

Стэн Роубел

## АЙКИДО ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ

Перевод с английского Ю. Бондарева

2003

Москва, Фаир-Пресс

Stan Wrobel, Ph.D.

AIKIDO FOR SELF DISCOVERY

2001

Llewellyn Publications

St. Paul, Minnesota 55164-0383, U.S.A.

Эта книга представляет уроки айкидо для развития интуиции и достижения духовного просветления. Благодаря автору появляется возможность через айкидо глубже понять свой мир и свою жизнь. Он направляет вас на путь внутренней гармонии, познания своей сути и говорит о знаменитом боевом искусстве как о зеркале, отражающем душу бойца, как об «инструменте» установления контактов между людьми. Он даёт возможность через физические аспекты айкидо войти в мир чувств. Испытайте себя, проявите терпение, настойчивость, открытость, и вы поймёте, как живёте, творите, чувствуете, действуете и меняетесь.

### СОДЕРЖАНИЕ

Постижение внутреннего смысла сущего

Предисловие

Начала

Откровения

Ощущения

Осознание

Выбор и перемены

Мощь и сущность атаки

Восприятие и слияние

Управление и инициатива

Присутствие

Самооборона и самосознание

Движение в потоке

Сознание и центр

Краткий словарь

Эта книга посвящается моей семье –

Маури, Джесси и Тэре,

а также памяти Молли

## ПОСТИЖЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО СМЫСЛА СУЩЕГО

Подчиняясь своей истинной натуре, человек устанавливает взаимосвязь между внешним и внутренним мирами... На протяжении всей жизни он находится в непрерывном поиске ответов на сотни вопросов и делает это не с целью доказать своё превосходство над другими, в стремлении удовлетворить природное любопытство, жажду знания и радость первооткрывателя. Правильные ответы являются таковыми лишь для него самого.

Испытайте себя, проявите терпение, настойчивость, открытость, и вы поймёте, как живёте, творите, чувствуете, действуете и меняетесь.

Д-р Стэн Роубел

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Развитие различных прикладных дисциплин, которые в той или иной мере отвечают значению, заложенному в термин «искусство», рассматривается в многочисленных публикациях. На книжных полках можно увидеть произведения, посвящённые искусству войны, кулинарному искусству, ремонту мотоциклов, садоводству, искусству рукопашного боя и т.д. Само слово «искусство» употребляют как для описания разного рода деятельности или процессов, так и для обозначения объектов, обладающих эстетическими характеристиками. Любое искусство предполагает профессиональные способности, которые используются для создания художественных ценностей. И всё же искусство не исчерпывается техническими аспектами деятельности. Оно рассчитано на ответную эмоциональную реакцию окружающих и пробуждение личностных духовных переживаний. Оно влияет на принципы, процессы, интуицию, воображение, самовыражение и самореализацию. Искусство творит красоту, и его произведения прекрасны. Оно заставляет звучать самые тонкие струны человеческой природы, учит постижению гармонии, наделяет нас необходимыми качествами, дарит чувство удовлетворённости достигнутым и помогает узнавать истину о самих себе.

В искусстве процесс познания подобен маршруту, который каждый человек прокладывает для себя. Для меня этот путь стал дорогой к моему истинному «я». Любое искусство – это средство самопознания, ибо с его помощью человек выражает и проявляет свои глубинные чувства. Экспрессивный аспект самореализации становится наиболее эффективным, когда возникает вне связи с личным жизненным опытом. Чистое, целостное самовыражение оживляет личную силу и расширяет возможности человека. Искусству не чужды любые формы экспрессивности. Существует немало способов достижения этой цели, и айкидо может стать одним из них. Айкидо – это боевое искусство, основанное на гармоничном движении и минимальном мускульном напряжении. Оно меняет привычное представление о силе и учит принципиально новым способам разрешения конфликтных ситуаций. Предоставляя равные возможности для взаимодействия как с оппонентами, так и с партнёрами, оно подобно зеркалу, отражающему нашу истинную суть. Айкидо – это «инструмент» для создания ситуаций, в которых внешние факторы помогают человеку заглянуть в глубину собственной души. А то, что мы там обнаружим, станет нашей наградой.

Коль скоро айкидо вынуждает меня отказаться от использования грубой физической силы, мне следует найти новые способы взаимодействия с позиции неприменения жестокости. В процессе обучения я начинаю пристальнее всматриваться в свой внутренний мир, чтобы понять причины собственных поступков и их мотивов. Я начинаю

искать способы обретения новой силы и пытаюсь использовать опыт, приобретённый в стенах тренировочного зала, в повседневной жизни. В этом случае перед человеком встаёт задача осознания возможностей обучения. Для осуществления необходимых перемен нужны терпение, настойчивость и материальные средства.

Написание книги также является процессом, с помощью которого писатель познаёт мир. Прежде чем истина заявит о себе на листе бумаги, приходится тщательно анализировать факты и делать собственные умозаключения. Работая над этой книгой, я пытался найти глубинные значения принципов искусства айкидо. Иными словами, меня интересовал фундаментальный смысл, скрывавшийся за внешней формой исполнения технических приёмов. В попытке сопоставить собственный опыт изучения айкидо с умственными построениями я многому научился. Надеюсь, я преуспел в своём поиске, так как понял, что изложение обрётённого знания намного важнее стремления заслужить одобрение читателя.

Одновременно ко мне пришло понимание того, что сам процесс написания книги подобен художественному подвигу, который подразумевает постоянное постижение. Иными словами, я понял, что есть пресловутый «момент истины». Во время написания одних глав я руководствовался собственным мнением и знаниями; при составлении других результат был непредсказуем. Но в любом случае я постигал нечто новое. Затрагивая любую тему, приходилось с чего-то начинать, но затем процесс творчества уносил меня в неведомые дали. Порой этот процесс был мучительно медленным, а иногда – стремительным и увлекательным. В такие моменты процесс написания книги подчинялся интуиции или иному внутреннему источнику, природу которого я до сих пор не постиг.

Не исключено, что путь к мастерству начинается именно с таких моментов внутреннего озарения. Смелость и упорство вновь и вновь открывают нам новые горизонты. Время от времени мы забываем об этих качествах, но наступает момент, когда они позволяют человеку испытать себя в той или иной жизненной ситуации. Мастерство – это непрерывный процесс, позволяющий личности познавать всё новые уровни своего истинного «я».

Во время тренировок в зале используется метод свободной, спонтанной схватки, известной как рандори. Во время такого спарринга лучше всего проявляются скрытые возможности самозащиты, самовыражения и способности «жить в потоке». Именно в рандори можно продемонстрировать искусство импровизации и интуиции. Фактически, к этой теме мы будем возвращаться в течение всего повествования.

## НАЧАЛА

### I

Айкидо – это путь гармонии. Для некоторых это боевое искусство, представляющее собой сплав физических возможностей и силы атаки. В то же время айкидо – это рукопожатие, которым мы приветствуем каждого, встретившегося на жизненном пути. В определённом смысле его можно назвать инструментом установления контактов между людьми. Это – движение танцующих танго; это – переплетение рук борцов на спортивной арене; это – ритмичные ласки любовников.

Айкидо располагает определёнными средствами, с помощью которых мы можем посмотреть на себя со стороны глазами других людей и во взаимодействии с окружающей средой. Эти средства способствуют нашему единению с человечеством и с вселенной. Взяв их на вооружение, мы познаём себя на всех уровнях: физическом, биомеханическом, интеллектуальном, эмоциональном и духовном. Они подобны

двусторонним зеркалам, позволяющим одновременно видеть оппонента, наблюдать за собственным поведением и контролировать намерения оппонента.

Айкидо – это процесс. Предубеждённость и стремление к заранее предопределённому результату принижают ценность поступка и самого искусства жить. Результат взаимодействия с противником может быть нейтральным, вдохновляющим или жестоким. Он может вызвать всплеск эмоциональной энергии либо принести умиротворение и покой. Период между началом и концом и есть жизнь с её впечатлениями, опытом и уроками. Исток подразумевает возникновение потока, течение которого дарует нам жизненный опыт со всеми его возможностями.

В айкидо существует система проверок, включающая как официальные испытания, проводимые в процессе обучения, так и непосредственный жизненный опыт вне стен тренировочного зала. Во время тренировочных спонтанных схваток (рандори) многократно демонстрируется способность «сохранять своё лицо», равно как и эмоциональная, духовная и физическая зрелость участников. Иными словами, проверка качеств личности осуществляется ежесекундно и непрерывно, то есть в потоке. Частью потока, или процесса, наблюдения, эмоционального переживания, обучения и практического опыта, является оценка личных достижений, которые постепенно приближаются к уровню истинной сущности человека. В этом смысле практика боевого искусства с целью самообороны гармонизирует физические, интеллектуальные, эмоциональные и духовные аспекты личности. В результате отношения с другими людьми и с окружающей средой также становятся более гармоничными. Таким образом, изучение боевого искусства является средством постижения нашей истинной природы. Происходит непрерывное совершенствование личности и её подсознательных мотивировок. Спиральные циклы постижения повторяются по мере эволюционного развития индивидуума, а сам процесс обучения с каждым новым циклом наполняется новым знанием и мудростью.

## II

Каковы же причины, заставляющие человека продолжать свой поиск или начинать сначала? Почему одни люди значительную часть своей жизни последовательно что-то изучают (например, айкидо), а другие, раз попробовав, останавливаются на достигнутом? В своё время я понял, что лишь пять процентов переступивших порог тренировочного зала продолжают практиковать айкидо в течение длительного периода. Из этих пяти процентов найдутся такие, которые никогда не отступятся от намеченной цели, в то время как остальные будут время от времени прекращать занятия, чтобы впоследствии возобновить их. Каковы же причины, заставляющие последних бросать занятия, а затем, что более важно, вновь и вновь возвращаться в тренировочный зал?

Конечно, не следует отрицать наличия внешних факторов, влияющих на популярность айкидо. Так, желающих записаться в секции по изучению боевого искусства становится значительно больше после выхода очередного кинобоевика, в котором главный персонаж поражает зрителей своим мастерством и техникой. Мысленное отождествление себя с киногероем нередко подталкивает зрителей к тому, чтобы отправиться в ближайший додзё в расчёте на то, что тренировки сделают их такими же неотразимыми и привлекательными. Сознательное или подсознательное стремление к драматическим эффектам подталкивает человека к изменению собственного образа.

Первые дни и даже годы тренировок обогащают человека новыми навыками по физической самообороне и по мере сдачи формальных экзаменов наполняют его чувством удовлетворения достигнутым. Однако значительный «отсев» происходит уже в первые дни занятий, так как физическая форма новичков оставляет желать лучшего; их тело и разум недостаточно скоординированы для того, чтобы они почувствовали дух

соперничества. Ещё одной причиной разочарования на ранних стадиях обучения могут быть завышенные ожидания скорого успеха.

Те же, кто упорными тренировками в течение четырёх-пяти лет добился формального успеха и получил чёрный пояс, должны пересмотреть свой подход к делу и по-новому взглянуть на путь дальнейшего совершенствования. Базовые знания основных приёмов боевого искусства ещё не означают истинного мастерства. При этом удостоенные чёрного пояса и хакамы (юбка-штаны) преисполняются чувством собственной значимости, которое нередко бывает обманчиво, ибо внешняя форма не всегда соответствует внутреннему содержанию, а новая экипировка – боевым и духовным качествам.

Согласно древнему высказыванию, истинная тренировка начинается лишь после того, как человек заслужил чёрный пояс, а всё, что предшествовало этому событию, следует рассматривать как начальную подготовку. Итак, мы готовы вновь приступить к занятиям, но как?

### III

Изучение – это процесс обретения знания и усвоение этого знания на уровне практического применения. Результатом обучения является приобретение навыков. Так, в айкидо базовые техники предполагают методики всё более углубленного изучения. Для выполнения этих приёмов необходимо познать законы движения собственного тела и научиться применять эти законы с наибольшей эффективностью. Мы узнаём, что повышенная эффективность – следствие более глубокого осознания самих себя в этом мире и понимания силовых линий противника. Мы узнаём, что дыхание поддерживает наши движения, и знание этой истины становится ещё одним уровнем мастерства. Мы начинаем постигать тонкости еле заметных мускульных усилий, структурной и нервной деятельности и учимся воплощать эти знания на практике. Мы осознаём всю мощь крупных мышц нашего туловища и обретаем власть над более мелкими мышцами конечностей. Мы постигаем свой центр, ту область в нижней части живота, которая и есть исток и начало каждого движения.

В процессе осознания физических возможностей собственного тела следует различать несколько уровней. При этом нужно помнить о том, что мастерство не приходит в одночасье. Как только навыки одного уровня доводятся до автоматизма, можно сосредоточить внимание на другом аспекте искусства, на очередном этапе самосовершенствования. Однажды приобретённое знание вдохновляет и поддерживает нас в новых поисках и эволюционном развитии.

Любой прогресс подразумевает поступательное движение и сам по себе представляет сущность искусства. Каковы же составляющие ускорения этого процесса? Ответ прост – начальные навыки, целеустремлённость, практика, хорошие учителя и открытость к восприятию нового. Но во всём следует знать меру. Скорее всего, читая эту книгу, вы лишь просмотрите некоторые разделы, уделяя основное внимание материалу, который интересует вас в первую очередь. В зависимости от навыков читатель усвоит те темы, которые ему наиболее близки. Все остальные значения, концепции и толкования будут им восприняты в зависимости от степени открытости и способности его ума к усвоению новой информации. Вполне возможно, вам придётся вновь вернуться к уже прочитанному, чтобы вызвать в уме новые ассоциации и осознать смысл, скрытый между строк.

Как гласит старая поговорка, учитель приходит тогда, когда ученик готов к его приходу. В то же время в этом высказывании ничего не говорится о личности самого учителя. Можно предположить, что новый уровень постижения зависит от нового учителя. Однако не исключено, что новое восприятие в большей степени зависит от иного взгляда на предмет

изучения. Также вполне вероятно, что новые горизонты спонтанно открываются тем, кто относится к жизни вдумчиво и внимательно.

Я всегда этим восхищался. Либо она видела то, что я не замечал, либо безотчётно верила в существующий порядок вещей. Она отнюдь не отличалась безрассудством, просто поступала так, будто каждый шаг был началом нового пути. То, что должно было случиться, не имело значения, пока не происходило. Происходящее не было заранее предусмотрено, и каждый новый шаг не был продуман. Каждое мгновение и каждое движение определялись тем, что происходило и существовало, и лишь этому она уделяла внимание. Она не могла пережить прошедшее заново, у неё и не было на это времени. Это просто не имело значения. Точно так же она не рассчитывала очередные двенадцать шагов, ибо её интересовала лишь неопределённость настоящего момента. О будущем не стоило думать, так как его нельзя было прогнозировать подобно настоящему. Это было восхитительно. Это было похоже на полнейшее безрассудство, но в то же время создавалось впечатление, что каждый шаг был отрепетирован заранее. Каждое движение было расчётливо и совершенно. Казалось, она проделывала это сотни раз и сейчас может повторить с завязанными глазами. Но я знал, что это было не так. Мы никогда раньше здесь не бывали.

У неё не было времени размышлять и что либо планировать. Всё происходило как по писаному и без каких-либо на то усилий. Это происходило в настоящий момент. Это было подобно тому, как если бы вы перепрыгивали с одного листа кувшинки на другой и, из страха утонуть, были не в силах остановиться. Она же, казалось, каждым движением оценивала текущий момент и мгновенно принимала спонтанное решение по поводу следующего действия.

Я не знаю, как ей это удавалось, и уж, конечно, не верю в её безрассудство. На мой взгляд, это было стремление к беззаботному веселью и упование на волю судьбы. Если несчастье произойдёт, то настанет время принять своевременные меры. Если же удар судьбы будет фатальным, то нечего и думать над этим.

Так рыжая охотничья собака Молли стала моим учителем во время нашей прогулки по окрестностям. Для меня это была обычная прогулка с домашней любимицей, но для неё стала увлекательным приключением, отважным спуском по склонам холмов и бесстрашным путешествием сквозь кусты и вниз по высохшим руслам ручьёв.

Учителя могут заострить наше внимание на новом знании. Однако они отнюдь не являются воплощением этого знания, которое каждый получает самостоятельно. Несложно написать, прочитать или поговорить о таких понятиях, как концентрация, восприимчивость, органичность, жизнь одним моментом или «жизнь в потоке». Но для привнесения такого знания в технику требуются личные усилия. Ещё сложнее переосмыслить это знание за стенами додзё или вне контекста печатного слова и воплотить его во всех аспектах повседневной жизни.

Во время тренировок по айкидо мы начинаем с того, что ставим некую заранее обусловленную цель; иными словами, мы рассчитываем, что попытка исполнения того или иного приёма увенчается успехом. Например, на начальном уровне мы изучаем особенности и последовательность проведения комбинации технических приёмов. При этом наше внимание сосредоточено на конечной цели – победе над противником. В данном случае велика вероятность потерять контроль над самим процессом. Тем не менее в процессе исполнения комбинации приёмов есть возможность сделать важные наблюдения и получить новые практические уроки. Постепенно мы начинаем

воспринимать этот поток интуитивно и со временем сможем экстраполировать его восприятие на повседневную жизнь.

#### IV

Практические занятия любым искусством служат зеркальным отражением нашего отношения к окружающему миру и способом взаимодействия с этим миром. В этом смысле длительное изучение такого искусства, как айкидо, приобретает особое значение. Постигая его принципы вне безопасных стен тренировочного зала, мы постоянно наращиваем потенциал для духовного роста.

Как известно, тело играет роль своего рода механизма взаимодействия и общения. Оно многое говорит о нашей природе и контактах с другими людьми. Есть немало технических возможностей для того, чтобы определить, насколько особенности нашего эго приближаются к нашему истинному «я» или соответствуют ему. Развитие восприимчивости порождает навыки более гармоничного общения с окружающими. Мы начинаем чувствовать намерения и предвосхищать поступки противника или партнёра, что позволяет вести более конструктивный диалог.

Для развития восприимчивости необходимо научиться ощущать себя частью настоящего момента. Живя в настоящем времени, человек уравновешен, открыт для новых концепций и перспектив, способен трезво и непредвзято выбирать варианты ответа на вечно меняющиеся вопросы, которые задаёт нам жизнь. Мы постигаем ценность межличностных контактов и многое узнаём о природе истинной силы. Получая сигналы от противника, мы развиваем способность гармонизировать силу и в конечном счёте устанавливать контроль над энергией взаимодействия. В итоге мы подчиняем конфликтную ситуацию своей воле.

Если говорить о целях, то способность к более продуктивному самовыражению укрепляет человека в стремлении продолжать служение искусству. Однако все цели предполагают завершение, конец; в нашем случае истинной целью является поступательное движение вверх по спиральному пути эволюции духа. С практикой приходят сила и радость освобождения от пут условностей и привычных стереотипов. Именно тогда проявляется истинное «я» человека. Приобретённая с опытом способность проникновения в суть вещей поддерживает процесс познания и саморазвития, что, в свою очередь, ведёт к спонтанному, интуитивному восприятию потока жизни.

#### V

Закон цикличности распространяется как на природу в целом, так и на человеческую жизнь. Процесс познания также цикличен. В начале обучения внимание сосредоточено на изучении технических приёмов и демонстрации способности контролировать противника, причём даже в тех случаях, когда имеется весьма поверхностное понимание особенностей самой техники. Если партнёр по тренировке благожелателен, то может возникнуть ложное чувство собственного превосходства. Если же по той или иной причине партнёр оказывает жёсткое сопротивление, мы начинаем задумываться о правильности применения технических приёмов или начинаем сомневаться в собственных способностях. В любом случае наше внимание сосредоточено на внешнем контроле за партнёром.

Техника исполнения приёмов может быть большой и малой. В начале обучения, когда мы полны энтузиазма, движения могут быть внешне энергичными, размашистыми и достигать большой амплитуды. С приобретением первых навыков создаётся впечатление, что нам всё по плечу, а весь мир лежит у наших ног. Каждое движение дышит задором и отвагой самоуверенной юности. От движения буквально захватывает дух, и нам кажется, что подобный душевный подъём способствует эффективному выполнению технических приёмов.

На следующем этапе обучения становится очевидным, что для исполнения тех или иных приёмов не требуется столь значительных энергетических затрат, а внешняя отвага вовсе не означает фактической эффективности. Энергетические затраты сводятся к минимуму, пространство для выполнения приёма сужается, и наше внимание переключается от конечностей к энергетическому центру тела. Техника остаётся по сути той же, но исполнение приёмов приобретает новые черты.

Затем мы начинаем осознавать, что внешнее исполнение – это лишь грубое средство достижения контроля над противником. Однако в рамках этой «грубой оболочки» имеется немало способов для личного самовыражения.

Цикличность подразумевает возможность выбора. Сами циклы редко повторяются, но дают возможность осознать, что гибкое и творческое отношение к любой комбинации обогащает нас неповторимым личным опытом. Циклы дают нам возможность раз от раза улучшать результаты и на основе предыдущего опыта формировать новое многомерное миропонимание.

Бывают периоды, когда лучше забыть то, что, как нам кажется, мы знаем. Мастерству, как и любому совершенству, нет предела. Ничто не мешает росту мастерства так, как узость взглядов и самодовольство, которые гасят пламя нашей души.

Подобно тому как писатель оттачивает своё перо, так и изучающий искусство мастер переживает свои взлёты и падения. Короткие остановки на пути помогают как глоток свежего воздуха и формируют новый взгляд на вещи. На каждом этапе пути появляются свежие идеи и накапливается новый опыт. Остановки на пути разрушают старые стереотипы и способствуют дальнейшему совершенствованию. Используйте их для повышения своего уровня так же, как оперный певец делает паузу для вдоха, перед тем как взять высокую ноту.

