-Ё-ИЦУ-МУЮ-НАНА-  
ЯА-КОКОНО-ТАРИ-МОМО-ТИ-ЁРОДЗУ

буквально означает:

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-100-1000-10000

Эту песню распевала Амэ-но-Умэдзу, когда танцевала на барабане. Эта *кототама* имеет множество различных интерпретаций, от эротической – «Смотрите, вы все, собаки, на моё божественное великолепие: смотрите на мою грудь и бедра» – до мистической – Один (Дух!), Два (Сердце и Свет), Три (Материализация), Четыре (Мир), Пять (Становление), Шесть (Брожение), Семь (Земля), Восемь (Восхождение), Девять (Небеса), Десять (Полный Цикл), Сто (Вечная Мать), Тысяча (Вечный Отец), Десять Тысяч (Непрерывное Рождение Мириад Существ). Как и большинство *мантр*, эту *кототама* лучше оставить без объяснения, поскольку смысл постепенно раскроется практикующему сам.

Изучая буддизм школы Сингон, Морихэй выучил молитву *Ханья сингё*, одну из самых сильных буддийских *кототама*:

МА-КА ХАН-НЯ ХА-РА-МИ-ТА СИН-ГЁ  
КАН-ДЗИ-ДЗАЙ БО-СА-ЦУ ГЁ ДЗИН ХАН-НЯ ХА-РА-МИ-ТА  
ДЗИ СЁ КЭН ГО-ОН КАЙ КУ ДО ИС-САЙ КУ Я-КУ СЯ-РИ-СИ  
СИ-КИ ФУ И КУ КУ ФУ И СИ-КИ СИ-КИ СО-КУ ДЗЭ КУ КУ  
СО-КУ ДЗЭ СИ-КИ ДЗЮ СО ГЁ СИ-КИ ЯКУ БУ НЁ ДЗЭ  
СЯ-РИ-СИ ДЗЭ СЁ-ХО КУ СО ФУ-СЁ ФУ-МЭ-ЦУ ФУ-КУ ФУ-ДЗЁ  
ФУ-ГЭН ДЗЭ КО КУ ТЮ МУ СИ-КИ МУ ДЗЮ СО ГЁ СИ-КИ МУ  
ГЭН НИ БИ ДЗЭС-СИН НИ МУ СИ-КИ СЁ КО МИ СОКУ ХО  
МУ ГЭН КАЙ НАЙ СИ МУ И СИ-КИ КАЙ МУ МУ-МЁ Я-КУ МУ  
МУ-МЁ ДЗИН НАЙ СИ МУ РО СИ Я-КУ МУ РО СИН ДЗИН МУ  
КУ СЮ МЭЦУ ДО МУ ТИ Я-КУ МУ ТО-КУ И МУ СЁ-ТО-КУ КО  
БО-ДАЙ-САТ-ТА Э ХАН-НЯ ХА-РА-МИ-ТА КО СИН МУ КЭЙ-ГЭ  
МУ КЭЙ-ГЭ КО МУ У КУ-ФУ ОН-РИ ИС-САЙ ТЭН-ДО МУ СО  
КУ ГЁ НЭ-ХАН САН-ДЗЭ СЁ БУ-ЦУ Э ХАН-НЯ НА-РА-МИ-ТА  
КО ТО-КУ А-НО-КУ-ТА-РА САМ-МЯ-КУ САМ-БО-ДАЙ КО ТИ  
ХАН-НЯ ХА-РА-МИ-ТА ДЗЭ ДАЙ ДЗИН СЮ ДЗЭ ДАЙ МЁ СЮ  
ДЗЭ МУ-ДЗЁ СЮ ДЗЭ МУ-ТО-ДО СЮ НО ДЗЁ ИС-САЙ КУ  
СИН-ДЗИ-ЦУ ФУ КО КО СЭЦУ ХАН-НЯ ХА-РА-МИ-ТА СЮ СО-КУ  
ДЗЭ-ЦУ СЮ ВА-ЦУ ГЯ-ТЭЙ ГЯ-ТЭЙ ХА-РА-ГЯ-ТЭЙ  
ХА-РА-СО-ГЯТЭ БО-ДЗИ СО-ВА-КА ХАН-НЯ СИН-ГЁ