Расставаясь с устаревшими воззрениями и установками, мы делаем это без сожаления об утраченном. Позади остаются старые декорации, бывшие учителя и наше прежнее «я». То, что стало частью нашей натуры, не исчезает бесследно, но освобождает место для новых свершений. Прошлое есть не что иное, как благодатная почва для сегодняшнего роста.

«Сытость» становится причиной неоправданного самодовольства, застоя и непреходящего, но ограниченного чувства удовлетворённости. Следовательно, надо пересмотреть своё отношение к такой «сытости», подобно тому как время от времени мы освобождаем свой дом от всякого старья. Ценность приобретённого следует определять, соотносясь с теми достоинствами, которые ведут к дальнейшему росту, но не привязывают к ложному чувству собственной безопасности и мастерства.

Вновь и вновь возвращаясь к истокам, мы освобождаемся от ложных чар и иллюзии собственного совершенства. В этом смысле человек должен выйти за рамки обманчивого эгоцентризма и косного мышления и найти новые пути самореализации.

Обучение – это процесс получения знаний извне с целью обретения навыков. Подобно другим аспектам личного роста, начиная с детства и на протяжении всей жизни это извне изобилует учителями и иными внешними факторами, влияющими на наш опыт, технику, образ мышления, определяющими шкалу наших ценностей, пристрастий и самовыражения. Извне непоколебимо в своём стремлении сократить количество переменных личности и настаивает на соответствии своим стереотипам. Человеку же действительно намного легче принимать единственную возможность и не терзаться свободой выбора.

Со временем я понял, что гораздо важнее научиться познавать, чем просто усваивать банальные истины. Изучая искусство айкидо, я могу воспользоваться методической



литературой и видеозаписями, демонстрирующими исполнение основных приёмов. Я могу посетить несколько занятий, отработать конкретные приёмы и решить, что совершил существенный шаг, приближающий меня к уровню мастера. Я освою позиции ног, научусь использовать руки для победы над противником. Я буду следовать всем указаниям инструктора, и мне покажется, что я постиг суть техники айкидо. Но затем у меня появится возможность посещать занятия в другой школе, обучаться под руководством другого инструктора, который откроет совершенно новые горизонты исполнения известных мне приёмов. И тогда мне придётся задаться закономерными вопросами: кому верить, какой инструктор лучше и в каком направлении двигаться мне самому?

Искусство – это самовыражение, которое никак нельзя назвать вегетативным процессом. Путь обучения рассчитан на личное постижение, которое не может тиражироваться, но является прерогативой индивидуума.

Как постижение, так и определяющий искусство творческий процесс не могут быть осуществлены посредством механического заучивания известных фактов. Очевидно, что, если к двум яблокам добавить ещё два, сумма яблок будет равна четырём. Но кто определит сумму двух яблок и двух апельсинов? Уверен, вы найдёте множество правильных ответов; некоторые из них будут принципиально отличаться от таких же правильных ответов других людей. Так стоит ли мне подсказывать вам ответ, когда вы способны найти его самостоятельно?

Искусство постижения – это процесс внутреннего возмужания, который может осуществляться без внешних проявлений эмоций, творческой активности, мудрости, навыков, личных предпочтений и т.п. Всему перечисленному нельзя научиться на групповых занятиях в школе; их цель – усвоение базовых знаний многими учениками, каждый из которых обладает уникальными личными качествами.

Итак, как мы учимся постигать?

## ОТКРОВЕНИЯ

### I

Пусть наши ладони встретятся в рукопожатии. Вот моя рука. Мысленно прикоснитесь к ней, сожмите в своей ладони, сосредоточьте на ней своё внимание. Представьте, как открываются все чувственные каналы, но не создавайте мысленный образ нашего физического контакта. Что успела передать обо мне моя ладонь за эти короткие мгновения? И что ответила ваша ладонь моей? Если у вас возникают трудности общения со мной как с незнакомым человеком, найдите себе более подходящего партнёра. Создайте мысленную картину этого рукопожатия. Представьте, как одна ладонь движется навстречу другой. Почувствуйте тепло, прохладу, жёсткость, вялость, агрессивность, робость, интерес, скуку, стремление к сотрудничеству или неприязнь. Ощутите другого человека. Каким образом вы раскрываетесь друг перед другом?

Своими движениями мы наводим мосты между собой и другими людьми. Во время тренировки с несколькими партнёрами попробуйте почувствовать взаимодействие с несколькими судьбами. О каждом партнёре можно узнать многое, если обратить внимание на их манеру исполнения технических приёмов и на поведение в тренировочном зале в целом. Подобные откровения не нуждаются в устном диалоге, но являются результатом наблюдения за особенностями движений тела. В айкидо используются практически все виды взаимодействия, это процесс общения посредством движений.

Возможно, рука, которую вы стремитесь пожать, избегает вашего прикосновения. Как вы это почувствовали? Может быть, протянутая рука «закрыта» для вас; прикосновение к её пальцам – единственный способ установить контакт. А может быть, её пальцы скрючены и ладонь повернута вниз? Встретились ли ваши взгляды или рука протянулась вам навстречу произвольно?

В мои намерения не входит исследование характера рукопожатий и связанных с ними психологических портретов. Я лишь хочу заострить ваше внимание на том, как люди общаются посредством рукопожатия. Осознание такого взаимодействия поможет оценить собственные особенности и качества человека, которому вы пожимаете руку.

Тело и поддерживающая его духовная энергетика могут рассказать о многом. Порой вы пожимаете кому-нибудь руку и не ощущаете ответного рукопожатия своего визави. Очевидно, что от такого человека не следует ожидать отдачи; по движению руки вполне можно определить характер его отношений с другими людьми. Когда противник ведёт себя жёстко и непримиримо, не отражает ли это его стремление подчинить себе окружающих?

Возможно, вы тренировались с партнёрами, которые внешне выполняли поставленную задачу, но при этом витали в облаках. Каковы их заботы в повседневной жизни?

Другие партнёры по тренировкам ведут себя столь пассивно и вяло, что лишают своего противника возможности полноценной отработки технических приёмов. Всегда ли они так безвольны? Может быть, они и в жизни слепо плывут по течению? Или страдают недостатком самоуважения?

А что вы скажете о человеке, который начинает атаку, но не способен довести приём до логического завершения?

## II

Представьте, что вы схватили партнёра за запястье. Возьмитесь за запястье обеими руками. Сделайте это без напряжения и агрессивности. Прикоснувшись, сделайте вдох, мобилизуйте внутреннюю энергетiku и прислушайтесь к «языку» руки партнёра. Каковы первые слова, «изречённые» его телом и воспринятые вашим чувственным прикосновением? Если вы ничего «не слышите», расслабьтесь. Отведите взгляд в сторону, сделайте ещё один вдох и погрузитесь в изучение информации, которую предлагает вам партнёр. Ощутите настоящее в плавном движении и успокойте океан ваших эмоциональных штормов.

Что вы чувствуете – в себе и противнике, – соприкасаясь, сжимая и взаимодействуя руками? Являются ли ощущаемые силовые линии статичными, динамичными, прямыми, направленными назад, вверх или вниз? Есть ли в них мощь или они слабы? Можно ли сказать, что они мотивированны или самодовольны?

Ощутите источник их намерений. Выясните, стремятся ли они вас подчинить, пойти вам навстречу; возможно, они нейтральны по отношению к вам. Постарайтесь определить, что вам предлагается в первый момент энергообмена.

Будьте спокойны, открыты и внимательны. Почувствуйте намерение, направление и энергонасыщенность сил, с которыми вы взаимодействуете. Без видимых усилий «погасите» направленные против вас намерения либо за счёт изменения их направленности, либо снизив энергетическое воздействие этих сил. Достигнутое при этом динамическое равновесие сделает неэффективным любой направленный против вас технический приём. Для достижения этой цели используйте свою способность «слушать» противника, будьте «открыты», уравновешенны и эмоционально стабильны. Поддерживайте внутренний диалог со своим партнёром в каждый момент вашего

взаимодействия. В покое зарождается движение. В безвыходном положении обретается контроль над ситуацией. Атака предотвращается, сила сводится на нет, гармония торжествует. Испытайте мощь неприменения технических приёмов!

Применяя разнообразные технические приёмы по отношению к разным людям, мы сталкиваемся с разными видами ответной реакции. Одна и та же форма бывает окрашена разными функциональными оттенками. Разнообразие атакующих приёмов подразумевает тонкую корректировку техники обороны, за исключением тех случаев, когда ваше преимущество является подавляющим. Однако путь гармонии зависит не столько от физической мощи, сколько от способности уравновесить взаимодействующие силы и тем самым обеспечить желанный результат. На практике это означает, что обороняющийся должен чутко реагировать на все движения атакующего («прислушиваться» к ним) и вносить своевременные изменения в исполнение технических приёмов. Некоторые из этих нюансов доступны взгляду стороннего наблюдателя, но есть и такие аспекты, которые понятны исключительно для восприятия партнёра по схватке. Но иногда даже партнёр может высказать недоумение по поводу того, как вам удалось выйти сухим из воды в, казалось бы, безвыходной ситуации. Было бы прекрасно, если бы нам удавалось применять эту способность «слушать» вне стен тренировочного зала и гибко реагировать на изменение ситуации в повседневном взаимодействии с другими людьми и окружающей средой!

Можно учиться, наблюдая «диалог» между партнёрами во время спарринга. Сильный захват с удержанием воспринимается как атака. Возможно, он не является намеренным в сознании нагэ (обороняющегося). Но считает ли так же укэ (атакующий)? Кажется, что легче просто принять решение, с помощью которого подходящий ответ найдётся сам по себе. Укэ нападает, используя соответствующую технику, с помощью которой он рассчитывает преодолеть сопротивление нагэ. Возникает безвыходная ситуация, которая не устраивает соперников, не имеющих возможности освободиться от захвата и продолжить тренировочную схватку. В этом случае каждый из партнёров рассматривает силу противника как вызов. Ложное понимание целей тренировки в совокупности с изначальной агрессивностью препятствует развитию взаимодействия. Нередко это внушает нам искажённое чувство отсутствия выбора. Кто из этих двух оппонентов найдёт выход из тупика и расчистит путь для творческой активности и процесса постижения? Кто осознает истинный смысл тренировочной схватки? Кто из двоих найдёт в себе силы признать, что уступка не означает поражения, но даёт возможность продолжения «диалога»? У кого хватит мудрости понять, что истинные цели намного важнее безрассудной демонстрации физической силы? И если они по-новому оценят ситуацию, то что произойдёт, когда они встретятся вновь? Появилось ли у них стремление к продуктивному сотрудничеству или продолжает преобладать желание доказать своё физическое превосходство? Не привело ли вечное и бессмысленное противостояние к тому, что их техника оказалась бесполезной, а движения скованными? Возможно, для достижения ничтожной цели они готовы понести существенную потерю? Более опытный айкидока пытается снять напряжение менее опытного напарника: «Не напрягайся, расслабься. Установи со мной обратную связь. Прислушайся ко мне. Расслабься – я хочу помочь тебе. Айкидо – это не грубая мускульная сила». При этом новичок всё же испытывает на себе всю жёсткость техники опытного товарища. В чём причина разрыва взаимосвязи? Что требуется для того, чтобы усваивать, а не отвергать преподанные нам уроки? Нуждаемся ли мы в особом послании, слова которого начнут постепенно разрушать старые представления и формировать новый взгляд на жизнь?

Почему так сложно осознать внутренний разрыв между тем, на что мы молимся, и тем, что мы в действительности делаем? Легко наблюдать, как новые модели поведения формируются у других. Почему же мы не можем осознать появление подобных мотивировок у самих себя?

Остановитесь и взгляните, как вековые тайны раскрываются во время практических занятий. Ваше внутреннее чутьё не сможет различить громких слов физической расправы, но движения двух взаимодействующих тел многое расскажут о характерах и силах, сформировавших жизнь этих людей.

Вообразите, что ваш противник силён, приземист, могучего сложения. Вы знаете этого человека, и, с одной стороны, это знакомство делает ваше общение комфортным, но, с другой стороны, его непредсказуемость внушает вам некоторые опасения. Он без труда мог бы сломать вам руку и также легко опрокинуть вас на пол. Однако вы не знаете, что можно от него ожидать в конкретный момент, и не желаете давать ему повод превратиться из добродушного великана в агрессивного костолома. Для того чтобы осознать собственную мотивацию и предвосхитить действия партнёра, вам необходимы внимание, постоянная настороженность и чувственная настройка на возможную реакцию оппонента.

Итак, представьте, что вы схватили его за кисть. Представили? Отлично, сожмите его кисть обеими руками. Почувствуйте его самоуверенность. Ему кажется, что он полностью контролирует ситуацию. Его лицо – это маска самонадеянности. Он полагает, что ему нет смысла заранее готовиться к взаимодействию, так как он чувствует себя непобедимым. Вы знаете о его чувствах и принимаете их. Не надо противостоять им, достаточно их понять и быть готовым к адекватному ответу.

Кстати, которую руку вы удерживаете? Отдаёте ли вы себе отчёт в том, почему вы выбрали именно этот способ взаимодействия? Что вам подсказало использование именно этого приёма – собственные чувства или ситуация? Возможно, ваши действия были вызваны предчувствием нападения? Или побудительным мотивом стали иные причины?

Наши движения отражают наши привычки – то, как мы думаем, взаимодействуем, воспринимаем внешние раздражители и реагируем на них. На татами можно многое узнать о собственных привязанностях. Работа с разными партнёрами позволяет общаться без слов. И всё же даже без вербального общения можно почерпнуть многое в процессе взаимообмена чувственными импульсами, облачёнными во внешние формы атаки и защиты. В действительности ни один удар или захват дважды не повторяется с абсолютной точностью даже в том случае, когда тренирующиеся намеренно многократно повторяют те или иные технические приёмы. Внимание имеет обыкновение рассеиваться, намерения меняются, и модели мускульной активности, сохраняя одну и ту же внешнюю форму, варьируются в зависимости от обстоятельств. Способны ли вы почувствовать тонкие различия, которые бросают вызов вашему восприятию? Что важнее – чутко реагировать на намерения партнёра или бездумно уповать на собственную непогрешимость? Различимы ли для вас смысловые оттенки очередной атаки? Что вы предпочитаете – статично ожидать атаки противника или воспользоваться его энергией так, чтобы изменить её направленность и ход поединка в целом? Что заставляет нас упрямо повторять одни и те же модели поведения? Какие внешние или внутренние факторы не позволяют нам изменить привычные стереотипы?

А затем следует захват – не с целью сковать наши движения или нанести вред, но с целью подавить возможную ответную реакцию. Вызов принят, и ваша способность отмечать

перемену в общении помогает дальнейшему диалогу. Привычка уступает место творчеству.

Смогли бы вы проявить большую восприимчивость, если бы перестали рассматривать схватку как вызов, сопротивление или физическое нападение? Какова была бы ваша ответная реакция на бессмысленную и беспочвенную ситуацию? Смогли бы вы поддерживать взаимодействие, затенённое туманом ложных посланий? Если мы отработываем технику кокю-доса и мои руки не оказывают вам сопротивления, готовы ли вы осознать неэффективность поверхностного взаимодействия и понять истинный смысл моего предложения?

Почему так часто мы отдаём предпочтение взаимодействию, которое связывает нас по рукам и ногам, и при этом возлагаем вину на кого-то другого? Как часто мы замечаем, что, ослабив хватку, мы обретаем свободу действий? Не следует думать, что противник делает нас бессильными. Скованность движений и беспомощность – результат иллюзорного подхода и непоследовательности действий.

Опытный мастер наверняка извлечёт выгоду из нашей слабости и воспользуется безыскусностью оппонента в собственных целях.

Мысленным взором и внутренним чувством проследите за тем, как противник хватает вас за запястья. Что вы видите перед собой – собственные запястья или лицо оппонента? Сомневаетесь ли вы в необходимости освободиться от захвата? Не заняты ли ваши мысли чем-то посторонним во время атаки противника? Сохраняете ли вы контроль над дыханием? Достаточно ли вы подготовлены, чтобы воспринимать все эти ощущения? А теперь заведите свою правую руку под левую так, чтобы её тыльная часть располагалась под правым запястьем противника. Одновременно освободите левую руку от захвата вращательным движением вокруг оси, проходящей через вашу кисть, далее проведите этой ладонью между большим и указательным пальцами руки оппонента. Теперь ваша левая рука свободна, а правая рука противника скована в области запястья. Как это произошло? Что послужило причиной блокировки руки оппонента – активное взаимодействие или слепая вера в собственное бессилие?

Каждое действие порождает равное по силе противодействие. Инстинкт самосохранения является мощной силой. Очень часто, когда мы находимся в беспомощном состоянии, внимание к «посланиям» противника обострено. Предчувствие результатов или последствий заставляет нас готовиться к тому, что, как нам кажется, должно непременно произойти. При первых признаках боли и угрозы повредить пальцы, ладони, локти, плечи, шею ответная реакция по самозащите не заставляет себя ждать. Предвосхищая падение на татами, наши мышцы мобилизуются, чтобы свести к минимуму возможные повреждения. Подсознательно мы желаем, чтобы, вопреки закону притяжения, мы не падали, но парили. Перед лицом неминуемых последствий инстинкт самосохранения начинает доминировать над способностью вести диалог. Уступая чувству страха перед падением или болью, мы лишаемся возможности расслабиться и получать чувственные сигналы от противника. Рефлекторные бессознательные движения нашего тела сводят на нет защитную реакцию. Не противоречит ли это применению техники укэми – страховки при падении? Каким образом соотносится уверенность в собственной безопасности с тем, как мы реагируем на превратности жизни?

Во время выполнения технических приёмов партнёр чутко реагирует на ваши действия и адекватно отвечает на ваши мотивировки (например, вы думаете: «Мой дух достаточно крепок, чтобы преодолеть твою силу» или: «Мне не нравится то, что ты делаешь, поэтому, чтобы защитить себя, мне следует мобилизовать все силы»). Учитесь вести диалог

уверенно, композиционно, без напряжения, терпеливо и гармонично. Пусть ваши действия создают возможность для полного контакта и управляют взаимодействием. Силу слов должна сменить мощь вашей техники. Избегайте действий, которым ваш противник может противостоять. Пускай он поймёт суть ваших намерений слишком поздно, то есть тогда, когда окажется на татами.

Поднимите дзё над головой, затем опустите с намерением ударить противника по ноге. Представьте, что он использует то же оружие для защиты. Возможно, вы заметите, что он предчувствует вашу атаку. Обратите внимание на жёсткое выражение его лица, на то, как участилось его дыхание и в ожидании напряглись мышцы предплечий и запястий. Он уже готов ответить на брошенный вызов и молниеносно отразить удар. Вы можете почувствовать его самонадеянность, гнев, силу и неуправляемые рефлекторные движения оборонительного характера. Теперь представьте, что вы вновь подняли дзё, но на этот раз заметили нечто новое в облике вашего противника. Прежняя свирепость сменилась безмятежностью, завышенное самомнение – невозмутимостью, и его дзё покоится в расслабленных руках. Вы уже не ощущаете бешеного отпора, но лишь молчаливую и спокойную готовность к отражению атаки. Что вы предпримете для того, чтобы в новой ситуации изменить манеру ведения боя?

Если я более не провоцирую вас к нападению словом, действием или дзё, внесёте ли вы коррективы в план атаки? Если я не агрессивен, расслаблен, уступчив и восприимчив, будет ли ваш удар таким же жёстким и сильным, как прежде? И напротив, сохраните ли вы былой наступательный напор, если почувствуете мою мощь, напряжённость и готовность к отражению нападения? Каждое действие (наши слова, поступки и внешнее проявление чувств) порождает равное по силе противодействие. Тело – это средство самовыражения и восприятия ответов на наши послания.

Искусство айкидо может многое рассказать о качествах личности, её мотивировках, взаимоотношениях с другими людьми, ценностных приоритетах, духовности и манере поведения. Но кто станет слушателем? Прислушиваетесь ли вы к голосу эго? Если да, то чьё эго вы слушаете – своё или чужое? Внимаете ли вы атакующему вас, и способны ли вы вести с ним конструктивный диалог? А может быть, вы лишь просматриваете послание и тут же забываете об отправителе? Ощущаете ли вы исходящие от него сигналы лишь как волну конфронтации, или эти флюиды рассказывают вам о многом? Способны ли вы выслушивать этот поток информации до тех пор, пока он не иссякнет и эго явит себя во всей полноте? Противостоите ли вы этим атакующим волнам или отправляетесь в путешествие вместе с ними, с готовностью выслушать их нужды и чаяния, соизмеряя ответные действия с отливами и приливами энергии? Достанет ли вам решимости обуздать эти волны и благополучно добраться до берега?

Насколько важны для вас первые впечатления? На какой основе они формируются – интеллектуальной или интуитивной? Какая информация помогает вам считывать намерения противника и принимать решения? Возможно, в вашем сознании уже существуют конкретные образы противника, искажающие подлинную картину восприятия? Увенчались ли ваши ожидания победой в единоборстве или иллюзорное впечатление поставило вас в невыгодное положение?

## ОЩУЩЕНИЯ

### I

Движения говорят о том, кем мы являемся и как взаимодействуем с окружающим миром. В то же время точность послания искажается личным восприятием адресата. Подобно движению, восприятие обусловлено ожидаемой реакцией. Ощущения говорят о том, как мы видим и трактуем возможности и противодействие внешнего мира и как мы определяем свою принадлежность к этому миру.

Вообразите типичную бытовую ситуацию. В узком проходе – на лестничной клетке или на выходе из помещения – стоят и болтают два студента. Проходя мимо, вы автоматически обходите их стороной и, обменявшись с ними приветствиями, не придаёте этому событию никакого значения. Сам эпизод для вас ничтожен. И всё же, после того как вы проходите мимо, один из студентов обращается к вам со словами извинения за то, что они с приятелем загородили дорогу. В ответ вы просите их не утруждать себя извинениями, так как их присутствие действительно ничем вам не досадило.

Теперь представим ситуацию, когда вас атакуют ударом в туловище. Атака молниеносна, налицо намерение ударить жёстко, реальна опасность получить болезненный удар. Едва заметное круговое движение бёдрами избавит вас от угрозы и сведёт на нет силу атакующего удара. И так, в сфере вашего влияния может находиться как атака, так и ничего для вас не значащее присутствие других людей.

Представьте, что вы ведёте машину по оживлённому шоссе. Рассматриваете ли вы движение транспорта как естественный поток, в который вам следует вписаться, или относитесь к другим водителям как несерьёзным и безответственным людям, которым наплевать на строго соблюдаемые вами правила дорожного движения?

Каково ваше внутреннее ощущение своего тела и взаимодействия отдельных его органов? Ваше ощущение также является обусловленной реакцией на жизненные коллизии, формирующие ваше мировоззрение. Всё происходящее накладывает на личность человека свой отпечаток, и с течением времени человек привыкает к двойственности и несовершенству внешнего мира.

Устройтесь на полу и попробуйте установить взаимосвязь между его поверхностью и своей спиной. Возникает ли у вас ощущение парения, или вы чувствуете, как ваше тело вдавливаются в поверхность пола как в песок на пляже? Обратите внимание, как разные участки тела по-разному ощущают поверхность. Определите положение своих конечностей и сравните их длину и направление с длиной и ориентацией туловища. Почувствуйте симметричность или асимметричность своей формы. Затем попросите кого-нибудь из окружающих расположить ваше тело на полу в соответствии с его представлениями о симметрии. Какие ощущения у вас при этом возникают? Возможно, несмотря на внешнюю симметричность нового расположения тела, вы почувствуете некоторый дискомфорт и ощущения будут неприятными.

Как часто слова, которые мы слышим, не имеют для нас никакого значения. Как часто эти слова не находят отклика, ибо они несовместимы с выбором, представлениями, намерениями или языковыми нормами слушателя.

Является ли дисгармония следствием искажённого восприятия?

Можем ли мы увидеть мир другими глазами? Да. Легко ли это? По-видимому, нет. Что требуется человеку для того, чтобы он смог принять новое и отказаться от привычных стереотипов, создающих иллюзию защищённости?

### II

Представьте, что вы находитесь в дождё. Вы сидите или стоите на коленях на татами. Над головой работает вентилятор, который вы, как правило, не замечаете, так как он находится высоко. Взгляните на неясные очертания вращающихся лопастей. Именно так

вы представляете себе работу включенного вентилятора. Именно так вы относитесь к внешним объектам. Но данный вентилятор не привлекает вашего внимания, так как исходящий от него воздушный поток слишком слаб, и вы его практически не ощущаете. Однако вы можете увидеть его другими глазами, если внесёте коррективы в ваше восприятие. Приглядевшись к нему более внимательно, вы заметите, что он состоит из четырёх лопастей; присмотритесь к одной из них и провожайте её взглядом. Сможете ли вы в процессе движения выделить одну из составных деталей? Способны ли вы абстрагироваться от неясных очертаний, мысленно замедлив скорость вращения и тем самым изменив своё отношение к этому вентилятору?

Восприятие – это взаимодействие. Интенсивность стремления к взаимодействию определяет качество получаемой нами информации. То, что мы получаем – информация плюс взаимодействие, – определяет нашу ответную реакцию.

При получении удара, который я не воспринимаю на свой счёт, я отвечаю на него не так, как в случае направленной против меня атаки. Каким образом эта мысль смогла бы повлиять на вашу манеру ведения боя?

### III

Коль скоро ощущения являются обусловленными моделями поведения, изменение способа восприятия окружающего мира, в свою очередь, меняет наш взгляд на вещи. Но зачем менять способ восприятия и, соответственно, постижения?

Представьте, что вы ведёте учебный бой с противником, действия которого непредсказуемы. Это свободный спарринг, и вы должны быть готовы к отражению любых атакующих приёмов. Обратите внимание на скорость движений нападающего и на качество своей ответной реакции. Подчиняясь инстинкту самосохранения, ваши руки поднимаются вверх, чтобы отвести боковой удар в голову. В какое-то мгновение атакующая и блокирующая руки встречаются. Этот контакт неуправляем, но является следствием защитной реакции. Безотлагательность защиты мешает вашему восприятию. Противник наносит следующий удар по туловищу. Скорость удара и ничтожная дистанция застают вас врасплох. Ваши плечи приподнимаются, и центр тяжести смещается вверх. Вам удаётся избежать удара за счёт обострённого восприятия и хорошей техники. Противник пытается нанести удар тыльной частью кулака. Его туловище развёрнуто в сторону, и это создаёт иллюзию вашей недостижимости, так как вы не привыкли к атакам, осуществляемым из такой стойки.

Наступательный напор ослабевает, и у вас есть время, чтобы прийти в себя. На этот раз вы более внимательны и отвечаете на попытку удара в голову приёмом шихо-нагэ. От следующего удара в голову вы успешно уклоняетесь. Но новый удар достигает своей цели. Увы, не кто иной, как вы сами, вообразили, что атака закончена; в действительности ваш противник решил изменить способ нападения. Вас подвело искажённое восприятие, и вы среагировали на ложные сигналы. В начале атаки оппонент использовал ложный удар, за которым последовал приём, исполненный в другом направлении. Вы проиграли бой самому себе!

Привнесение в ситуативное восприятие собственных стереотипов и парадигм пагубно сказывается на том, в чём мы принимаем участие, и в частности на способах нашего взаимодействия с другими людьми.

Мысленно измените скорость проведения атаки, и вы увидите совершенно другую картину. Как и в случае с наблюдением за лопастью вентилятора, измените своё ощущение времени. Прокрутите каждый «кадр» атаки как при замедленном



воспроизведении видеозаписи. Помните о том, что восприятие предполагает активное стремление к постижению. Информация, которую вы получите, будет зависеть от вовлечения в процесс ваших органов восприятия.

Если видение ситуации затуманено иллюзиями наших ожиданий, то можем ли мы рассчитывать на объективное восприятие взаимодействия? И что мы хотим приобрести в процессе открытого информационного обмена? Наша цель – истина; истина не в абсолютном, объективном и фактическом виде, а истина как живое эмпирическое взаимодействие между получателем информации и воспринимаемым объектом; взаимодействие, которое предполагает повышенное внимание, сосредоточенность и решимость в контексте конкретной ситуации.

Как только вы ослабите внимание и перестанете получать сигналы от противника, он нанесёт вам предательский удар, как в рассмотренном выше примере. Активное присутствие предполагает разные и непредсказуемые возможности. Готовность к восприятию истины о поведении противника гармонизирует взаимоотношения, составляющие основу развития боевого искусства.

Наше восприятие впитывает в себя буквально поток альтернативных возможностей. Это напоминает сцену, на которой установлены многочисленные зеркала. То, что мы видим, представляет собой многослойный информационный пирог. Иными словами, воспринимаемая информация имеет отношение не только к тому, что находится перед нами, но и ко всем окружающим нас объектам. Мы сами выбираем объект наблюдения и объект взаимодействия. Мы сами выбираем нашу реальность.

#### IV

Воспоминания о прошлом повествуют о мире, в котором мы жили, и событиях, которые сопровождали нас от рождения. Эти события основаны как на фактическом опыте, так и на нашем восприятии этого опыта. В большинстве случаев всё произошедшее в прошлом обусловлено нашим субъективным восприятием. Эпизоды из прошлого опыта свидетельствуют не о том, что происходило, но о том, как мы воспринимали жизненные коллизии.

Возможно, у вас возникнут сомнения в целесообразности подобных умозрительных спекуляций. Удовлетворённость содеянным является несомненным благом. Однако сожаление об упущенных возможностях может вызвать разочарование и ввергнуть человека в пучину уныния. Сглаживая противоречия, мы утверждаем свои человеческие качества.

На протяжении многих лет я следил за тем, что привлекает новичков в искусстве айкидо. Их мотивировки и приоритеты были разными, но неопитов объединяло одно – стремление обогатить собственную жизнь чем-то существенным. Побудительным мотивом могло быть стремление обрести навыки самообороны, поддерживать физическую форму, изучить медитативные аспекты движения в потоке или получить от занятий нечто большее – то, что трудно высказать \* Кинестезические ощущения (от греч. kineo – двигаюсь и aisthesis – ощущение) – ощущения, дающие информацию о движении и положении собственного тела, возникающие при раздражении проприоцепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, суставах и связках. – Прим пер.

словами. \* Кинестезические ощущения (от греч. kineo – двигаюсь и aisthesis – ощущение) – ощущения, дающие информацию о движении и положении собственного тела, возникающие при раздражении проприоцепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, суставах и связках. – Прим пер.

На основе опыта наблюдения за собственными движениями я пытался выяснить особенности движений новичков. Их способность к кинестезическому\* восприятию варьируется в широком диапазоне. Стороннему наблюдателю в этом легко убедиться. Одни демонстрируют спортивную удаль, другие не могут отличить левую руку от правой. Одни полностью выкладываются на тренировках, других пугают даже незначительные физические усилия. Происходит своего рода процесс естественного отбора, во время которого одни ученики продолжают совершенствовать свои навыки, а другие больше не появляются в тренировочном зале. По поводу последних можно сказать, что этот опыт не пришёлся им по нраву. Либо они сделаны не из того теста, либо процесс обучения показался им слишком утомительным. В большинстве случаев мы не знаем истинных причин, по которым они прекратили занятия, так как знакомство с ними было непродолжительным.

Побуждения самих учеников и их взаимодействие с окружающей средой вызывают несомненный интерес, по крайней мере у меня. В этой связи возникает вопрос: заложен ли потенциал дальнейшего постижения в структуре личности человека? Способствуют ли тренировки самовыражению личности? Если это так, то в чём оно проявляется? Следует ли человек в своих устремлениях замыслу Творца? Хочет ли он выглядеть более привлекательным, сексуальным или безразличным? Если исходить из того, что такой потенциал заложен в каждом из нас, то каковы средства его идентификации и практического воплощения?

Движения являются отражением внешних факторов, определяющих качества нашей личности. Люди становятся людьми в процессе «окультуривания», на который влияют общество, родители, школа, семья, события повседневной жизни. Этот процесс формирует реакцию человека на внешние раздражители. Ответная реакция может быть преходящей или может прочно укорениться в сознании как базовый принцип самовыражения.

Если стремление к самовыражению в движении заложено в каждом из нас, то чем отличается спортсмен от нетренированного человека? Вероятно, разница их потенциалов не так уж велика. Скорее всего, различие следует искать в их способности к восприятию. В самом деле, учебные методики продиктованы современными подходами к обучению, семейными традициями и требованиями конкретной школы.

Движения не ограничиваются исполнением технических приёмов, уклонением от ударов или преднамеренными падениями. Они тесно связаны с техникой дыхания, способами структурного и функционального совершенствования, отношением к окружающей среде и тем, как мы чувствуем и познаём окружающий мир на уровне внутреннего восприятия.

Движение – это результат и одновременно причина внешнего самовыражения. Исходя из того что у каждого человека существует некий нереализованный потенциал, может быть, следует сосредоточить усилия на поиске истинного «я», вместо того чтобы акцентировать внимание на внешней форме боевого искусства? Внешняя форма айкидо, как и любого другого боевого единоборства, может стать своего рода посредником в процессе самопостижения. Она способствует становлению личности и её самореализации. Следовательно, основным предметом изучения становится человеческое «я». Если человек готов к восприятию новой информации, методы тренировки дадут возможность познать самого себя и встать на путь самосовершенствования.

## ОСОЗНАНИЕ

### I

Для меня самого советы и инструкции, которые я даю своим ученикам, преисполнены смысла. В моём сознании возникло ощущение того, что я изложил материал ясно и доступно. Тем не менее движения учеников говорят о том, что мои слова пропали втуне. Элементарные рекомендации по поводу движений в начале занятий остались невосребованными. «При вращении корпуса вправо-влево руки должны быть расслаблены. Полностью расслабьте мышцы плеч». И что же я вижу? Скованные движения непробудившегося тела.

Мне самому пришлось многому научиться, многое осознать и проверить на практике, прежде чем слова наполнились смыслом. Возможно, вам кажется, что вы понимаете их адекватно, но я считаю, что вербальное выражение полностью не отражает сути, заложенной в моих движениях.

Где найти средство перевода языка движения на язык слов? Неужели язык моих советов слишком персонален и не может претендовать на универсальность? Или вы не способны испытать те же переживания, что и я, и моё послание есть не что иное, как набор грамматически структурированных слов, оставляющих вас функционально глухим? Вы меня не слушаете? Не понимаете того, о чём я толкую? Где же тот разрыв связующего звена между тем, что я говорю, и тем, что вы делаете?

Движения зависят от способности пространственного восприятия и внутренней функциональной раскрепощённости в контексте среды нашего взаимодействия. Движения должны быть свободными и не выбывать чувство дискомфорта. Иными словами, если вы внутренне напряжены, то для вас любая инструкция расслабиться будет лишена смысла. Если вы не ощущаете собственную скованность в области таза, то как вы сможете выполнить инструкцию по свободному вращению бёдрами? Если ваши лопатки напряжены, то как вы сможете расслабить плечи? Если вы испытываете привычный комфорт, то вряд ли вам удастся заставить себя испытать нечто новое, ибо ваши чувства не готовы к восприятию этого нового.

Представьте, как в конце занятия вы на коленях исполняете приёмы кокю-доса. В аналогичной позе напротив вас сидит партнёрша по спаррингу. Она захватывает вас за запястья, а вы пытаетесь вывести её из равновесия. Но все ваши попытки безуспешны.

Каковы ваши ощущения? Какие эмоции мешают вашему восприятию?

На чём вы сосредоточены во время схватки? Что вам мешает: её сопротивление, сила, сам захват? Возможно, в пылу борьбы вы утратили способность к восприятию?

Способно ли ваше сознание сохранять контроль над дыханием? Может быть, ваши плечи приподняты и напряжены? Стараетесь ли вы нарушить её равновесие движением верхней части корпуса или используете свой силовой центр? Не чувствуете ли вы напряжения в плечах или шее? Способны ли вы чувственно соотнести свой центр тяжести с центром тяжести партнёра? Если да, то не мешает ли это достижению поставленной цели? Если вы ощущаете эту взаимосвязь, то должны почувствовать, что именно вам мешает. Как только вы это поймёте, появится возможность научиться справляться с трудностями.

Итак, представьте, что вы вступили в борьбу со своим оппонентом. Ваши напряжённые руки пытаются приподнять и вывести из равновесия противника. Не желая смириться с первой неудачной попыткой, вы принимаете решение мобилизовать все аспекты взаимодействия. Приглушённое дыхание пробуждается, как только вы обращаете на него

внимание. Плечевой пояс расслабляется под влиянием усилий сосредоточенного сознания. Вы начинаете понимать, где расположена центральная силовая точка вашего оппонента. Она расположена слишком низко для того, чтобы ваши действия привели к желаемому результату. Но, облегчённо вздохнув, вы осознаёте, как ваша позиция на татами позволит приподнять противника и нарушить его равновесие.

## II

Осознание подобно слушанию, а слушать порой затруднительно – так же, как некоторым людям трудно двигаться медленно. Не менее сложно сосредоточить внимание на чём-то одном и абстрагироваться от посторонних мыслей. Впрочем, не исключено, что именно процесс восприятия препятствует сосредоточенности, так как избыточная информация не оставляет места пониманию. Ссоры и ругань туманят рассудок и приводят к умопомрачению. Порой вы испытываете разочарование, столкнувшись с упрямством своего оппонента, которое сводит на нет эффективное взаимодействие во время спарринга. Постоянные повторы одних и тех же приёмов негативно сказываются на остроте вашего восприятия, убаюкивая внимание и мешая сосредоточиться. Очень сложно слушать, когда вас переполняют раздражение, страх или когда звучит голос грубой физической силы. Не менее сложно слушать, когда «я» воспринимается как субъект. И наконец, сложно слушать, когда жёсткость взаимодействия мешает вести диалог.

Наш энергетический центр отвечает за развитие отношения с внешним и внутренним мирами. В процессе слушания чувственный аппарат проверяет наличие информации и возвращает её в центр для последующей обработки и адекватного ответа. С помощью внимательного отношения и намерений мы поддерживаем связь с внешним миром. Мы заключаем некий союз, но не одобряем конфронтацию. Если мы не воспринимаем чувственные сигналы сознанием и ограничиваем свой опыт ощущениями конечностей, то остается полагаться лишь на грубую физическую силу или на бездумный контроль над ситуативным взаимодействием.

Остановитесь на мгновение и послушайте. На чём сосредоточено ваше внимание? Какие сигналы достигают вашего сознания? Слышите ли вы гудение своего компьютера, звенит ли у вас в ушах, стучит ли дождь в окно, раздаётся ли где-то вдалеке сирена, бурчит ли у вас в животе, шумит ли над головой вентилятор, слышно ли ваше дыхание?

Чувствуете ли вы тепло огня или жар собственной кожи, влажность воды, переполненность мочевого пузыря, структуру кожных покровов, прикосновение одежды, натяжение подвесного кабеля или напряжение плечевых мышц?

Чувствуете ли вы вкус кукурузных хлопьев, острый привкус чили; прислушиваетесь ли к тому, как у вас сосёт под ложечкой?

Что вы видите перед собой: целый мир или кончик собственного носа? Видите ли вы, как течёт река или плывёт туман над водой? Предчувствуете ли вы удар ука и момент контакта с вашим центром? Слушаете ли вы тишину взаимодействия и угадываете ли направление движения противника? Ощущаете ли вы, как он теряет над собой контроль, а вы перехватываете инициативу?

Видите ли вы строения, небосвод и океанские просторы? Обращаете ли вы внимание на сияние уличных фонарей, мерцание неоновых огней рекламы и лунный свет? Ощущаете ли вы сладкий запах распустившихся цветов и благоухание свежескошенной травы?

Способны ли вы обонять солёный морской воздух или выхлопные газы автомобилей?

Можете ли вы различить в городском шуме звуки автомобилей, автобусов, троллейбусов, милицейские свистки, гудки машин и кошачий вой? Прислушиваетесь ли вы к дуновению ветра и шелесту деревьев? Чувствуете ли вы, как покой и тишина заполняют окружающее

пространство? Ощущаете ли вы себя активным и чутким наблюдателем и участником происходящего внутри этого пространства? Внимательно ли вы относитесь к сигналам, поступающим извне и изнутри? Знаете ли вы своё место в том мире, который воспринимаете?

Способность к чувственному восприятию одухотворяет жизненный опыт. Если бы это было не так, человек не смог бы адекватно реагировать на происходящее и воспринимал бы себя как безличный объект среди множества других объектов. В нашем сознании диалог с окружающим миром осуществляется посредством осязания, слуха, обоняния, вкусовых ощущений и интуитивного постижения других аспектов той сферы существования, частью которой мы являемся. В своём сознании мы постигаем неизведанные миры внешних и внутренних проявлений. Именно в сознании осуществляется контакт с энергетическими полями наших противников.

Ещё раз прервите попытку вывести напарника из равновесия и прислушайтесь к силам, определяющим ваши движения. Остановитесь в самый разгар изнуряющего рандори и сосредоточьтесь на своём силовом центре. Абстрагируйтесь от сопровождающих схватку шумов и прислушайтесь к напряжению мышц собственного тела. Прервите застолье и определите, с какого блюда нам следует начинать трапезу.

Похоже, что внешние раздражители доминируют. Как только я перевожу взгляд на вас, то тут же теряю ощущение собственного «я». Почему мы так быстро забываем о собственном силовом центре? Даже в том случае, когда мы контролируем ситуацию, следует оставаться невозмутимым.

Качество ответной реакции определяется особенностями той роли, которую вы «играете» в происходящем. Какая часть вашего эго клюнула на наживку? Может быть, это воин, желающий доказать своё превосходство и преисполненный гордыни? А может быть, малодушие заставляет вас суетливо реагировать на малейшее движение оппонента? Не исключено, что необузданные эмоции посылают ложные сигналы тревоги и вынуждают вас к поспешным действиям. Вполне вероятно, что вами движет стремление продемонстрировать окружающим своё мастерство. Если мы освободимся от подобных стереотипов поведения, то увидим полную картину происходящего.

Движение и обуславливающие его мотивировки нуждаются в силовой подпитке, которую обеспечивает энергетический потенциал личности. Тренируясь, откройте глаза своему внутреннему центру и следите за взаимодействием физических, эмоциональных и психологических аспектов. Определите, обеспечивают ли они плавность движений или препятствуют им. Не исключено, что они провоцируют неверные действия и ошибочную ответную реакцию. Используйте внутреннее видение для того, чтобы отметить те качества личности и эмоциональные состояния, которые выводят человека из равновесия и понижают эффективность единоборства. Что же или кто же вызывает эти нежелательные состояния? К теме нашего разговора это не имеет прямого отношения, но следует знать, что подобные качества запускают программу самоуничтожения и, как минимум, оказывают негативное влияние на эффективность применения боевой техники. Пусть же ваше сознание прольёт свет на эти побудительные причины и на то, как они материализуются в ваших движениях.

Останавливайтесь вновь и вновь и прислушивайтесь к музыке, которая перебирает струны вашей души. Обращайте внимание на качество звука, чистоту звучания, незамысловатость мелодии и поддерживайте ритм. Усиливает ли эта музыка внутреннюю энергетику, или вы слышите лишь какофонию фальшивых звуков, искажающих вашу способность к самовыражению и эффективному применению приёмов?