Для тех, кто хочет петь это по-русски:

СУТРА СЕРДЦА

БО-ДХИ-СА-ТВА СО-СТРА-ДА-НИ-Я, ДВИ-ГАВ-ШИЙ-СЯ В  
ГЛУ-БО-ЧАЙ-ШЕЙ МУ-ДРО-СТИ, ЯС-НО У-ВИ-ДЕЛ, ЧТО ПЯТЬ  
МАСС ПУС-ТЫ И ПО-Э-ТО-МУ ПРО-ШЁЛ МИ-МО ВСЕХ  
СТРА-ДА-НИЙ И БЕД. О, ША-РИ-ПУТ-РА, ФОР-МА НЕ  
ОТ-ЛИ-ЧА-ЕТ-СЯ ОТ ПУС-ТО-ТЫ, ПУС-ТО-ТА НЕ ОТ-ЛИ-ЧА-ЕТ-СЯ ОТ  
ФО-РМЫ. ФОР-МА – ЭТО ПУС-ТО-ТА, ПУС-ТО-ТА – ЭТО ФО-РМА.  
ЧУВ-СТВА, МЫСЛИ, ЖЕЛАНИЕ И СОЗ-НА-НИЕ – ВСЕ  
ОНИ ТА-КИ-Е. О СЯ-РИ-ПУТ-РА, ВСЕ ВЕ-ЩИ ПУС-ТЫ: У НИХ  
НЕТ РОЖ-ДЕ-НИЯ, НЕТ СМЕР-ТИ, НЕТ ПО-РО-КОВ, НЕТ ЧИС-ТО-ТЫ,  
НЕТ УВЕ-ЛИ-ЧЕ-НИЙ, НЕТ У-МЕНЬ-ШЕ-НИЙ. ПО-Э-ТО-МУ