Если во время свободной схватки ваше дыхание стало неровным, движения скованными, мускулы напряжёнными, а поток движения нарушился, остановитесь. Обратитесь к своему силовому центру. Сделайте паузу для того, чтобы восстановить целостность картины и загляните в глубину своей души. Установите нужный ритм дыхания и расслабьте мышцы. Отпустите тормоза, препятствующие свободному движению. Идентифицируйте разрыв связи между эго и другими аспектами. Осознав произошедшее, восстановите целостность восприятия, идущего от центра, а не извне, и продолжайте схватку.

Всегда существует опасность потерять ощущение собственного «я», ибо приходится реагировать на всё многообразие внешних проявлений, будь то пассивное созерцание или активное взаимодействие. Каким образом это случилось с вами? Может ли ваше сознание одновременно быть направленным на внешние объекты и контролировать внутреннее состояние? А может быть, взаимодействуя на внешнем уровне, вы теряете ощущение внутренней сосредоточенности, утрачиваете контроль над дыханием и чувство реальности происходящего?

Испытайте свою способность сохранять присутствие духа в любой ситуации. В данном случае я имею в виду не временное состояние сосредоточенности, а постоянное самообладание. Для того чтобы восстановить внутреннее равновесие, не ждите гонга, возвещающего окончание очередного раунда. Не забывайте о внутренней концентрации в течение всего периода активной деятельности. Как долго вы можете оставаться невозмутимым и сосредоточенным?

Не потворствуйте чувству удовлетворённости собственными достижениями и никогда не планируйте ход схватки. Прислушивайтесь к происходящему здесь и сейчас. Доверяйте внутренним ощущениям своего центра. Пусть жизнь идёт своим чередом.

### III

В чём состоит причина разрыва связи между нагэ и укэ, «я» и «ты», внешним и внутренним, чувством и интеллектом, центром и периферией?

Чётко очерченных границ подобной разобщённости не существует. Разобщённость, о которой идёт речь, не имеет отношения к пространственным категориям. Пространство обуславливает положение объекта на физическом уровне, будь то внутри тела или между телом и внешним объектом. Подобное расположение подразумевает извечную обособленность объектов, за исключением тех случаев, когда между ними осуществляется некая связь.

Такого рода связь может быть установлена между вниманием и сознанием. Сознание начинает вести диалог с внешним миром и становится частью этого мира. Таким образом, внешний мир активно влияет на наше сознание. В процессе осуществления этой взаимосвязи на смену разобщённости приходит некая общность.

Сосредоточьте внимание на дыхании. Не пытайтесь влиять на этот процесс, просто внимательно за ним следите. Впрочем, вы заметите, что такая сосредоточенность сама по себе вносит коррективы в дыхательный процесс. Согласно принципу неопределённости Гейзенберга, измерение или наблюдение меняет состояние объекта наблюдения.

Осознание дыхания устанавливает новые взаимоотношения между дыханием и дышащим. Эта связь оказывает существенное влияние на природу и качество дыхания, равно как и на воспринимаемые вами движения. Вам следует быть внимательным, восприимчивым, но не более того; вмешиваться в сам процесс нет необходимости. Осознание само по себе установит новую взаимосвязь между вами и вашим дыханием и устранил разделявшие вас барьеры.

#### IV

Осознание подразумевает установление взаимосвязей. Как при прополке сорняков, так и во время поединка связующим звеном взаимодействия с внешним объектом (субъектом) служит осознание.

Мне никогда не нравилось такое бездарное занятие, как прополка сорняков. Приходится ползать на карачках, для того чтобы решить судьбу некоторых отважных растений, и лишь потому, что они осмелились занять пространство, распланированное мной для цветов, овощей и газона. Своими корнями они что было сил удерживаются за отвоёванный кусочек вселенной, а кто-то посторонний пытается их уничтожить. Ослабьте внимание, и вы сорвёте лишь верхушку, оставив корни в земле. Осуществляется процесс разделения, хотя и частичного.

Но вступите с сорняками в более интимный диалог, сосредоточьтесь на пальцах рук и почувствуйте корневую систему растений. Разобщённость исчезает; вы и сорняки становитесь единым целым, и растения вырываются из земли целиком. Это уже не бездумное применение силы, а сосредоточенное присутствие, установление некоего союза, посредством которого осуществляется совместное действие.

Техника «липких рук» основана на аналогичном взаимодействии с противником. Здесь не требуются захваты и грубая сила. Осуществляется чувственное взаимодействие с атакующими конечностями партнёра. Установив контакт, остановитесь и прислушайтесь к его движениям. Сохраняйте этот контакт, препятствуя началу новой атаки. Близость – это защита. Пусть диалог руководит атакой по схеме: ожидание, восприятие, проверка и управление. Пусть ваше сознание, оказывая влияние на движение, приведёт к желаемому результату.

#### V

Ученица положила расслабленную руку на плечо партнёра по спаррингу. Рука лежит на плече свободно, подчиняясь лишь силе собственной тяжести. В данном случае нет необходимости в энергетической поддержке этого положения. Вес руки полностью приходится на поддерживающее её плечо.

Партнёр уклоняется, и рука, вместо того чтобы безвольно повиснуть, остаётся в горизонтальном положении, что вызывает напряжение соответствующих мышц. Стоит ли говорить о роли сознания в напряжении мышц вытянутой руки?

Создаётся впечатление, что в этом нет ничего сложного. Однако буквальное понимание идёт вразрез с личными ощущениями, с самосознанием, которое определяет ориентацию в пространстве, напряжённость мышц и взаимодействие с внешним и внутренним мирами.

Ученица делает ещё одну попытку проверить собственную способность к осознанному действию. Она обращается с вопросом к мышцам плечевого пояса и пытается выяснить степень их напряжённости. Скорее всего, ей кажется, что они находятся в нормальном, расслабленном состоянии. Лишь глаза партнёра способны заметить, что плечо приподнято, а мышцы напряжены. Изначальные предпосылки обоих суждений не совпадают. Более того, третейский судья может высказать ещё одно мнение, существенно отличающееся от первых двух.

Положите левую руку на своё правое плечо так, чтобы все сочленения ладони чувствовали форму плеча, ориентацию ключицы и лопатки. Расслабьте ладонь и почувствуйте, напряжены или расслаблены плечевые мышцы; оцените их форму. Чувствуете ли вы, что плечо активно? Ощущаете ли в нём пульсацию? Чувствуете ли вы в

нём движение, согласованное с глубоким дыханием, или скованность, обусловленную поверхностным дыханием?

Вдохните в плечо жизнь, но не грубым призывом к пробуждению, а плавным вдохом, оживляющим латентную зону.левой рукой ощутите увеличение мышц и перемещение костных сочленений. Пусть движение вашей руки и удерживаемых ею структур соотносится с дыханием. Сознательным усилием свяжите воедино все движения пробуждающего плеча. Оживите его движения. Пусть вдох возвысит его до небес; задержите дыхание и почувствуйте открытость в лёгочном и плечевом участках. Затем пусть выдох отправит его в свободный, но управляемый полёт. И так, дыхание и плечо функционируют как единый механизм. По мере того как плечо сливается с дыханием, следите за тем, как оно приобретает новые качества за счёт обрётённой свободы, но не намеренного мышечного напряжения.

В то время как левая рука всё ещё ощущает изменения формы плеча, на вдохе вытяните правую руку вперёд. Двигается ли рука самостоятельно или является участницей общего движения? С выдвиганием плеча вперёд почувствуйте некоторое сокращение грудной клетки. Участвует ли в этом движении позвоночник?

Коснитесь правым плечом уха. Резкое движение может нарушить взаимосвязь телесных структур, поэтому подведите плечо медленно и сознательно вовлекайте во взаимодействие все структуры. Новое, освежающее чувство раскрепостит ваше дыхание, которое, в свою очередь, создаст ощущение лёгкости, отсутствия напряжения и свободы. Продолжайте испытание, но не стремитесь сразу ответить на сотню вопросов быстрее и точнее, чем другие. В своих поисках руководствуйтесь стремлением к новому знанию и радости первооткрывателя. Правильные ответы являются таковыми лишь для вас самих. Дерзайте и проявите терпение, заинтересованность, открытость, сознательное усилие, и вы почувствуете, как существуете, творите, раскрываетесь навстречу новому, ощущаете, функционируете и меняетесь.

## VI

Трудно переоценить значимость сознательной мотивации для развития личного мастерства. Сознательное усилие занимает особое место в процессе обучения и практического исполнения технических приёмов. На начальном этапе управление сознанием представляет известные сложности, так как внимание новичка сосредоточено на внешней форме исполнения приёмов. В этот период неопит стремится научиться как можно большему количеству приёмов, набирается опыта и демонстрирует свои навыки окружающим. И всё же, уклоняясь от удара кулаком, способны ли вы почувствовать составляющие вашего движения? Замечаете ли вы, как корпус движется вокруг вертикальной оси? Осознаёте ли вы смещение своего центра тяжести? Отмечаете ли вы круговое движение плеча, предшествующее движению таза? Не ускользает ли от вашего внимания неуклюжее и запоздалое движение бёдер в ответ на угрозу получить удар? Чувствуете ли вы собственную суетливость, проявляющуюся в рефлексивных и резких движениях, в то время как следовало бы сохранять равновесие и самообладание? Не мешает ли техника вашим движениям и сознательному восприятию происходящего? А может быть, скованность движений препятствует процессу вовлечения во взаимодействие и мешает довести приём до логического конца? Искусство – это процесс сознательных отношений между собственным эго и внешними объектами. Процесс творчества подразумевает диалог, сопровождаемый активным взаимодействием. Искусство – это не полное подавление противника, не безжизненное фотографическое отображение объекта.



Сделайте кувырок вперёд и расскажите, что вы испытали. Не думайте о том, что собираетесь сделать, просто делайте это.

Что вы почувствовали, коснувшись пола? Ощутили ли вы, как под влиянием силы тяжести вас увлекает вперёд и вниз, а ваше тело стремится принять форму, приемлемую для соприкосновения с поверхностью пола? Обратили ли вы внимание на свои пространственные ощущения? Далеко ли вы были от стены, от других учеников? Коль скоро выполнение упражнения подразумевало динамичное изменение пространственной ориентации, каково было ощущение вашего места в этом пространстве? Услышали ли вы звук от соприкосновения тела с поверхностью или вашу ловкость вознаградила тишина? А может быть, вы почувствовали себя как растение, которому земля помогла распрямиться? Ощутили ли вы себя готовым к новому взаимодействию?

Возможно, вы помните лишь о том, что сделали кувырок и встали на ноги, а остальные детали исполнения ускользнули от вашего внимания и ничему вас не научили. Опыт ничем не обогатил вас. Сосредоточьтесь, сделайте ещё одну попытку, и она вас многому научит.

## ВЫБОР И ПЕРЕМЕНЫ

### I

Представьте, что вас сзади схватили за плечо. Манера нападения, ваши чувства и привычки подсказывают единственно возможную форму ответа. Этот ответ на насилие не только не освобождает вас, но закрепощает и деморализует. Тревога, недоумение и затруднённое дыхание являются результатом не столько постороннего вторжения, сколько той ловушкой, которую нам готовит ограниченная и беспомощная ответная реакция, прямолинейность которой ставит в тупик и лишает возможности противостоять противнику.

Однажды инструктор по теории движения заявил, что для того, чтобы делать меньше, а двигаться медленно и сознательно, требуется мужество. Согласно самой современной методике, к движению следует относиться как к упражнению. Для этого надо собрать волю в кулак и мобилизовать усилия для создания предпосылок к движению, жестикуляции и самовыражению.

Прилагая сконцентрированные усилия, легче понять, как запрограммированное повторение инициирует действие, которое представляется единственно возможным. Если такая ограниченная форма самовыражения не достигает своей цели, появляется чувство неудовлетворённости, подавляющее творческий порыв.

В таком искусстве, как айкидо, практика повторений приёмов и движений развивает моторные функции, пробуждает чувственные каналы и создаёт возможность для выбора той или иной техники. «Пробуждённый» практик начинает понимать, какие изменения следует внести в исполнение приёмов, чтобы упростить их применение и повысить эффективность. Во время исполнения технических приёмов необходимо следить за тем, что препятствует свободному движению, и искать кратчайшие пути достижения цели. Соучаствовать в творческом развитии искусства – значит приобретать новые навыки, стремиться к более глубокому пониманию и мудрости. С обретением этих качеств практик становится опытным и знающим мастером. Развитие искусства не предполагает демонстрацию грубой физической силы и волевых установок. Подобная порочная практика препятствует самосовершенствованию на пути к более высоким уровням мастерства. Самосознание и осмысление собственных отношений с другими людьми помогают свернуть с проторенной дороги самовыражения. Открываются новые

возможности для изучения сенсорного восприятия, наблюдения за характерными жестами и привычками и применения новых методов взаимодействия между собственным эго и окружающей средой.

## II

В определённом смысле наши поступки в значительной степени предопределены. Влияние родителей формирует самосознание ребёнка, его отношение к людям и окружающей среде. Школа, церковь, соседи, общество и культурные традиции устанавливают барьеры, ограничивающие свободу действий. Это продиктовано соображениями общего блага и общественного порядка. Конформизм и общественная мораль подавляют свободу выражения индивидуума и ограничивают выбор моделей поведения набором привычных стереотипов. В процессе становления личности ограниченные возможности реализуются согласно раз и навсегда установленным правилам. На уровне подсознания свобода приносится в жертву во имя контроля над другими людьми и собственного влияния на окружающих. Негласные запреты настолько ограничивают выбор, что не оставляют места для неординарных поступков и способов самовыражения.

Если кто-то схватил вас за руку и вы считаете, что для освобождения от захвата вам следует потянуть руку на себя, то каковы будут ваши действия, если этот приём не сработает? Если удар направлен вам в голову, а за спиной стена, что вы предпримете, не имея возможности для отступления? Если вас сзади схватили за руки, не будете ли вы чувствовать себя беспомощным?

Запреты ограничивают способы самовыражения и применения силы. Внутренние и внешние факторы формируют предубеждённую, существенно ограничивающую способность познавать, думать, экспериментировать и действовать. Стереотипы поведения настолько укоренились в нашем сознании, что их предательская сущность часто остаётся незамеченной.

Простым примером может служить использование компьютера для выражения собственных мыслей. В этом случае приходится действовать в соответствии с требованиями операционной системы, уделять внимание движению пальцев по клавиатуре, следить за экраном монитора, отвлекаться на всплывающие подсказки и предупреждения об ошибках. Все вышеперечисленные факторы отвлекают внимание от сути изложения. Таким образом, процесс изложения мысли печатными символами существенно замедляется. Неспособность привыкнуть к этим ограничениям приводит к тому, что поток мыслей прерывается, в попытке восстановить ход повествования время тратится попусту, а сам процесс компьютерного набора вызывает раздражение.

Природе айкидо противно любое проявление агрессивности. Атака используется как ответная реакция, защищающая личность и нейтрализующая противника. Любые атакующие формы, будь то удары или удержания, ограничивают пространственную свободу. Практика боевого искусства бросает вызов нашему восприятию, способности к критическому мышлению и ответной реакции на ограничения.

В начале тренировочного курса новичков знакомят с разнообразными оборонительными позициями, рассчитанными на противодействие атакующей технике. В дополнение к неподвижной стойке вы можете сделать шаг назад, шаг вперёд, шаг в сторону, поворот на 90 градусов, полный разворот вокруг своей оси, уйти от удара за счёт вращения бёдер и т.д. Затем вы начинаете учиться выбирать технику, соответствующую конкретной боевой ситуации. Вы можете действовать фронтально или выйти из зоны видимости противника, завершающим движением вы сможете опрокинуть противника на пол или отбросить его в сторону. И наконец, вы можете перейти к исполнению другого приёма с целью изменить исход поединка или улучшить свою позицию в ожидании очередной атаки.

Варианты применения техник не ограничены, и их разнообразие зависит от способности к восприятию, эмоциональной и физической открытости в конкретной ситуации. В дополнение к упомянутым возможностям практик, сообразуясь с обстановкой, должен чувствовать расстояние, скорость и особенности окружающего пространства. Применение приёмов может быть явным или скрытым. Движения реализуются в горизонтальном, вертикальном и диагональном направлениях. Контратакующие или ложные удары позволяют манипулировать нападающим и подчинять его движения своей воле. Атакующего можно вывести из равновесия или вынудить его оторвать пятки от пола. Выбор техники становится более разнообразным, когда айкидока умеет предвосхищать действия противника за счёт того, что мысленно ставит себя на его место. Варианты ответной реакции позволяют использовать собственное тело многими способами. Изначально ограничив свободу действий противника, можно использовать те средства, которые окажутся наиболее эффективными. С изменением ситуации возникают новые пространственные возможности для использования разных частей своего тела. Для того чтобы минимизировать энергетические потери, существует определённая последовательность активизации разных групп мышц. С опытом практик начинает постепенно менять тактику, используя в схватке всё разнообразие технических приёмов.

### III

На практике система ограничений способствует поиску новых путей использования техники. Однако перемены происходят медленно, так как привычные стереотипы поведения искушают нас незначительными изменениями или едва заметными улучшениями – возможно, лишь для того, чтобы дать представление о новых функциональных моделях. Не так просто избавиться от груза прошлого опыта, и сила привычки вновь и вновь заставляет нас возвращаться к родным пенатам. В процессе самосовершенствования единственный вариант возможного поведения уступает место альтернативной модели восприятия и действия. Появляется возможность выбора. Я могу сделать это так, а могу и иначе. Я могу использовать синюю краску, а могу и зелёную. Я могу писать пейзажи, но в данный момент меня привлекает абстрактная живопись. По мере становления мастера сознательный поиск вознаграждается новыми способностями к взаимодействию. Вы более не привязаны к ограничениям альтернативного мира. Свобода разнообразных действий порождает новую силу, опираясь на которую, вы можете действовать, невзирая на обстоятельства. Свобода выбора значительно повышает эффективность единоборства. Уверенность в собственной способности реагировать на обстоятельства порождает новую, естественную манеру поведения. Чувство скованности по рукам и ногам улетучивается после того, как приходит осознание множественности возможных ответов на любой вопрос. Неверными признаются лишь те ответы, которые не позволили вам защитить себя и эффективно действовать в любой ситуации. С осознанием функционального многообразия исчезает категоричность суждений. Более не существует правильных или неправильных путей; для эффективного взаимодействия при любых жизненных обстоятельствах открыты все дороги. Подобно тому как существует множество технических приёмов и вариантов их использования, есть немало возможностей взаимодействия с партнёром. «Растворяясь» в своём противнике, вы обнаружите новые возможности для ведения боя далее в том случае, если ваша первая реакция была традиционной. Непрерывный и осмысленный диалог позволяет проявлять гибкость в любой ситуации.

Новичок встречает боковой удар в голову либо аналогичной контратакой, либо неэффективным рефлекторным движением. Айкидока с некоторым опытом пользуется защитной техникой более успешно. Тем не менее автоматическая ответная реакция всё ещё доминирует, так как по привычке тело выполняет запрограммированный алгоритм ответных действий.

Перемены происходят медленно.

Почувствуйте, как кто-то схватил вас за руку. Вы можете решить, что это посягательство на ваше место под солнцем, и пожелаете избавиться от назойливого претендента. Однако это может быть кто-то, с кем вы можете смириться и сосуществовать. В любом случае выбор за вами. И вы можете изменить своё решение в любой момент.

Если вы решили освободиться от захвата, то представьте свои действия поэтапно. Какой из возможных способов взаимодействия вы предпочтёте? Какой метод освобождения наиболее безопасен и эффективен? Сможете ли вы сохранить равновесие, невозмутимость и при этом удержаться от жестокости, применения грубой силы, предвзятости, страха, озабоченности, то есть от всего того, что определяет привычный стереотип поведения?

Мы часто говорим о том, с каким трудом люди меняются. При этом мы выражаем недоумение по поводу того, что человек не желает расставаться со старыми привычками, порой вредными, разрушительными и представляющими угрозу отношениям с другими людьми. Если трудно избавиться от привычки, то как можно рассчитывать на скорые перемены способов движения, ибо последнее является лишь отражением модели поведения?

Изменение не предполагает резкого скачка от одного этапа развития к другому.

Качественные изменения могут показаться столь значительными, что пропадет всякое желание к дальнейшему развитию. Несмотря на то что привычные стереотипы создают иллюзию стабильности и защищённости, человек, вставший на путь самосовершенствования, должен от них избавиться. При этом следует быть готовым к тому, чтобы принять незнакомое и неизведанное как должное, хотя на первых порах новый опыт неизбежно создаст чувство неуверенности в себе.

Следует проявить терпение и волю, чтобы испытать собственную способность к восприятию новых мыслей, впечатлений и жизненного опыта в целом. Со временем непривычное становится обыденным, новые перспективы создают обновлённое чувство уверенности в собственных силах и дают возможность нового видения ситуации и более глубокого понимания себя самого. С появлением чувства защищённости процесс познания становится самодостаточным.

Но стоит ли отказываться от привычного состояния комфорта и защищённости? Почему бы не довольствоваться тем, что уже имеешь? Довольны ли вы тем, чем уже обладаете? Уверены ли вы в том, что привычное поведение приемлемо в любой жизненной ситуации? Удовлетворяют ли вас те качества, которыми вы уже располагаете? Считаете ли вы, что полностью реализовали свой потенциал? Если это не так, то важна ли для вас полная самореализация в течение этой жизни или вы довольствуетесь тем, что имеете? А может быть, цена усилий слишком высока и вы не желаете вносить изменения в статус-кво? Есть вероятность того, что новые возможности сделают вашу жизнь более полноценной и привлекательной. Может быть, стоит предпринять некое усилие, особенно если вы сумеете сделать это занятие увлекательным? Способны ли вы взяться за дело, где риск сведён к минимуму, но ожидаемый результат не сулит сиюминутных выгод?

Три представителя разных школ айкидо встретились на учебном семинаре. В течение нескольких дней знакомства они рассказали друг другу немало историй из практики и обсудили вопросы, связанные с философией айкидо и методикой обучения боевому искусству. Темой жарких споров стало кокю-доса – упражнение, развивающее координацию дыхания в сочетании с техникой нарушения равновесия противника. Один из них заявил, что айкидо – это изящное насилие. За счёт дыхания накапливается силовой потенциал, который реализуется как подчинение противника собственной воле. Второй участник дискуссии отметил, что кокю-хо является проекцией собственного тела, которая отражает атаки оппонента. По его мнению, дыхание помогает телу перемещаться до тех пор, пока не устанавливается контакт между эго и противником, в результате которого последний становится управляем. Третий мастер настаивал на собственном толковании смысла упражнения. Он утверждал, что проекцией эго и лучшей его защитой является ки (ци), сводящая на нет возможности нападающего.

Дискуссия длилась почти всю ночь, и каждый из участников находил неточности в формулировках своих собеседников. Наконец все сошлись на том, что каждый мастер продемонстрирует другим принципы собственного исполнения упражнения. Таким образом каждый из трёх айкидока смог испытать по крайней мере два оригинальных подхода к выполнению упражнения.

В процессе обмена опытом не обошлось без демонстрации сопутствующих упражнению других технических приёмов. Как бы там ни было, в конце испытания его участники продолжали придерживаться собственной позиции. Тем временем семинар закончился, и три мастера вернулись домой, чтобы продолжать тот путь, который они считали единственно правильным. Однако в их душах было посеяно семя сомнения, ибо они с интересом отнеслись к новым возможностям развития собственного потенциала. Сила привычки обусловлена личным опытом; возможности роста появляются тогда, когда человек способен пересмотреть прошлый опыт и обогатить свою жизнь новыми идеями.

#### IV

Изменение является естественным результатом исследования, проверки и взятия на вооружение новых методов. Когда у человека есть выбор, он избавляется от тревожных мыслей, страха и чувства беспомощности, на смену которым приходят самообладание и умиротворённость. Предвзятость суждений исчезает, по мере того как вы начинаете понимать и воспринимать как должное множественность путей постижения одного и того же явления. Одновременно у вас появляется выбор способа ответных действий. Вы более не связаны по рукам и ногам и меньше тревожитесь по поводу правильности собственных действий, так как варианты боевого взаимодействия многочисленны. Наличие выбора позволяет вам действовать наилучшим образом и постоянно совершенствовать своё мастерство.

Мышцы тела хранят воспоминания о былой напряжённости, структурных и организационных особенностях прошлого опыта. Эти воспоминания определяют уникальность каждого индивидуума. Они влияют на то, как мы видим, думаем, чувствуем, осязаем и действуем. Они формируют наш облик и то, какими мы видим самих себя как участников драматических событий собственной жизни. Считается, что мышечное напряжение и нервно-мышечная активность создают предпосылки для всей деятельности индивидуума и становятся своего рода «кинестезическими отпечатками пальцев». Обратите внимание, сколько лишних и ненужных перемещений совершают некоторые ученики, перед тем как войти в поток непрерывного движения. Создаётся впечатление, что, перед тем как перейти к эффективному исполнению технических приёмов, им необходимо совершить раз и навсегда установленный ритуал.

Эти воспоминания сродни привычным моделям поведения, которые, в свою очередь, формируют представление человека о самом себе. Ментальная проекция собственной личности внушает чувство комфорта и заставляет нас действовать соответствующим образом. С восприятием нового на кинестезическом уровне, например в случае адаптации самосознания к новой стойке, структурная функциональность обретает зримые черты. Новые ощущения оставляют свой след и на внутреннем уровне. Пытаясь привыкнуть к изменениям, вы надеетесь, что обновлённое самосознание их поддерживает. Однако может случиться и так, что чувство дискомфорта отвратит вас от новых способов самовыражения.

Дело в том, что наше представление о себе, равно как и наши привычки (телесные, ментальные и эмоциональные), внушает уверенность в собственных силах и формирует самосознание. Внутреннее напряжение поддерживает этот образ во всех его проявлениях. Следовательно, собственный воображаемый образ становится составной частью практического применения боевого искусства. Представьте, как он меняется, и ощутите соответствующие перемены в эмоциональном и кинестезическом состояниях. Попробуйте ощутить лёгкость и эффективность новых движений.

## МОЩЬ И СУЩНОСТЬ АТАКИ

### I

Когда-то давно ещё одна искра озарения вспыхнула в её сознании. Был усвоен ещё один урок, ломающий барьеры невежества и бездумного неведения. Это не было похоже на эвристическое восприятие, но скорее напоминало воду, бесшумно проникающую в неиспытую чашу нового аспекта реальности. Пришло понимание того, что неизведанное, прежде ускользавшее от внимания, всегда присутствовало, но было скрыто под вуалью собственной предубеждённости.

Это случилось во время очередной тренировки, на которой отрабатывалась техника блокировки ударов в живот. Её внимание было полностью поглощено многообразием приёмов защиты, которые следовали один за другим. Не замечая ничего вокруг себя, она сосредоточилась на показанной инструктором технике уклонения от ударов. На этом занятии «послания» следовали одно за другим. Она почувствовала, как её техника обогащается новыми приёмами защиты от конкретных атакующих ударов. Она увидела новые возможности воздействия на противника. Именно сегодня пришло осознание того, что лишь её сопротивление сообщает силу атакующему удару. В противном случае удар в область живота остаётся только намерением. Она поняла, что, лишь подставив себя под удар, она может почувствовать мощь оппонента. Уклоняясь от траектории движения атакующей руки, она становится сторонним наблюдателем, на которого сила удара не оказывает никакого воздействия.

Как можно судить о ветре, если он недоступен нашему зрению? Для нас он не существует, пока мы не увидим результаты его деятельности. Сгибающиеся ветви деревьев подтверждают, что ветер дует, а то, сломаны они или слегка покачиваются, говорит о его силе. О ветре также можно судить по шумовому сопровождению, особенно во время бури, которая, как сказал поэт, «то как зверь... завоет, то заплачет как дитя». Встав на пути воздушных потоков, мы ощущаем ветер как освежающий бриз, пронизывающий холодом порыв или беспорядочное движение воздуха. Наше восприятие его движения определяют обстоятельства, в зависимости от которых он может доставлять нам удовольствие, раздражать или внушать чувство страха.

Ветер вступает во взаимодействие с лесом, нарушая его безмятежный покой. Он временно меняет форму тонких стволов и ветвей, ломая и круша их сопротивление. Те,

которые способны гнуться и приспосабливаться к направлению движения воздушных потоков, возвращаются целыми и невредимыми в своё исходное положение, когда порыв ветра теряет свою силу.

Итак, в тот день в корне изменилось представление о силе. Теперь она воспринималась без страха, возникавшего от угрозы применения физического насилия. Сила стала рассматриваться как энергетический потенциал, проявляющийся во взаимодействии с посторонними объектами, отсутствие которых оставляет её нереализованной. Встать на пути удара – значит поощрить его применение и испытать на себе его мощь. Вне взаимодействия сила не существует. Таким образом, сила – это совокупность ощущений, сформированная личным опытом.

Точно так же безобидные слова могут быть восприняты как вызов или оскорбление. Какова наша роль в идентификации действия как атаки и что заставляет нас принимать невинные намерения за начало боевых действий? В отсутствие объекта эмоциональный взрыв есть не что иное, как силовой потенциал. Как можно объяснить то, что не нашло себе применения вовне и в самом себе? Сопротивление предоставляет возможность эмоционального проявления, и чувства материализуются в конкретном силовом воздействии. Что происходит с силой эмоций, когда внешний объект остаётся невозмутимым, безответным и не даёт повода для применения этой силы? Кто обладает истинной мощью – тот, чей внутренний огонь готов вспыхнуть при первом сопротивлении оппонента, или тот, кто обезоруживает противника, не оказывая сопротивления? Напрашивается вывод о том, что сила – это нечто, что отдаётся. Сознательно или бессознательно мы добровольно лишаем себя независимости и тем самым поддаёмся влиянию внешнего и даже внутреннего воздействия. Оказывая сопротивление силе, мы отдаём энергии атакующего движения значительную часть собственного потенциала. Но, имея право выбора, мы отдаём инициативу другим. В то же время, уступая страху, мы позволяем ему управлять нашими действиями.

## II

Мысленно встаньте в боевую позицию так, чтобы одна нога находилась спереди, а одна рука была вытянута вперёд. Увидев, что вы готовы к отражению атаки, ваш оппонент нападает, пытаясь захватить запястье вытянутой руки. В момент контакта ладони и запястья, вы разворачиваетесь вокруг оси стоящей впереди ноги и следуете поступательному движению атакующего.

На что вы обратили внимание в первые мгновения схватки? На чём было сосредоточено ваше внимание – на внешнем, на внутреннем или на том и другом одновременно? Что вы услышали в момент контакта? Возможно, ничего. Если это так, мысленно восстановите начало атаки и прислушайтесь к звукам, прозвучавшим в момент соприкосновения с противником. На этот раз вы услышите лишь скрип от соприкосновения подошв ваших обнажённых ступней с поверхностью татами. Ещё раз оживите в памяти момент контакта и сосредоточьте внимание на других звуках, сопровождавших начало схватки. Слышите ли вы шлепок ладони противника в момент её соприкосновения с вашим запястьем? Итак, вы переступили порог сознания, за которым можете считывать полезную информацию. Что говорит услышанный вами звук о столкновении с противником, о вашей и его восприимчивости и силе атаки? И каковы ваши ощущения, возникшие в момент захвата? Что вы почувствовали – слабость, напор или сопротивление? Вновь и вновь мысленно возвращайтесь к началу поединка и анализируйте силовые ощущения, возникшие в момент контакта. Воспринимаете ли вы силу противника как дополнение к вашему собственному «танцу» или чувствуете угрозу своему воображаемому образу?

Описанный выше приём – разворот с уклонением в направлении движения атакующего (тэнкан) – является основой техники самозащиты. Это движение многократно отрабатывается в тренировочном зале, но не просто как технический приём, а как базовое движение оборонительной техники. Тем не менее это простое перемещение закладывает смысловую основу будущего мастерства.

В момент контакта с нападающим чувственные сигналы буквально бомбардируют эго обороняющегося. Звуки, ощущения и образы создают впечатление о противнике. «Пробуждённый» айкидока способен воспринимать эмоциональное содержание схватки, её пространственные параметры, проприоцепторные импульсы и мышечную активность. Устанавливается диалог прикосновений, и выбор той или иной техники остаётся за участником боя.

Каково смысловое содержание звуков и ощущений, воспринятых в течение этого спарринга? Соотносится ли сила шлепка по кисти с силой атаки? Свидетельствует ли этот шлепок о силе агрессора? Влияет ли наше восприятие и слияние с силой нападающего на мощь атаки?

Методика современной тренировки исключает угрозу реальной опасности для тренирующихся. Таким образом звук шлепка атакующей руки становится критерием, определяющим мощь нападения. Сила обороняющегося также определяется в зависимости от ощущений, возникающих при захвате его запястья.

Шкалу взаимодействия определяют два критерия – звук и осязание, – обеспечивающие обратную связь в процессе обучения. Какими средствами вы располагаете, чтобы приглушить звук шлепка? Что вы предпримете для того, чтобы смягчить жёсткость контакта, коль скоро он является всего лишь провоцирующим манёвром?

Подобно тому как ветер воздействует на деревья, слейтесь воедино с атакующей силой, и звук исчезнет. Будьте внимательны и постоянно повышайте собственную способность к чувственному восприятию противника, ибо она является обязательной составной частью процесса обучения. Способность к эмпирическому постижению растёт по мере того, как мы выбираем новые способы взаимодействия и отказываемся от привычной оценки действий и силы противника по внешним признакам. Процесс постижения связан не столько с методикой многократных повторений, сколько со способностью к сознательному осмыслению, с терпением, творческим поиском и личной заинтересованностью в результате.

### III

В процессе обучения боевому искусству много внимания уделяется внешней форме исполнения технических приёмов. Техника исполнения и финал боя поглощают наше внимание, ибо завершённость вызывает чувство удовлетворённости. И всё же какими критериями мы руководствуемся, оценивая качество взаимодействия? Как мы оцениваем собственные действия? Определяется ли качество действий внешней формой или внутренним содержанием наших усилий? Каким образом эта шкала ценностей соотносится с концепцией силы и мощи?

Из «позы портного» (сидя со скрещенными ногами) она поднялась в положение стоя, чтобы отразить воображаемую атаку с фланга. Согласно указаниям инструктора, всю тренировку она отрабатывала быстрый подъём из положения сидя.

Её усердие было вознаграждено, и успех вызвал приятное чувство удовлетворённости достигнутым. После того как она прочувствовала движение, ученица повторяла упражнение вновь и вновь, чтобы привыкнуть к новому приёму. Вверх-вниз, вверх-вниз, и так в течение 1-2 минут, пока на лице не выступил пот и она не почувствовала усталость.



Что стало причиной того, что удовлетворённость сменилась изнурительным усилием? Возрастающее напряжение стало причиной повышенной мышечной активности и неровного дыхания. В положении стоя её движение завершалось ещё до того, как могла бы возникнуть необходимость в применении оборонительной техники.

Как же оценить качество её движений и, что более важно, качество её вовлечённости во взаимодействие?

После непродолжительного отдыха, потребовавшегося для восстановления дыхания и расслабления мышц живота, она вновь приступила к тренировке. На этот раз сознание контролировало дыхание и его участие в движении. Во время первой попытки прерывистое дыхание указывало на неэффективность движений, но теперь координация дыхания и движения значительно облегчила задачу.

Во время следующего перерыва она почувствовала внутреннее напряжение, причиной которого стала повышенная мышечная активность. Это напряжение сводило на нет ощущение лёгкости, комфортности и эффективности движений, внушало чувство беспокойства и ограничивало способность быть готовой к любым неожиданностям.

Качество проявлялось не в том, что она делала, а в том, что она ощущала во время выполнения упражнения. Качество не подразумевало достижение цели, но обеспечивало процесс этого достижения. Качество определяло баланс психофизических элементов тела и разума и обеспечивало осознание силы взаимосвязи при минимальных энергетических потерях.

Таким образом, осознание обеспечило естественность и непринуждённость движения. Скованность исчезла, перемещения стали грациозными и плавными, не потеряв своей силы в едином потоке непрерывного движения. Теперь отпала необходимость в последующих указаниях по применению защитной техники. Возможности для дальнейшего взаимодействия возникли сами по себе. Техника перестала быть средством самоутверждения, но стала спонтанным, интуитивным выражением потока движения. Сознание вышло за рамки ситуативного восприятия и расширилось до уровня взаимодействия со всеми потенциальными угрозами и возможностями. Движение и внимание слились в едином скоординированном потоке интуитивного восприятия любой атаки.

Соппротивление и напряжение воспринимаются сознанием как средства защиты. Но такая безопасность не означает комфортного самочувствия. Как часто мы придерживались привычных моделей поведения, но при этом испытывали стремление к переменам и избавлению от неприятного чувства озабоченности и собственной уязвимости? Как известно, чувство самосохранения нередко заставляет нас совершать нелогичные поступки, а внутренняя скованность регулирует способность к самовыражению, личную свободу и уверенность в себе.

Практики проводят немало времени, отрабатывая технику кувырков вперёд, назад и в сторону. Выполнение этих упражнений преследует конкретную цель – приучить своё тело к контакту с поверхностью земли (пола). При этом чередуются кувырки из верхней стойки и из положения сидя на коленях. Всё это время ученики постигают науку адаптации к сложным ситуациям. Звуки и ощущения обеспечивают обратную связь, и перед новичками открываются новые возможности более гибкого взаимодействия. За

кувырками следуют свободные падения из положения стоя, когда корпус слегка сгибается, как бы зависает в воздухе, а затем тело плавно приземляется на бок.

Айкидо – это искусство самозащиты. В любой момент айкидока должен знать, как перейти от атаки к действиям оборонительного характера. Именно последний аспект имеется в виду при отработке техники кувырков и свободных падений. Тренируясь в исполнении кувырков и прыжков, ученик постигает азы техники перехода от атаки к обороне и привыкает к приёмам самозащиты в любой боевой ситуации. Однако не следует считать защиту прямой контратакой, но «перекатом с кулаками наготове», подобно тому как согнутые ветром деревья вновь выпрямляются во всей своей красе. Жёсткость защиты и сопротивление усиливают мощь атаки. Внутренняя напряжённость, обусловленная желанием защититься от броска или иного нападения, способна лишь усилить мощь оборонительных действий. В таких случаях личные способы самозащиты оказывают медвежью услугу.

Умудрённый опытом айкидока будет искать новые пути самозащиты. Предугадывая последствия, мастер постарается свести к минимуму применение техники противодействия. Опытный атакующий также воздержится от продолжения лобовой атаки и, надеясь избежать мощного оборонительного приёма, предпочтёт технику бросков. Находясь на безопасном расстоянии, атакующий тем не менее уже не является активным участником схватки.

Так в чём же состоит смысл тренировки? Для того чтобы полностью реализовать возможности тренировочных боёв, ученик должен быть готовым к любому развитию событий. Готовность к атаке подразумевает умение приспосабливаться к различным способам силового воздействия. Лишь так можно обеспечить физическую защиту и сохранить обострённое восприятие. За счёт адаптации к силовым линиям атаки или контратакующих движений происходит изменение силового воздействия. Сопротивление и напряжение, укрепляющие силу удара, дают возможность «слиться» с этой силой и нейтрализовать её.

Как часто у нас не хватает воли действовать хладнокровно, легко и эффективно? Рассмотрим функцию дыхания. Дыхание – это естественный процесс, поддерживающий жизнь. Человек наделён этой функцией с момента рождения, и пока он жив, процесс дыхания непрерывен. Газообмен, являющийся производным этого процесса, настолько важен для организма, что даже короткие задержки дыхания могут привести к необратимым последствиям.

Дыхание поддерживает нашу способность жить и действовать. На короткое время задержите дыхание во время выполнения упражнения, и вы поймёте, что ваша способность к активному действию заметно снизилась. И напротив, если вы сумеете скоординировать дыхание с движением, ваш энергетический потенциал значительно повысится.

И всё же очень часто мы забываем о координации дыхания. Так, желая сосредоточиться на внутренних переживаниях, мы невольно ущемляем дыхательную активность и тем самым добиваемся прямо противоположного результата. Порой мы впадаем и в другую крайность. Например, во время спарринга с несколькими противниками учащённое дыхание препятствует свободе движений; выбившись из сил, мы упорно продолжаем силовое противостояние и не замечаем, что ослабление мускульной силы возникает как прямое следствие нарушения дыхательного процесса. Какие привычки и привязанности значат для нас так много, что мы подавляем жизненно важную функцию нашего

организма? Как мы ими обзавелись? Как случилось, что мы дали им столько власти над собой?

Отрекаясь от личной власти, мы отдаём право на защиту нашего «я» на откуп грубой физической силе. Силы восприятия, сознания, осмысления и свободы движения приносятся в жертву поверхностным знаниям, физической силе, сиюминутной выгоде и мнению окружающих. В безудержной погоне за знаниями мы действуем неэффективно, напрасно расходуя энергию, активизируя те группы мышц, которые лишь препятствуют свободному самовыражению. Учёба становится упражнением на скорость и результат. Грубая сила и решительность не брезгают никакими средствами для достижения цели, не принимая в расчёт энергоёмкость, целесообразность и эффективность способов. Ручейки энергии текут в ложных руслах и неверном направлении. Семейные, социальные, культурные и образовательные факторы готовят почву для формирования стереотипов, соответствующих принятым стандартам поведения.

Достижение цели вознаграждает человека ложным чувством удовлетворённости, в то время как общепринятый процесс становления личности оставляет в подсознании человека свои губительные следы.

Для того чтобы делать меньше чем нужно и достичь большего, требуется мужество. Поможет ли вам эта мысль обрести желание действовать?

## ВОСПРИЯТИЕ И СЛИЯНИЕ

### I

В каком из миров мы утратили способность действовать легко, хладнокровно и эффективно? Соблазн совершать поступки, не требующие усилий, заставляет людей прибегать к силовому самовыражению. Впрочем, умозрительные спекуляции вряд ли сократят разрыв между теорией и практикой. Тем не менее мы остаёмся приверженцами «мягкого» аспекта искусства и ненавязчивой способности действовать таким образом, который чужд привычному поведению. Осмысление, диалог, свобода выбора и перспектива меняют наш подход к взаимоотношениям. А восприятие и слияние открывают врата в тот мир, где мы реализуем новый опыт.

В упражнении кокю-доса, в положении сидя на коленях, партнёра по спаррингу хватает вас за вытянутые вперёд руки. Этот приём препятствует вашему стремлению нарушить её равновесие. Вы пытаетесь почувствовать направление приложения её силы, так как выбираете оптимальное решение для установления контроля над ситуацией. Вскоре вы возвращаете свою энергию в исходное состояние. Затем вы разворачиваете предплечья круговым движением снизу вверх. При этом ваши локти опускаются, чтобы создать противовес ладоням, которые в этот момент развёрнуты в сторону партнёрши и удерживают её за плечи. Слегка развернув туловище в направлении её более слабой стороны, вы продолжаете движение до тех пор, пока не опрокинете её на спину. Затем вы возвращаетесь в исходную позицию – сидя на коленях – и готовитесь к отражению новой атаки. Однако вы не ощущаете привычной лёгкости. Очередной захват ошеломляет вас и лишает свободы действий. Вашим эмоциям и физической силе брошен вызов. Чем же отличается эта атака от предыдущей? Что лишило вас возможности применить энергию взаимодействия и не позволило использовать привычную технику? И что требуется для того, чтобы найти пути более эффективного самовыражения?