В ПУС-ТО-ТЕ НЕТ ФОР-МЫ. НЕТ ЧУВСТВ, НЕТ МЫС-ЛЕЙ.  
НЕТ ЖЕ-ЛА-НИЙ, НЕТ СОЗ-НА-НИЯ; НЕТ ГЛАЗ, НЕТ У-ШЕЙ,  
НЕТ НО-СА, НЕТ Я-ЗЫ-КА, НЕТ ТЕ-ЛА, НЕТ МОЗ-ГА; НЕТ  
ЦВЕ-ТА, НЕТ ЗВУ-КА, НЕТ ЗА-ПА-ХА, НЕТ ВКУ-СА, НЕТ  
ПРИ-КОС-НО-ВЕ-НИЯ, НЕТ ИН-ТЕЛ-ЛЕК-ТА; НЕТ ЦАР-СТВА  
ПРОЗ-РЕ-НИЯ, НЕТ ЦАР-СТВА СОЗ-НА-НИ-Я; НЕТ НЕ-ВЕ-ЖЕ-СТВА,  
НЕТ ПРЕ-КРА-ЩЕ-НИ-Я НЕ-ВЕ-ЖЕ-СТВА; НЕТ  
СТА-РОС-ТИ И СМЕР-ТИ, НЕТ ПРЕ-КРА-ЩЕ-НИ-Я СТА-РО-СТИ И  
СМЕР-ТИ; НЕТ СТРА-ДА-НИЙ, НЕТ СТРА-СТНЫХ ЖЕ-ЛА-НИЙ,  
НЕТ ПРЕ-КРА-ЩЕ-НИЯ И НЕТ ПУ-ТИ; НЕТ МУД-РОС-ТИ И НЕТ  
ДОС-ТИ-ЖЕ-НИ-Я. НЕ И-МЕ-Я НИ-ЧЕ-ГО, ЧТО МОЖ-НО БЫ-ЛО  
БЫ ДО-СТИЧЬ, БОД-ХИ-САТ-ВЫ ПО-ЛА-ГА-ЮТ-СЯ НА ВЕ-ЛИ-КУ-Ю  
МУД-РОСТЬ СОЗ-НА-НИ-ЕМ, СВО-БОД-НЫМ ОТ ПО-МЕХ.  
ДА-ЛЕ-КО ЗА ПРЕ-ДЕ-ЛА-МИ ОБ-МАН-ЧИ-ВЫХ ВЗГЛЯ-ДОВ  
ОНИ НА-ХО-ДЯТ НИР-ВА-НУ. ВСЕ БУД-ДЫ ТРЁХ МИ-РОВ  
ПО-ЛА-ГА-ЮТ-СЯ НА ВЕ-ЛИ-КУ-Ю МУД-РОСТЬ И ПО-Э-ТО-МУ  
ДО-СТИ-ГА-ЮТ ВЫС-ШЕ-ГО ПРО-СВЕТ-ЛЕ-НИ-Я. ПО-Э-ТО-МУ  
ЗНАЙ, ЧТО ВЕ-ЛИ-КА-Я МУД-РОСТЬ – ЭТО СА-МА-Я  
БО-ЖЕ-СТВЕН-НА-Я МАН-ТРА, СА-МА-Я СВЕ-Т-ЛА-Я МАН-ТРА,  
СА-МА-Я ВЫС-ША-Я МАН-ТРА, НЕ-СРАВ-НЕН-НА-Я  
МАН-ТРА, КО-ТО-РА-Я ОБ-ЛЕГ-ЧА-ЕТ ЛЮ-БО-Е СТРА-ДА-НИ-Е.  
ЭТО ИС-ТИ-НА, А НЕ ОБ-МАН. ТАК ПРО-ВОЗ-ГЛА-СИ МАН-ТРУ  
ВЕ-ЛИ-КОЙ МУД-РО-СТИ, ПРО-ВОЗ-ГЛА-СИ ЕЁ ТАК: У-ШЁЛ,  
У-ШЁЛ, У-ШЁЛ ЗА ПРЕ-ДЕ-ЛЫ, У-ШЁЛ СО-ВЕР-ШЕН-НО,  
ПРО-БУЖ-ДЕ-НИ-Е ПРЯ-МО СЕЙ-ЧАС!

Некоторые из учеников Морихэя учились распевать *кототама* в Ити-Ку-Кай Додзё в Токио. И поэтому используют *кототама*

ТО-ХО-КА-МИ-Э-МИ-ТА-МЭ,

энергично выпевая их в сочетании со звоном ручных колокольчиков. Это песнопение использовалось в древней церемонии предсказания, когда черепаховые панцири разогревались на огне и трескались. Среди прочего, эта кототама символизирует установление и поддержание физического мира девятью величественными божествами, и песнопение помогает человеку объединить свой дух со всеми элементами творения.

Описанные выше методы основаны на классических формах, но, как уже говорилось в главе 2, любой язык может быть использован как *кототама* для создания подходящих песен.

---

## СОДЕРЖАНИЕ

[Предисловие](#)

[Часть первая. Вступление на Путь. Таинства Айкидо](#)

[Айкидо. Путь Гармонии](#)

[Кототама. Язык Богов](#)

[Ками. Божественная алхимия огня и воды](#)

[Ки. Вселенская энергия](#)

[Кокю. Дыхание жизни](#)



Тинкон-Кисин. Успокоение духа, возвращение к истоку

Мисоги. Очищение тела и сознания

Рэй. Благодарность и уважение

Сангэн. Треугольник, Круг и Квадрат

Ма-ай. Правильное место

Тэнгу. Мастера-Учителя

Рю-о. Царь-Дракон

Масакацу Агацу Кацухаяби. Истинная Победа

Часть вторая. Продвижение по Пути. Практика Айкидо

Сюгё. Непрерывная тренировка

Шесть столпов

Сихо-нагэ: благодарность

Иrimi: вхождение

Кайтэн: открыть и повернуть

Кокю: сила дыхания

Осаэ-вадза: твёрдый контроль

Усиро-вадза: шестое чувство

Риай: объединённая система

Приложение

КОТОГАМА. Секретные звуки Айкидо