Итак, тренирующийся ожидает атаки в коленопреклонённой позе. Обладая достаточным опытом, он оценивает противостоящую силу ещё до момента контакта. Он ждёт первого движения противника, чтобы ответить достойным образом. При этом он рассматривает

атаку как нечто постороннее по отношению к самому себе. С началом атаки он мобилизует свои силы и собирается провести контрприём. Две силы сливаются в беспомощном и изначально обречённом противодействии.

Разделение приводит к дисгармонии. Вопреки этому, мы продолжаем смотреть на схватку отстранённо и устанавливаем взаимосвязь, лишь подчиняясь воздействию внешней силы. Воспринимаемые в начале атаки тревожные сигналы подобны указанию поднять руки, чтобы спровоцировать нападение. Какая польза в подобном благородстве, в такой жертвенности? И всё же, что означает этот ненавязчивый сигнал? И каким образом следует реагировать на непрошеное вторжение в нашу реальность? Более того, как относиться к неизбежному, проявляя при этом стремление к взаимодействию и непредвзятость суждений? Следует ли рассматривать внешнее воздействие как часть нашей реальности или как грубое ущемление наших прав?

В чём причина обособленности вас от меня, нагэ от укэ, внутреннего от внешнего, эмоции от мысли, центра от периферии и т.д.? Все наши действия и существование в целом разложены по полочкам, разделены разными аспектами, нарушающими целостность и единство бытия. Независимые друг от друга действия и суждения нарушают целостность личности, обезоруживают её перед лицом неизбежной реальности, замещают собой внутреннюю и внешнюю гармонию.

Нападение произошло. Оно реально, и вы не можете его избежать. Как вы подготовились к тому, чтобы дать достойный отпор? Не исключено, что вы не отдаёте себе отчёт даже в том, что приняли оборонительную стойку. В какой момент вы почувствовали начало взаимодействия? Возможно, вы рассматриваете спарринг как нечто постороннее, требующее лишь повышенного внимания? Начало атаки вы воспринимаете как очередной временной этап и ждёте новых событий, которые вновь потребуют привлечения вашего внимания.

В практике айкидо атака и оборона интегрированы в едином потоке движения, обуславливающим постоянную вовлечённость участников взаимодействия. Несмотря на то что бесконечные повторы движений выглядят как утомительные упражнения на выносливость, их польза очевидна, так как со временем автоматизм движений становится осмысленным. Повышенная утомляемость на тренировках свидетельствует о порочности предпринимаемых усилий и указывает на необходимость поиска новой манеры исполнения приёмов, эффективность которой зависит от координации дыхания и композиционного содержания.

Вводное упражнение для внутренней подготовки к действию называется ирими. Смысловое значение этого термина применимо по отношению к любому искусству и к жизни в целом. Вместо того чтобы безучастно ждать нападения, пятиться назад или уклоняться от ударов, следует подвести себя к началу осуществления приёма. В отличие от бездумного движения вперёд ирими сокращает дистанцию между участниками по мере их сближения и вовлечения во взаимодействие. Кто же в подобной ситуации нападающий, а кто – обороняющийся? Оба противника находятся в едином потоке движения, два тела двигаются как одно. Разобщённость участников исчезает, и создаётся единое энергетическое пространство.

Энергообмен протекает свободно и по обоюдному желанию. Используйте тот энергетический заряд, который вам предлагают. Слейте энергии воедино и используйте этот потенциал для нового самовыражения. Воспользуйтесь этой возможностью, и вы обретёте хладнокровие и решительность.

Итак, в какой момент вы желаете войти во взаимодействие с партнёром? Желаете ли вы стать хозяином положения или подчиниться обстоятельствам?

## II

Восприятие и отдача – это инь и ян взаимодействия. В процессе энергообмена они идут рука об руку. Способность к восприятию вовсе не означает, что вы должны ожидать, пока что-то произойдёт или кто-то вступит с вами в контакт. Это качество не подразумевает безоговорочного получения неожиданных даров, но олицетворяет благодарный и обдуманый ответ. Иными словами, вслед за приёмом идёт отдача. Приём и отдача происходят в одно и то же время и представляют собой два аспекта одного и того же действия. В практике айкидо приём осуществляется одновременно с вовлечением во взаимодействие. Энергия атаки побуждает участников к активности, которая является комбинацией гостеприимного приёма и учтвого приветствия. В гармоничном движении двух участников приветствие ослабляет энергетический напор отдачи, а приём обеспечивает получение этих же даров от поставщика энергии. Атакующий и обороняющийся сливаются в едином силовом вихре, сметающем разобщённость, которая преобразуется в некий союз. В процессе взаимодействия приёма и отдачи оба участника схватки вносят равноценный энергетический вклад. Но побеждает тот, кто установит контроль над объединённым энергетическим потоком. Энергетическое взаимодействие между атакующим и его оппонентом способствует установлению принципиально новых взаимоотношений. Сопряжение силовых потенциалов значительно повышает эффективность действий и может стать основанием для мирного исхода схватки. Приводит ли процесс энергообмена к каким-либо потерям? Принимать и отдавать – значит избавляться от разобщённости, которую это привносит в наши отношения с другими людьми. Принимающий угрожающие размеры индивидуализм уступает место полноценному существованию, которое сопряжено со всеми аспектами реальности. Естественный и одновременный процесс приёма/отдачи символизирует связи между людьми и представляет собой пример взаимодействия на внешнем и внутреннем уровнях. Обусловленная эгоцентризмом полярность преобразуется в новую реальность – гармоничные взаимоотношения. Такая взаимосвязь всегда существует, но редко воплощается в реальной жизни. Тот, кто способен к воплощению такой реальности, может предвосхищать любые непредвиденные события. Встречайте и приветствуйте атаку. Пусть она займёт место в вашей реальности. Не стоит судить о её благородстве или аморальности, просто признайте её существование. В этом случае исчезнет сопротивление, порождающее страх, улетучится гнев и ослабнет напряжённость. Движения, которым препятствовал захват, станут свободными, а энергозатраты сведутся к минимуму. Разобщённость, вызванная неодинаковым отношением к «я» и «ты», трансформируется в союз, где «другие» становятся послушными нашей воле. Отдавая себя во власть взаимодействия и получая энергию этого союза, вы обретаете контроль над противником.

## III

Жизнь изобилует событиями, нарушающими непрерывность потока нашего существования. Пульс жизни неумолимо учащается. Занятия айкидо успокаивают ритм жизни, и вместо прерывистого стаккато мы начинаем слышать плавное и гармоничное легато. Целостное восприятие мира формируется за счёт слияния с энергией других людей или энергетикой окружающей среды. Когда различия исчезают, а одно движение сообщает силу другому, возникает гармония. Гармоничные вибрации усиливают энергообмен, за счёт которого экономятся силы, необходимые для достижения результата. В свою очередь, меньшие энергозатраты усиливают поток и обеспечивают

свободу действий. Свобода от ограниченных представлений эго и разобщённости позволяет использовать весь доступный энергетический потенциал.

Слияние порождает опыт перемещений в пространстве и во времени, установления взаимоотношений, вносит коррективы в облик боя. Схватка становится созидательным действием, где вторжение и оскорбление трансформируются в стремление к активной деятельности, результатом которой становится непрерывный поток самовыражения. Слияние характеризуется двусторонним контролем и эмоциональной невозмутимостью. Двусторонний контроль достигается за счёт установления взаимосвязи между атакой и защитой, субъектом и объектом. Подобная обратимость демонстрирует грамотный подход к взаимодействию, то есть без опоры на физическую мощь и эмоциональные силы. Эмоциональная невозмутимость во время взаимодействия значительно сокращает энергопотери, которые не только понижают боевые качества, но и препятствуют развитию «я».

Слишком часто наши старания и поступки не стоят затраченных усилий. Мы не верим тому, что безучастность или отстранённость автоматически вовлекут нас в поток движения. Отсутствие напряжённого действия создаёт впечатление собственной непричастности к происходящему и роняет нас в собственных глазах. Усилие, напряжённость и торопливость – вот качества, характеризующие наше существование. Кем бы мы были без этой напряжённости? Как мы смогли бы узнать о том, что всё ещё живы? Какими словами описать слепую веру, создающую иллюзию защищённости? Можете ли вы вообразить себя в другом обличий, действующим по-иному, верящим в другие ценности? Восприятие и слияние вызывают к вере человека в самого себя, вере, которая выше эгоцентричной реальности настоящего момента.

Слияние черпает силы во времени, в пространстве и позиции, развиваясь совместно с осознанием истинности диалога между «я» и другими людьми. Оно является результатом выбора, творчески трансформируя схватку, по мере того как чувственные импульсы обуславливают ответную реакцию. Слияние подразумевает осознание направления или расстановки сил во времени и в пространстве. Оборона синхронизируется с атакой таким образом, чтобы атакующие действия не опережали приемы защиты, и наоборот. Пространственные взаимоотношения поддерживают диалог и оставляют достаточно места для движения и исполнения приёмов. Взаимосвязь между атакующим и обороняющимся устанавливается, когда скорость, дистанция и позиция одинаково приемлемы двум противоборствующим сторонам. В процессе слияния энергетические вибрации участников входят в резонанс, что значительно повышает эффективность схватки. С развитием способности прилагать меньше усилий появляется возможность управлять внешними формами движения из собственного «центра управления».

#### IV

Представьте, что вас вот-вот схватят за руку. Вы видите, вы чувствуете начало атаки, но внутренняя напряжённость парализует вашу способность ответить на нападение. Что вас удерживает от адекватного ответа на воспринятую извне информацию? Возможно, вы утомлены или ваше внимание поглощено посторонними мыслями.

Если воспринимаемые сигналы становятся неожиданностью, ваша способность думать и действовать значительно понижается. Внутреннее напряжение приводит к внешней рефлексии. Вы отказываетесь от своего права контролировать ситуацию, что приводит к действиям, увеличивающим разобщённость между вами и окружающей средой. Кто или что мешает вам быть хозяином положения? Возможно, причина вашей скованности заключается в самой атаке или во внутренних аспектах вашего тела и разума?

С приближением новой угрозы попробуйте ощутить причину внутренней закреплённости. Ждёте ли вы момента контакта, чтобы перейти к ответным действиям?

Может быть, вы опережаете события и всё ещё не можете наладить взаимосвязь с поступающим извне энергетическим потоком? Возможно, атака выводит вас из равновесия и сковывает силу ваших рук и плеч? Можете ли вы теперь представить атаку как нечто побуждающее к открытому и «пробуждённому» взаимодействию? Сумеете ли вы расценить её как дар, призывающий к творческой активности, которая осуществляется в ежедневных схватках за место под солнцем? Сможете ли вы, покинув стены тренировочного зала, воспользоваться полученными навыками?

Что произойдёт, если атака застала вас врасплох? Сможете ли вы быстро переключиться из одного состояния в другое? Удастся ли вам стать активным участником схватки, но не объектом манипулирования?

Способны ли вы на контратаку или, что гораздо лучше, на освобождение от напряжения, спровоцированного атакой и вашей собственной ответной реакцией? Почувствуйте, как захват нападающего приводит к тому, что ваша напряжённая рука начинает подниматься вверх, подтягивая плечо на уровень уха и тем самым превращая ваше туловище и руку в неподвижную структуру, неспособную к активному движению. А теперь, вращая плечо вперёд-назад, попробуйте избавиться от напряжения и восстановить свободу движений. После этого активно включайтесь во взаимодействие.

Нередко мы подпадаем под влияние внешней силы, позволяя ей устанавливать над нами контроль, не осознавая, что подобное влияние есть не что иное, как призыв к самоконтролю. Так же как страх порождает новый взгляд на вещи, внешние силы несут новое знание, способное сломать барьеры внутренней закреплённости.

Итак, кто и что влияет на сознание, наделяя его силой закрепощать, подавлять и управлять? Слияние – это интуитивный ответ, свободный от ограничений словесного выражения и вовлекающий в поток, несущий не созидание, но единение. Этот процесс имеет одну цель – освобождение от внутренней скованности и действий, обусловленных рефлекторным защитным механизмом. Слияние подразумевает соотнесение собственной энергетики с силой противника. При этом противостояние трансформируется в непрерывный поток движения.

#### V

Резкий блок, не допускающий слияния, встречает удар, нацеленный в голову. Чувство дисгармонии возникает у нападающего, а отражающий атаку вновь и вновь повторяет это движение. Подобное непонимание или неспособность к поиску новых путей взаимодействия препятствует процессу постижения.

Когда приём и слияние осуществляются без резкого столкновения, возникает непрерывный поток движения, поддерживающий атакующего и обороняющегося, субъект и событие. Если методика тренировки исключает травматические последствия, ученики вступают во взаимодействие без парализующего страха за собственную безопасность. Намерение атакующего однозначно, и его безопасности также ничто не угрожает, сопротивление более не омрачает стремление к взаимодействию. Обороняющийся также чувствует себя комфортно, сливаясь и взаимодействуя с энергией противника в пространстве и во времени.

Мой боксёр поднят с намерением нанести инструктору удар по голове. Тело и разум объединены стремлением к действию. Инструктор стоит в оборонительной позе и держит свой шест наизготовку. Я делаю шаг вперёд и наношу удар. Обороняющаяся делает шаг в сторону и одновременно выставляет шест навстречу лезвию меча. Я даже не

почувствовал момент соприкосновения её и моего оружия. Я не услышал звук удара дерева о дерево. Я нанёс удар, который не достиг цели, и ощутил, как растворяюсь в пустоте, сотворённой её совершенной техникой контрприёма и слияния. Её шест встретил мой меч в абсолютной тишине сопряжения, когда тело и оружие становятся единым целым и это целое устанавливает контроль над противником. Её гармоничная техника сообщила моему телу поступательное движение вперёд, а её слияние с моей энергией не позволило мне достичь намеченной цели. Я не встретил ожидаемого сопротивления и был ошеломлён произошедшим. В то же время сопряжённость наших действий укрепила мой дух и стремление к взаимодействию. Атакуя, я не почувствовал противодействия моим намерениям. Я слился с энергетическим потоком, который свёл на нет атакующую силу, но не уничтожил её, а лишь поставил под свой контроль.

## УПРАВЛЕНИЕ И ИНИЦИАТИВА

### I

Существуют ли новые способы ответа на вызов? Поиску иных путей взаимодействия всегда сопутствуют восприимчивость, податливость и способность к энергетическому слиянию. В искусстве айкидо разница в физической силе противников не имеет значения. Сила атаки и сила сопротивления управляемы. С ростом мастерства айкидока избавляется от былых ограничений и привычных рефлекторных реакций; со временем у него появляются новые возможности для эффективного взаимодействия. Податливость помогает одерживать победу, но сама по себе победа является иллюзорной перспективой. Податливость и слияние создают основу для перехвата инициативы в процессе перехода от нападения к защите.

Верховенство в единоборстве утверждает не физическая сила, а способность к гармоничному движению. Способность контролировать ситуацию состоит в умении возвращать силу атаки её источнику либо минимизировать её применение. Новые пути взаимодействия следует искать в круговых движениях и других обходных манёврах, меняющих прерывистый характер прямого противодействия. Эффективную схватку характеризуют терпение, открытость и диалог, которые нейтрализуют атакующую силу и усиливают ответную реакцию. Взять инициативу в свои руки – значит трансформировать намерение, эмоциональное содержание и энергию атаки в конечное примирение противоборствующих сторон.

На вопрос сэнсея о полученных впечатлениях ученица ответила кратко: «о'кей». Возможно, этот ответ соответствовал её ощущениям, но в нём отсутствовала информация, представлявшая хоть какую-то ценность для процесса обучения. «Ну и славно», – откликнулся учитель, но после короткой паузы задал тот же вопрос и вновь получил прежний ответ. На этот раз в голосе ученицы прозвучало недоумение. «К чему он клонит?» – подумала она.

«Ощущали ли вы лёгкость во время выполнения приёма? Почувствовали ли вы сопротивление, которое пришлось преодолевать? Возникло ли у вас впечатление того, что именно вы являетесь хозяином положения, когда всё происходящее в ходе схватки подвластно вашей воле? Не создалось ли у вас впечатление, что вы вели схватку, подчиняясь обстоятельствам? Не возникло ли у вас чувства напряжённости или заторможенности? Чувствовали ли вы, как ваши тело и разум вливаются в поток движения?» Учитель сделал паузу, чтобы ученица смогла осмыслить вопросы, а затем продолжил: «Каковы были ваши впечатления? Если вы не можете ответить на предложенные вопросы, повторите учебный бой, но на этот раз сосредоточьте внимание на процессе, а не на результате».



Зачем утруждать себя ответами на череду подобных вопросов? Предположим, что техническая сторона исполнения техники позволила вам одержать победу над противником. Не является ли это достаточным свидетельством вашего мастерства? В конце концов, искусство изучают, чтобы овладеть техникой самообороны и увидеть, как противник повержен или нейтрализован. Но допустим, что мы руководствуемся более возвышенной целью, чем практические аспекты защиты собственного тела. Если вы разделяете эту позицию – которой придерживаюсь и я, – то следует уделить внимание не столько внешним формам единоборства, сколько внутренним ощущениям, возникающим в процессе схватки. Чувственный опыт даёт возможность идентифицировать те характеристики взаимодействия, которые определяют наши перспективы, самосознание и способность осуществлять контроль над происходящим.

Подчеркнутое внимание по отношению к таким качествам, как податливость, открытость, восприимчивость и способность к энергетическому слиянию, может создать ложное впечатление о том, что искусство лишено практической основы и позитивной мотивации. Однако элементы восприятия служат великой цели гармоничной трансформации взаимодействия, за счёт которой перехватывается инициатива и осуществляется контроль над ситуацией. основополагающим аспектом искусства айкидо является принцип, согласно которому любой конфликт может быть разрешён мирным путём и без уничтожения противника. На практике мы превращаем гармоничное движение в контроль над взаимодействием. Такая способность управлять обстоятельствами позволяет достичь желаемого результата, не нанося ущерба противнику.

Является ли способность к ситуативному контролю одной из целей тренировки? Если да, то что мы собираемся контролировать? Стремимся ли мы манипулировать окружающими, утверждая собственное превосходство, или желаем сохранить самообладание? Возможно, мы намерены разложить всё по полочкам и определить все роли в сценарии жизни? Собираемся ли мы осуществлять контроль лишь на внешнем уровне или стоит начать с себя самого? Стремимся ли мы к творческому переосмыслению нашего опыта или руководствуемся желанием подчинить обстоятельства собственной воле? Руководит ли нами желание разумно управлять или нам нравится повелевать и ограничивать чьи-то возможности? Способны ли мы к открытому диалогу или желаем остаться в мире привычных ценностей? Принимая и сливаясь, мы согласуем свой опыт с внешними обстоятельствами, пытаемся их осмыслить и изучаем качество и направление единоборства. Беря инициативу в собственные руки, мы стараемся управлять потоком движения.

Сэнсей задаёт прежний вопрос: «Каковы были ваши впечатления?» На этот раз ученица даёт развёрнутый ответ: «Что ж, моя техника была не так уж плоха. У меня всё получалось, движения были свободными и непринуждёнными».

«Но вы выглядели слишком суетливой», – возразил учитель. Он повернулся к её партнёру по спаррингу и задал ему тот же вопрос: «А каковы были ваши впечатления?»

«Я чувствовал себя выжатым как тряпка. Испытывая на себе мощь её техники, я ощущал, как поток моего атакующего движения постоянно прерывается. Возникло ощущение, будто я нахожусь на коротком поводке, за который ежеминутно дёргают».

«Но что именно вы чувствовали при этом?»

«Мне казалось, что меня за что-то наказывают. Я утратил чувство самоконтроля и равновесия. Я превратился в боксёрскую грушу. У меня не было шансов пересмотреть

свою тактику. Я чувствовал, что утратил контроль над ситуацией, и не понимал, что происходит. Возможно, я чувствовал себя как шарик для игры в детский бильярд». Сэнсей вновь обратился к оборонявшейся: «Вы понимаете, что именно имеет в виду ваш партнёр, говоря о манере вашей обороны? Если да, то что вы сможете предпринять для того, чтобы напарник чувствовал себя более комфортно?»

Ученики возобновили тренировку. Оборонявшаяся вновь и вновь повторяла приёмы защиты, проверяя возникавшие при этом ощущения. По окончании спарринга сэнсей задал ставший привычным вопрос: «Что вы чувствовали?»

«Вначале я пыталась сосредоточить внимание на плавности движений, на том, был ли поток прерывистым и как менялось направление объединённого движения. Затем я старалась сосредоточиться на дистанции боя и скорости выполнения приёмов. Иными словами, я попыталась выяснить согласованность моих движений с движениями партнёра. Так, после тянущего движения вниз я попыталась продолжить приём по дуге вверх, предоставив ему достаточно места и времени для перегруппировки в соответствии с моим замыслом. Я также старалась направлять его движение, но не понуждать его к резким перемещениям.

Какое-то время спустя мне показалось, что я утратила с ним контакт. Казалось, что дистанция между нами неумолимо возрастала; он ускользал, уходил из сферы моего влияния. Думаю, что мне ещё придётся немало поработать над новыми способами установления контроля над ситуацией, научиться поддерживать контакт с противником, внушать ему чувство безопасности и направлять события в нужное мне русло». В заключение учитель добавил: «Теперь, когда вы открыты для чувственных впечатлений, вам имеет смысл поработать с другим партнёром».

В вопросе, начинающемся со слова «что», всегда есть ключ для ответа на вопрос, начинающийся словом «как». В ходе схватки мы выбираем способы взаимодействия, и в этом наша сила.

## II

Контроль за счёт подавления воли противника, даже в том случае, когда он осуществляется под влиянием чувства ответственности, значительно ограничивает возможности личности, лишая её покоя и свободы. Внутреннее и внешнее расслабление способствует вовлечению в более безопасное взаимодействие и не нарушает целостность самосознания. Новые подходы к осознанию предыдущего опыта способствуют творческому развитию личности. Взаимоотношения меняются по мере того, как силовое давление и техническое превосходство уступают место творческой инициативе и мудрости гармоничного движения. Преображённая скорость одерживает победу над временем при условии плавного и непрерывного перехода от одного события к другому. Во время схватки мы обеспечиваем свою и чужую безопасность за счёт полного погружения во взаимодействие с учётом дистанции и скорости.

Способность к самоконтролю – это производная наших страхов. Она появляется под влиянием самосознания, которое, в свою очередь, формируется с учётом морально-этических категорий. Самоконтроль внушает чувство собственной значимости, самооценности и воспитывает в человеке самоуважение. Измените подход к взаимоотношениям, к тому, что хорошо и что плохо, к нуждам и стремлениям личности, и контроль ослабнет. С течением времени способность контролировать ситуацию развивается от авторитарной модели в сторону гармоничного сосуществования, и жизнь начинает рассматриваться как естественная череда событий.

Соблазн прямого противостояния необычайно велик. Прямолинейная атака не оставляет места сомнениям и колебаниям. Руки непроизвольно поднимаются, чтобы «взять предложенное», а новые пространственные отношения (дистанция) обуславливают слияние двух душ. Соприкосновение нейтрализует энергию удара, значительная часть которой по спирали уходит вниз. Динамичная пауза, во время которой осуществляются энергетические приливы и отливы, поддерживает гуманную энергетику сосуществования. Вибрация единого энергетического потока нарастает до тех пор, пока разобщённость не одерживает верх.

### III

Стремление взять инициативу в свои руки раскрывает перед нами тайны гармоничного движения. Неопределённость и загадочность вынуждают нас оставаться открытыми к взаимодействию со своим внутренним «я» и окружающими. Движением руководит не страх перед неизвестностью, а творчески осмысленная реакция на новое предложение. Инициатива меняет динамику схватки. Атакующий и обороняющийся становятся, соответственно, ведомым и ведущим. Присущая инициативе воля к действию определяется устремлениями разума, тела и энергией противника. Техника бесконтактных ударов основана на движениях, предшествующих моменту физического соприкосновения. Телодвижение становится объектом осмысления и сосредоточенности. Изменение тактики ведения боя зависит от конкретной позиции, дистанции и скорости применения техники. Во время тренировки участники спарринга меняются местами, так как выбор роли зависит от возможностей, которые появляются в процессе взаимодействия.

Инициатива – залог безопасности оппонента. Сигналы, воспринимаемые как вызов, заставляют по-новому относиться к возможностям атаки или обороны. Непрерывность потока движения не оставляет времени для поиска новых тактических возможностей. Избыточная сила вынуждает участника боя к применению защитной техники и порождает сопротивление.

Инициатива создаёт предпосылки для согласованных действий участников схватки. Способность к инициативному энергетическому слиянию не умаляет самовыражения, но позволяет побуждать напарника к действию.

Путь практического применения навыков самообороны сопряжён с неизбежными трудностями. Порой человек попадает в силки ложного чувства собственного превосходства. Инициативные партнёры, которые на практике доказали свою способность к согласованному действию, превращают искусство в волшебство.

Партнёры-новички нередко бывают не подготовлены к полноценному энергообмену. Их движения отличаются скованностью и рефлекторными реакциями защитного характера. Неискушённые в применении укеми, они крайне озабочены вероятностью падения, и это опасение существенно влияет на их способность к растворению в атаке. Их действия в значительной степени предопределены. Они волеются в поток движения, лишь почувствовав в этом необходимость. Как часто мы поддаёмся чужому влиянию, даже тогда, когда не видим в этом смысла?

Новички могут не понимать, что рутинная практика искусства требует структурного соучастия в процессе обучения. Нередко их атаки отличаются хаотичностью и обусловлены порочными указаниями некоторых наставников. Сопротивление всё ещё остаётся неотъемлемой частью их поведения, так как они из кожи вон лезут, чтобы доказать эффективность своей техники. Они просто не знают, что предпринять, чтобы действовать столь же эффективно, как другие. К сожалению, современная система образования и семейные отношения в значительной мере предопределяют модели поведения.

Вообразите, что девушка-новичок собирается нанести вам удар в область солнечного сплетения. Вы пытаетесь предугадать её манеру исполнения атакующего приёма. Будет ли атака настоящей, с передачей энергии противнику или ваш оппонент лишь обозначит удар? Сможет ли она сконцентрироваться после нанесения удара или продвинется вперёд? Способна ли она следовать вашим движениям или предпочтёт выжидательную тактику?

В такие моменты вы просчитываете и собственные возможные действия. Сможете ли вы продемонстрировать новичку и себе истинное содержание искусства? Сможете ли принимать и брать на себя инициативу независимо от того, что вам предложено? Сможете ли привлечь внимание девушки-новичка к цели упражнения и при этом удержаться от применения силы?

Настраиваясь на худший вариант развития событий, вы мобилизуете свои способности к восприятию, слушанию и руководству. Удар наносится, и, уклоняясь, вы разворачиваетесь. Ваша левая рука сжимает кисть её правой (ударной) руки. Вы не оставляете ей времени на раздумье и разворачиваете захваченную руку, нарушая её равновесие. Повинуясь вашему усилию, она подаёт туловище вперёд. Ваше «руководство» и мастерство служат залогом её безопасности. Вы ощущаете поступательное движение её туловища, вызвавшее частичную потерю равновесия. Останавливаться нельзя, и вы продолжаете тянущее движение с разворотом. Когда ваши возможности для дальнейшего движения на себя исчерпаны, вы начинаете движение по другой траектории. Вы разворачиваете противника по часовой стрелке, и она окончательно теряет равновесие. Как только её туловище завершает разворот, вы отставляете левую ногу, чтобы освободить место для напарницы. Теперь вы готовы «вести» её левой рукой, а правую руку заводите ей под подбородок. В этой позиции вы готовы к завершающему движению по касательной.

Мастерство в айкидо выражается в способности к руководству и никак не согласуется с угрозой и силой наказания. Согласованность действий, поиск и руководство способны умиротворить даже упорствующих и непримиримых, помочь сохранить им чувство собственного достоинства и нейтрализовать непродуктивную энергетику.

Если одним суждено лидерствовать, другим приходится повиноваться. Техника укэми с её кувырками, перекатами и свободными падениями учит защищаться от последствий агрессии и сопротивления. Учеников обучают перекатам вперёд, назад, в стороны, кувыркам через голову из любых положений и в любых ситуациях. Укэми – это защита, позволяющая приспосабливаться к конкретным условиям поединка. С помощью этой техники выкраивается время для безопасного переосмысления собственных действий. Практика укэми развивает гибкость и подвижность тела, учит правильному выбору позиции в зависимости от конкретной ситуации.

Ещё одним аспектом айкидо считается умение следовать за ведущим. Это качество необходимо как нападающему, так и обороняющемуся, поскольку они оба – участники процесса обучения. То, что вначале является агрессией, становится взаимодействием тела, ума и движения.

Слово может воодушевить, смутить, приказать, подчинить и даже убить. Вербальное выражение поступков, обстоятельств и ценностных категорий фиксируется в нашем сознании. Двойственность хорошего и плохого, добра и зла, атакующего и обороняющегося, учителя и ученика, причины и следствия, ведущего и ведомого характерна для нашего мышления и поступков. Поэтому, если есть лидер, то у него

должны быть последователи. Иначе теряется смысл, заложенный в этих словах. Но оставим лингвистический анализ филологам и рассмотрим концепцию ведущего и ведомого применительно к искусству айкидо.

Искусство айкидо основано на взаимодействии. Оно не привязано к парадигме атакующего и обороняющегося, но предполагает союз, устанавливая который мы воспринимаем жизнь такой, какова она есть. Все вербальные конструкции, определяющие различия, теряют свою власть над нашим мышлением и поступками. Во взаимодействии жизненного опыта мы поддерживаем духовную и энергетическую связь с окружающей реальностью. Мы сами делаем свой выбор. Но кто подразумевается под словом «мы» и как формируются сознательные мотивы нашего поведения?

#### IV

Нашей защитой являются уход от атаки и противодействие. Осуществляя контроль с позиции силы, мы вступаем в отношения с тем, кем желаем управлять. Поступая таким образом, мы стремимся подчинить других своей воле и одновременно ущемляем собственную свободу. Индивидуальная техника отражает эти личностные качества. Жёсткость, с которой мы хватаем противника за руку, дистанция, которую мы выбираем для взаимодействия и характер перемещений во время схватки свидетельствуют о качестве контролирующего аспекта в наших действиях. Перемещения тела и ответная реакция на действия соперника устанавливают некую взаимосвязь. Избыточное силовое давление ведущего ограничивает не только возможности ведомого, но и его собственные. Расширение сферы влияния обеспечивает безопасность и придаёт чувство уверенности, присущее опытному кукловоду.

Возьмите в руки дзё и приготовьтесь нанести удар. Проецируйте своё эго на дзё, мысленно удлиняя его. Границы ваших владений отодвигаются, по мере того как сфера влияния расширяется, устанавливая новые взаимоотношения. Представьте, как поток внутренней энергии течёт по рукам и дзё. Обеспечивает ли мысленное увеличение дистанции вашу безопасность? Какие изменения произошли в вашем самосознании после того, как воля к действию сместилась из вашего центра на внешний конец дзё?

В рамках искусства айкидо определяются отношения с самим собой и с внешним миром. Центр соотносится с периферией, внутренние мышцы – с внешними, проксимальные сочленения – с периферическими. Из центра бытия наше влияние силой разума и сознания распространяется на иные миры. Наше мастерство находит применение и усиливает чувство личной власти. С изменением – увеличением или сокращением – дистанции отношения меняются, и возникает необходимость в соответствующей корректировке скорости применения технических приёмов. Спектр углов и траекторий исполнения техники существенно увеличивается. Проецируя своё эго во время схватки, мы обогащаем взаимодействие, применяя технику ма-ай. После установления гармоничной дистанции сфера нашего влияния расширяется, возможность направлять ход боя в нужное русло увеличивается и ответная реакция более не определяется исключительно контратакой. Такое расширение порождает новое представление о самом себе.

Расширению присуща сила обратной связи, объединяющая личность и окружающих. Подобно тому как глаза указывают направление телу, гармоничная дистанция определяет наши движения. При этом устанавливается связь между моим и вашим центрами, ибо мой энергетический поток согласуется с вашим «предложением» и становится проводником на пути исследования новых способов взаимодействия.

Расширение питает и формирует новое представление о самом себе. Сосредоточьте внимание на передней части своего тела, а затем перенесите его на кончики пальцев. Почувствуйте связь между телом и энергией расширения. Ощущаете ли вы новые возможности для более эффективного взаимодействия?

Переключите внимание на заднюю часть тела. Вновь перенесите его на кончики пальцев, но на этот раз прислушайтесь к ощущениям, возникающим сзади. Направьте эту энергию в сторону «расширения» рук и почувствуйте энергетический толчок. Затем представьте, что энергетика спины берёт инициативу на себя. Почувствуйте конфликтность этого энергетического потока, ибо спина более не поддерживает расширение вашего внимания вплоть до кончиков пальцев. А теперь объедините энергетику всего тела в единый и целенаправленный поток. Каким образом два варианта энергетического воздействия отразились на вашей способности к слиянию, руководству и контролю? Остановите свой выбор на том потоке энергии, который наиболее приемлем в данный момент.

Внутренне расслабьтесь. В какой бы позиции вы не находились – сидя, лёжа, стоя, – избавьте своё тело от каких бы то ни было напряжений. Расслабьтесь на полу или откиньтесь на спинку кресла. Освободитесь от любых влияний – ментальных, эмоциональных или физических. Отбросьте в сторону защитную броню самоконтроля. Вдохните и расслабьтесь. Задержите вдох до тех пор, пока напряжение расширения не уступит требованиям движения. В потоке этого движения вернитесь в свой центр. Сделайте ещё один вдох и почувствуйте ограничения, вызванные задержкой дыхания. Каков предел расширения границ вашего энергетического влияния? Является ли этот предел непреодолимым для возможностей вашего тела и восприятия вашего разума? Пробудил ли мой вопрос ваше воображение? Возникло ли у вас стремление к творческому поиску новых возможностей?

Если вы освободились от привычных ограничений, попытайтесь нащупать путь, дарующий это освобождение. Появилась ли у вас возможность беспрепятственного продвижения к своей истинной сущности или ограничения продолжают удерживать вас на пути к заветной цели? Является ли обретенная свобода полной или вы всё ещё находитесь в силках иллюзий и заблуждений?

Сделайте вдох, затем выдох и слушайте историю, которую рассказывает поток движения. Будьте внимательны, слушайте, задавайте вопросы и переосмысливайте свой жизненный опыт. Когда придёт время, появятся новые идеи и новый опыт. Вдыхайте воздух и выпитывайте энергию, которая поможет расширить границы ваших впечатлений. Следите за эманациями световой энергии тела; отбросьте ограничения, ставшие препятствием на пути постижения истины. Распахните дверь, ведущую в дом нового чувственного опыта. Пусть дыхание будет непринуждённым и поддерживает вашу способность к расширению. Постарайтесь осмыслить новое самоощущение. Расширение сознания формирует самовыражение и меняет качество личности.

## ПРИСУТСТВИЕ

### I

Что происходит, когда ваше внимание целиком поглощено какой-либо деятельностью? Возможно, этот опыт будет настолько захватывающим, что вы не сможете устоять перед его очарованием. Так пусть же произойдёт то, что мы сейчас попытаемся осмыслить. Нет смысла ждать, когда случится некое примечательное событие. Пусть ваш взгляд упадёт на листок дуба, растущего под вашим окном. Не исключено, что звук летящего самолёта или жужжание мухи привлечёт ваше внимание. Но что произойдёт далее? Сможете ли вы оставаться сосредоточенным на одном из этих объектов и наблюдать за его

последующими действиями? Способны ли вы проникнуть в его тайны? Остаетесь ли вы сторонним наблюдателем, мобилизовавшим свои органы чувств для лучшего созерцания? Обогащают ли новые впечатления ваш жизненный опыт или вы настолько поверхностно воспринимаете окружающее, что не справляетесь с ролью вдумчивого исследователя?

Как вы среагируете на то, что я схвачу вас за лацкан пиджака или за руку? Если вы не сможете противостоять захвату, то каковы будут ваши следующие действия? Какой будет ваша ответная реакция, если агрессор будет высоким или низкорослым, субтильным или тяжеловесным, сильным или слабым, злобным или насмешливым, решительным или безразличным?

Сослагательное наклонение может подчинить наш разум, когда, подобно новичкам, мы начнём задавать сэнсею вопросы по поводу гипотетических ситуаций. Мой сэнсей намеренно избегал подобных дискуссий, не считая их частью процесса обучения. Жизнь непредсказуема в своих тайных и явных проявлениях. Захват запястья может означать всё что угодно. Для определения смысла, заложенного в агрессивных действиях, необходимо учитывать качество ответной реакции. В каждом конкретном случае мы опираемся на чувственное восприятие характера нападения. Поэтому гипотетические рассуждения следует рассматривать как тщетную попытку прогнозировать непредсказуемое будущее.

Очевидно, нельзя быть готовым к любому развитию ситуации. Тем не менее можно подготовить себя к тому, что происходит здесь и сейчас. Процесс обучения осуществляется во время непосредственного и искреннего диалога между участниками тренировочного взаимодействия.

С опытом мы находим всё новые ответы на конкретные предложения противника. Один приём следует за другим, и в каждом из них заложен самый разнообразный потенциал. Так какой же из множества вариантов считать адекватным ответом? Правильный выбор можно сделать лишь в процессе самой схватки и при условии энергетической согласованности между нападающим и обороняющимся. Ответные действия становятся очевидными для того, кто осознаёт своё присутствие в настоящем и участвует в конкретном взаимодействии.

Однако сам выбор обусловлен предварительным анализом возможного сценария развития событий. Как часто мы делаем выбор до начала атаки и как часто этот выбор лишает нас возможности проявить мастерство в полной мере? В процессе обучения выбор возможных вариантов применения техник представляет несомненную ценность, а анализ возможного развития событий определяет внешнюю форму наших действий. Однако в момент боевого контакта нет места умозрительным спекуляциям и времени на анализ последствий. Вы погружены в реальность текущего момента и должны реагировать на то, что происходит здесь и сейчас.

Практика – это процесс оценки эффективности вариантов взаимодействия в различных обстоятельствах. Она определяет нашу двигательную активность в ответ на полученное предложение. В процессе тренировок развивается способность активного взаимодействия, избавляющая нас от привычных стереотипов условного поведения. Структурный подход к многообразию ответных действий создаёт предпосылки для безграничной свободы самовыражения. Внешняя форма исполнения приёмов трансформируется в непрерывный поток движения, который имеет место всегда и создаёт возможность для мгновенной реакции.

## II

В популярной песне Джона Леннона есть такие строки: «Жизнь – это то, что с вами происходит в тот момент, когда вы планируете совершенно другое». Планируя будущее,

проявляя беспокойство по поводу осуществимости задуманного или озабоченность в связи с исполнением технического приёма, мы теряем ощущение того, что происходит в настоящий момент. В такие минуты от нашего внимания ускользает всё многообразие ощущений и возможностей, которые нетерпеливо ждут нашей реакции. Слишком часто мы уделяем внимание лишь началу и завершению процесса и забываем о том, что происходит в течение самого процесса. Как много мы потеряли в этой жизни, оставаясь безучастными к отдельным эпизодам и событиям?

Опустите левое колено на пол. Правую ладонь прижмите к полу слева от правой ноги так, чтобы пальцы были развёрнуты, внутрь. Перед тем как сделать кувырок вперёд, коснитесь груди подбородком. При необходимости поддерживайте равновесие, касаясь левой рукой поверхности пола.

По мере того как ваше тело продвигается по дуге вперёд, голова касается пола, туловище следует круговому движению, ось вращения проходит вдоль правой руки, по диагонали через поверхность левой ягодицы и левое колено. Движение влечёт вас вниз по кругу, пока вы не принимаете исходное положение.

Выполнение этого упражнения не представляет особой сложности. И всё же новички жалуются на то, что им не удалось должным образом сгруппироваться, а более опытные айкидоки проявляют излишнюю поспешность в стремлении доказать своё мастерство. В чём же причина подобных трудностей? И в чём заключается смысл того, что вы начинаете и завершаете упражнения одной и той же позицией?

Мысленно сделайте кувырок вперёд, затем попробуйте описать свои впечатления. Какие ощущения вы испытывали во время выполнения упражнения и каковы ваши впечатления по его завершении? Мысленно повторите кувырок несколько раз подряд, всякий раз делая паузу для осмысления испытанного. Легко ли описать чувства, возникшие перед кувырком и по его завершении? Чувствовали ли вы изначальную озабоченность, которая сменилась облегчением в конце? Или вы были уверены в собственных силах и испытали законное чувство удовлетворения? Может быть, вы увидели себя со стороны коленопреклонённым и нерешительным? А может быть, вы увидели окружавший вас мрак в начале и свет в конце? Что вам требуется для описания своих впечатлений – несколько слов, строк или несколько страниц? Смогли бы вы графически отобразить ваш опыт, воссоздать сопровождавшие его звуки и ощущение контакта с поверхностью земли? Какие наблюдения вы сделали в период между началом и завершением кувырка? Какими словами вы можете их описать? Чувствовали ли вы себя раскрепощённо, или ваше сознание было закрыто для восприятия нового опыта? Что видели ваши глаза, пока тело выполняло круговое движение? Сопровождал ли ваш взгляд каждый этап выполнения кувырка? Ощутили ли вы невозмутимость путешествия во времени, неподвластную влиянию резких движений? Столкнулись ли вы с препятствиями, и если да, то смогли бы вы преодолеть их?

Присутствие – это качество бытия, которое обретается за счёт осмысления наших действий. Оно придаёт новое значение периоду между началом и концом, между рождением и смертью.

III

Представьте, что вы сидите на татами. Вы всё ещё пытаетесь отдышаться и восстановить дыхание. У вас так пересохло горло, как будто неделю не было ни капли во рту. В то же время по всему телу обильно выступил пот. Очень жарко, и вам тяжело дышать.



На противоположном краю татами, примерно в шести метрах от вас, сидят пять других участников тренировочного боя. Вы знаете, что они готовы напасть на вас, воспользоваться своим численным преимуществом и выяснить, на что вы способны. В зале также присутствуют около двадцати случайных зрителей и двое судей – главный инструктор и заезжий сэнсей.

Зная о грядущем испытании, вы нередко задумывались над тем, что произойдёт. Учитывая характер предстоящего единоборства, вы решили внести коррективы в стратегию боя. Кроме того, вы надеялись продемонстрировать уникальность и своеобразие своей техники. Вы полагали, что следует исполнять оборонительные приёмы в положении сидя на коленях так долго, как позволят обстоятельства. Это не стало бы свидетельством вашей силы, но некоторым образом позволило бы судить о ваших достижениях. Да, именно так и следует поступить, по крайней мере в настоящий момент. Достанет ли вам сил продержаться или придётся отказаться от задуманного и сосредоточиться на борьбе за выживание?

Вы бросили оценивающий взгляд на будущих противников. Говоря по правде, вы ожидали, что состав соперников будет иным. Среди них есть такие, единоборство с которыми не доставит особых хлопот. Однако некоторые из них вызывают определённые опасения. Отважные и дерзкие, они не пожалеют сил, чтобы испытать вашу стойкость и мастерство.

Они терпеливо и хладнокровно выжидают, когда ваш приветственный поклон обозначит начало схватки. Вы оцениваете вероятность того, сможет ли задержка начала рандори нарушить их душевное равновесие. Вам нужно немного отдохнуть и собраться с духом. Но вы чувствуете, что взгляды присутствующих выжидающе обращены на вас.

Вы уступаете ощутимому давлению аудитории и заждавшихся противников, поднимаете левую руку с колена и кладёте ладонь на поверхность татами прямо перед собой. Это движение служит сигналом к началу учебного боя. Вы делаете попытку завершить ритуальный поклон в соответствии с правилами, но чувствуете, что нападающие покончили с церемониями и начали атаку. Не успели вы покончить с ритуалом приветствия, как действия противников вдребезги разбили ваши стратегические планы. Чувство самосохранения подтолкнуло вас к активному действию, волна которого подхватила и понесла вас с собой.

Первым в поле вашего зрения попал верзила слева. Стоит ему сделать пару шагов, и дистанция между вами станет критической. И вот с блеском в глазах он начинает атаку, и его рука поднимается, чтобы нанести вам удар в голову...

Учебный бой продолжался, и его характер напоминал отражение в кривом зеркале. Периоды ожидания казались непомерно долгими, а движения преждевременными. Казалось, что действие тянется мучительно долго, а секунды превращаются в минуты. Всё происходило очень быстро, ибо вас подхлестывала тревога и стремление защитить себя от нескольких противников. Времени хватало лишь на осуществление взаимодействия, но не на его осмысление. Скорость определяла движение и накладывала свой отпечаток на каждый контакт с противником.

Ваше внимание было рассредоточено в разных направлениях. Угроза нападения требовала деятельного присутствия, а высокий потенциал противников искажал качество вашей способности к взаимодействию. Суетливые мысли были плохой поддержкой необходимого равновесия между ближним и дальним, внутренним и внешним, частным и общим.

Как же мы учимся деятельному присутствию в конкретной обстановке?

Слова, впечатления и ожидания окрашивают наш опыт и придают реальности значение, отличное от безмятежности бытия как такового. Словами можно описать пересохший от жажды рот, жару и давящую атмосферу, прерывистое дыхание, то есть внешнюю реальность, создающую предпосылки для внутреннего дискомфорта и нарушения душевного покоя.

Время торопится вперёд, сопровождая нас от старта до финиша по дорогам в никуда, соединяющим прошлое и будущее. Подхлестываемое беспокойством, оно направляет действие к конечной цели и создаёт пробелы в нашем опыте. Так, возжеленной целью становится бросок, но не естественное развитие событий, каждому из которых мы являемся немymi свидетелями. Пробелы возникают в промежутках между началом и концом, исходной позицией для кувырка и конечным падением на пол, изготовкой к атаке и её завершением. Промежутки заполнены информацией и посланиями, которые ускользают от нашего внимания. Они исполнены красоты, которую мы не видим, и событий, которые мы не способны оценить. Движения следуют одно за другим, но бесконтрольно и суетливо, хотя и в соответствии с заранее обусловленным планом. Контроль восстанавливается, когда сознание освещает тёмные аллеи схваток и взаимодействий. Обращайте внимание на информационное содержание энергетических потоков, направленных на достижение конкретной цели. Наблюдайте, как сознание проливает свет на инстинктивное и бессознательное, трансформируя рефлекторные движения в управляемые действия. Прислушивайтесь к диалогу, осуществляемому во время схватки. Расслабьтесь и вспомните о том, что время – это мерило, но не сама реальность, а в пределах коротких временных периодов умалывается значимость происходящего. Точно так же заниженные требования, предъявляемые в конкретный момент времени, соотносятся с энергозатратами.

Ситуативное присутствие предполагает условное отношение к происходящему. При этом не требуется внутренней собранности или снижения активности для подготовки к очередной схватке. Присутствие освобождает вас от страхов перед неизведанным. Оно обеспечивает вашу взаимосвязь со всем, что происходит в настоящий момент.

Присутствие обеспечивает новый центр для полноценного самовыражения.

#### IV

Человек, живущий настоящим, свободен от сожаления о прошлом и озабоченности по поводу будущего. Присутствие позволяет быть свидетелем того, что происходит в настоящий момент. Действие разворачивается в более медленном темпе, происходит осмысление действительности. При этом осуществляется слияние сознания с внешними объектами взаимодействия и достигается более полное понимание единства с окружающей энергетикой, движениями и поступками.

С приближением начала схватки внутренние «часы присутствия» вносят изменения в восприятие времени и появляются новые возможности более мягкого ответа на нападение. Результат перестаёт быть целью и фактором, формирующим поведение, так как характер противодействия приобретает некоторую отстранённость. Непривязанность к исходу схватки обуславливает бдительное присутствие по отношению к любым изменениям в ходе боя и готовность использовать любую из имеющихся в настоящий момент возможностей.

А теперь попробуйте получить удовольствие от воображаемых кувырков или диалога, осуществляемого во время гипотетической атаки. Пусть действие происходит во временном пределе, в течение которого движение раскрывается и позволяет вам расслабиться в его потоке. Почувствуйте контакт, возникший между эго и землёй или другими людьми. Станьте уверенным в себе свидетелем собственных ответных посланий на вопросы, возникающие в данный момент. Облачите в слова ваше бдительное

присутствие и узнайте, что в рамках этого присутствия осуществляется защита и выражение истинного «я». Пусть крылья вашего воображения поднимут вас до высот мастерства и мудрости, посредством которых вы пробудитесь к взаимодействию с окружающей действительностью.

## САМОБОРОНА И САМОСОЗНАНИЕ

### I

Неважно, была ли дорога лёгкой и приятной или тернистой. Не имело значения, какой была местность – равнинной или холмистой. Путь пролегал по пересечённой местности, а затем по каменистому руслу высохшего ручья. Молли с завидной энергией бежала по следу. Мне хотелось, чтобы она умерила свой пыл, но инстинкт заставлял её двигаться вперёд в поисках неизведанного. Она словно хотела убедиться в том, что всё идёт своим чередом, и получала явное удовольствие от своей возни, наслаждаясь свободным движением и ощущением единства с окружающей природой. Казалось, что она знает о своей способности приравниваться к любым обстоятельствам. Молли оставалась самой собой, то есть неподражаемой Молли. Её не удерживал поводок. На земле не было никаких различимых следов, по которым можно было бы судить о цели её блужданий. Не было и других видимых и невидимых причин, побуждавших её к нескончаемому поиску. Она просто доверяла вселенной и наслаждалась этой верой.

О чём свидетельствуют поза и манера движения? Каким образом они отражают мироощущение и способ взаимодействия с внешней реальностью? Что говорит о вашей истинной сущности облачённая в броню движения техника самообороны? Наши поступки и движения свидетельствуют о способности к самозащите, то есть к действиям, обеспечивающим свободу самовыражения. Каждый мастер айкидо отличается собственной манерой движения и взаимодействия, которая никак не связана с особенностями физической конституции. Искусство айкидо – это путь, ведущий к самовыражению и осознанию связей между внешней формой выражения эго и истинным «я».

Практика искусства – это путь внутреннего постижения, который начинается от внешней формы и ведёт к познанию глубинной сущности человеческого бытия. На этом пути мы осознаём собственные движения, способы взаимодействия и поддерживаем обратную связь с внешним миром. За маской привычного самосознания скрывается наше истинное лицо, черты которого отражают глубинную сущность, обладающую могучим жизненным потенциалом, раскрыться которому мешают привычные стереотипы самосохранения. С ростом мастерства самовыражение становится более зрелым, и, по мере того как отпадает необходимость носить маску, появляется возможность для внутреннего роста и развития, и истинное «я» сливается во взаимодействии с вселенским энергетическим потоком.

В процессе постижения мы учимся доверять жизни и испытывать от этого радость. Мы находим способы защиты и выражения своей истинной сущности.

### II

С какого момента начинается история нашей жизни? Является ли отправной точкой начало или конец? Возможно, старт и финиш – это одно и то же, подобно тому как исполнение кувирка начинается и завершается одной и той же позицией. В период между началом и концом происходят события и конфликты. По мере того как человек взрослеет и в процессе борьбы за выживание формируется как личность, от его врождённой невинности не остаётся и следа. Постепенно, шаг за шагом, стремление защитить себя от

внешних влияний формирует черты нашего характера, проявляющиеся как внешняя активность. Внешние силы становятся фактором, определяющим жизненные ценности, образ мыслей и движение. Но остаются ли в конце пути силы, способные противостоять созданной системе самозащиты? И способны ли мы освободиться от этих наслоений и вернуться назад, к первоначальной чистоте самовыражения? Так же как в повседневной жизни, практика искусства предполагает количественное наращивание технических приёмов самообороны. Согласно установленным правилам, каждой атаке должны соответствовать пять контрприёмов. Однако по завершении схватки мы начинаем размышлять об эффективности неприменения какой бы то ни было техники.

По своей природе люди – накопители. Мы приобретаем вещь и храним её намного дольше, чем необходимо. Время от времени у нас возникает желание освободиться от старья, и мы начинаем убирать ненужный хлам из своих подвалов, чердаков и гаражей, чтобы освободить место для новых приобретений. Точно так же наше тело становится своего рода накопителем способностей, необходимых для применения в конкретной ситуации. Модели поведения начинают определять качество личности, сформированной в процессе взаимодействия с окружающей средой. Возможно, мы придерживаемся этих стереотипов поведения дольше, чем необходимо, ибо начинаем отождествлять собственную сущность с этими стереотипами. Воплощением такого тождества становится движение, которому мы отдаём все физические и эмоциональные силы.

Избавление от предвзятых моделей поведения помогает обрести свободу действий.

Такая свобода является вожденной, так как мы стремимся к наиболее полному раскрытию собственного потенциала. В процессе осуществления этого стремления мы забываем о том, что борьба предполагает большие энергозатраты, чем свобода. Нам надоедает хранить то, что в корне противоречит нашей истинной сущности, и мы начинаем отдавать все силы тому, что невольно восприняли как естественные модели самоорганизации и движения.

Путь творческого развития личности открывает возможности для нового самовыражения и восприятия жизненных коллизий. Путь постижения в искусстве айкидо дарует свободу действий и способность к адекватной реакции на происходящее в настоящий момент. Именно в такие мгновения появляется возможность более полного раскрытия потенциала личности и всеобъемлющего взаимодействия с окружающей средой.

Непросто изменить однажды выбранный путь. Осознание создаёт новые возможности для пробуждения души. Смелость, решительность и терпение – именно те качества, с помощью которых можно испытать эффективность новых моделей поведения. И всё же при отсутствии зависимости от физической силы мы вынуждены руководствоваться некой верой, которая будет поддерживать нас в каждом взаимодействии. Мы должны действовать бесстрашно, непредвзято, без агрессивности, состязательного напора, без тех условных качеств, которыми нас наделило эгоцентричное сознание. Эта цель требует энергетической подпитки и удерживает нас от реализации своей истинной природы. Мы теряем веру в самих себя, лишаемся чувства комфортного существования и уверенности в том, что можем свободно и гармонично взаимодействовать в потоке известных и неизвестных событий, испытывая при этом чувство личной защищённости и единения с окружающей средой.

В «Книге о Пути и его проявлениях» («Дао дэ цзин») Лао-цзы пишет: «В стремлении к познанию каждый день становится востребованным. Каждый день приносится в жертву поискам Дао». Не настало ли время пожертвовать некоторыми из своих привязанностей и приступить к поиску свободного и истинного пути самореализации?

Почувствуйте руки противника на своём предплечье. Ощутите мощь и направление взаимодействия. Не думайте и не тревожьтесь о том, каким образом вы освободитесь от этого захвата. Просто активно участвуйте во взаимодействии и осознавайте собственную роль в этой конфронтации. До какой степени ваши действия поддерживают атакующего, усиливая его намерение, и ослабляют вашу собственную позицию? Чувствуете ли вы жёсткость своей руки, вызванную желанием продемонстрировать собственную силу или сохранить безопасную дистанцию? Ощущаете ли вы противодействие противника в ответ на вашу модель самовыражения? Ваша сила нарушает непрерывность потока взаимодействия. В стремлении защитить себя вы деморализуете собственный потенциал и идёте на поводу у атакующего. Но почему вы должны поддерживать намерения атакующего, вместо того чтобы довести взаимодействие до логического завершения?

Практикуя искусство айкидо, мы встаём на путь упрощения и гармонизации существования и активного действия. Мы сливаемся с энергетическим потоком, вверяем себя сознанию, мастерству и свободе самовыражения, опираясь на которые можно пройти любые испытания. Мы открываемся навстречу силе тяжести и собственному центру, веря в то, что, становясь частью потока, утверждаем новую гармонию. В загадочных проявлениях этой гармонии мы надеемся обрести силу новыми, прежде неизведанными способами.

После занятий два ученика решили провести ещё один свободный спарринг для закрепления новых навыков, повышения выносливости и просто для удовольствия. Они приступили к рандори, выбрав медленный темп, и каждое их движение было выверенным и точным. Их дыхание было ровным и согласованным с движениями тела. Поток движения поддерживался на физическом и умственном уровнях. Само выполнение технических приёмов отличалось точностью и простотой.

Через пять минут после начала схватки её темп заметно возрос. Картина атаки несколько смазалась, но не потому, что скорость движения потребовала изнурительных усилий, а вследствие того, что один из партнёров пытался наносить неожиданные удары по изменённой траектории. Некоторым такая техника могла бы показаться небрежной, но другие увидели бы в ней нечто новаторское.

«Что ты сделал? Что это была за техника? Как тебе это удалось?» – спрашивала атакующая. Ответ на нападение не был похож ни на один из известных ей оборонительных приёмов.

«Не знаю, последовал ответ. – Я не пытался сделать что-то конкретное. Я просто что-то делал, но не осознавал, что именно. Я причинил тебе боль? Может быть, я выглядел неуклюже?»

«Вовсе нет. Со мной всё в порядке, но в твоих приёмах неизменно ощущалась мощь, которая ставила меня в тупик и сводила на нет все попытки атаковать. Я не совсем понимала, что происходит, но твои действия доказали свою эффективность, нейтрализовав моё нападение».

«Спасибо за твою отзывчивость. Я лишь попытался согласовать свои движения с твоими и совместными усилиями довести схватку до логического конца. Во время атаки твоё тело говорило о многом, я к нему прислушивался и интуитивно отвечал».

Обретая обновлённое сознание, способность к благородному диалогу, растворению в потоке движения, восприимчивости, контролю над ситуацией, избирательности и ситуативному присутствию, мы отказываемся от непомерных усилий, требующихся для продолжения борьбы, и, сливаясь с потоком, начинаем двигаться более естественно.

Новые впечатления и навыки приводят к уничтожению всего того, что более не соответствует нашему обновлённому самосознанию. Наши движения становятся плавными и естественными. Сила обретается в освобождении от деструктивных тенденций и бесконтрольного взаимодействия в потоке. Эволюция доказала, что масса и размер не являются залогом выживания и процветания вида. Точно так же мы не можем рассчитывать на выживание и комфортное существование, полагаясь лишь на грубую силу, сопротивление и физическое присутствие. Сила действия зависит от способности адаптироваться к конкретной обстановке и от выбора наиболее органичных и естественных способов взаимодействия.

Занятия айкидо помогают повернуться лицом к своему истинному центру и обрести мудрость безмятежного существования. Не следует считать, что конечной целью боевого искусства является способность приноравливаться к конфронтации, взаимодействию и атакам; такой целью можно назвать чувство глубокой внутренней удовлетворённости, обретаемой за счёт постижения своей истинной сущности.

### III

Обратите внимание на зоны напряжённости, возникающие во время движения. Это позволит идентифицировать факторы, формирующие моторно-двигательные функции. Занятия айкидо развивают обострённое чувство собственного потенциала, по мере того как вы избавляетесь от напряжённости и неестественности движений. Поверьте в себя, в естественную силу своих врождённых качеств и доверьтесь своему истинному потенциалу. Прислушивайтесь к авторитетным мнениям, но продолжайте стремиться к обретению истины в себе самом и во взаимодействии с другими людьми.

Лягте на пол и полностью расслабьтесь. Мысленно представьте свой центр и доверьтесь поддерживающей вас поверхности пола. Плавные и медленные движения – это то, что необходимо для осознания ограничений, подавляющих естественность движения. Согните руку так, чтобы развёрнутая вверх ладонь располагалась возле плеча. Медленно выпрямляйте руку, поднимая ладонь вверх. По окончании этого движения подайте ладонь вперёд так, чтобы пальцы указывали на потолок. Затем расслабьте руку и верните её в исходное положение. Особое внимание обратите на плавность и текучесть движения. Повторите упражнение несколько раз, продолжая следить за грациозностью его исполнения. Не исключено, что вместо грациозности вы отметите скованность или дрожь, как если бы движению что-то препятствовало.

Теперь выполните упражнение другой рукой и обратите внимание на симметричность или асимметричность её движения. После паузы выполните ещё одно простое движение, например перемещение ступни слева направо. Затем попробуйте выполнить аналогичные движения другими частями тела. Какие качества личности проявились в процессе выполнения этих движений?

Искусство тай-цзи цюань провозгласило медленное движение эффективным средством для поддержания здоровья и боевого взаимодействия. Неторопливые, размеренные движения подразумевают устойчивость, равновесие и согласованные перемещения веса тела. С практикой физическая и энергетическая реорганизация позволяет избавиться от привычек, ограничивающих свободу движения. Медленные перемещения тела не следует считать апатичными или вялыми. Напротив, они способствуют более полному самовыражению и энергетической раскрепощённости.

В чём состоит значимость энергетического раскрепощения личности в свете концепции ки (ци)? Ки (ци) – это неукротимый поток энергии, пронизывающий нашу сущность и

представляющий источник нашей истинной силы. Освобождённые и обновлённые, мы вновь обретаем врождённую чистоту.

#### IV

Больно и досадно узнавать о смерти людей, вставших на путь гармонии, от сердечных и онкологических заболеваний. Что ускользнуло от нашего внимания? В чём причина нашего неведения? Внутренняя гармония так же важна, как гармония внешняя. Мы должны настроиться на все каналы – местные и глобальные. Абсолютно всё имеет значение для духовного здоровья. Абсолютно всё необходимо для установления отношений, питающих целое.

Ученики следили за тем, как партнёры по спаррингу обмениваются атакующими и оборонительными ударами. Каждая пара участников рандори демонстрирует свой стиль взаимодействия. Каждый участник спарринга привносит в единоборство своё мироощущение, которое влияет на внешнюю форму схватки. Повторение может чему-то научить, но чаще приводит к укоренению старых стереотипов поведения. Обратите внимание на неудачную попытку исполнить оборонительный приём, и вы поймёте, как последующие повторы отражаются на процессе обучения. Возросла ли скорость или сила выполнения приёма на этот раз? Помогло ли на этот раз использование ложного приёма? Нужна ли скорость для того, чтобы успешно «вести» атакующего?

Возможно ли проявить достаточно мужества для того, чтобы отказаться от концепции силы и слабости и встать на более прочную жизненную позицию? От чего нужно отказаться, чтобы освободить место для нового мироощущения? Разделяют ли новаторское отношение к познанию коллеги, инструктор и партнёр?

Ощущения формируют мотивацию. Тем не менее конкретное ощущение может быть обманчивым. Расслабленная позиция лёжа на полу создаёт впечатление симметричности. В действительности это не так, и мои ощущения искажают истинную картину. Не создают ли ваши впечатления ложный образ ваших действий и вас самих? Не подавляют ли они способность к действию истинного эго?

Путь искусства ведёт к исцелению, восстановлению гармонии и развитию истинного «я». Избирательность действий способствует расширению сознания и усилению потока энергии. Напряжение ослабевает, и конкретная ситуация предстаёт в ином свете. Подавление эго трансформируется в истинное самовыражение. Внутренняя безмятежность и гармония создают новый образ личности, способной к всеобъемлющему взаимодействию с вселенской энергией. Это и есть айкидо.

#### ДВИЖЕНИЕ В ПОТОКЕ

##### I

Представьте, что вы превратились в скалу или огромный валун. В своём сознании создайте образ собственной тождественности этому камню. Почувствуйте и испытайте его качества как свои собственные. Представьте его размер, плотность, форму, твёрдость и минералогический состав. Станьте этой глыбой и почувствуйте свою непоколебимость. (Какие из человеческих качеств вызывают у вас ассоциации со скалой?) Мысленно восхищаясь этими качествами, попробуйте создать импульс для движения. Какое усилие требуется для того, чтобы сдвинуть камень с места? Нужна ли вам помощь, чтобы начать движение, и что требуется для его продолжения? Полагаетесь ли вы на силу тяжести или инерцию? Создайте мысленную картину окружающего вас ландшафта и представьте способы взаимодействия со всем, что встречается на вашем пути. Затем вы наталкиваетесь на препятствие, которое останавливает ваше продвижение вперёд,

умалывает силу инерции и бросает вызов вашей силе. Что следует предпринять для того, чтобы продолжить поступательное движение?

Сделайте паузу, чтобы мысленно восстановить образ скалы.

Теперь попробуйте отождествить себя с большим водоёмом. Почувствуйте его качества. Ощущаете ли вы его прохладу, текучесть, стремление к расширению, распространению и обтеканию любого препятствия? Почувствуйте усилие, необходимое для начала движения потока воды. Наблюдайте, как неподвижная вода становится потоком, проникающим и просачивающимся сквозь любое препятствие. Испытайте свою силу трансформации в связи с меняющимися обстоятельствами. Течёт ли вода стремительным потоком, находится ли она в состоянии покоя, обтекает препятствия или просачивается сквозь них – она, то есть тождественная вам сущность, остаётся неизменной и нескончаемой при любых обстоятельствах.

Жизнь – это движение, и лишь физическая и ментальная неспособность к гибкому взаимодействию и жёсткость могут привести к преждевременному завершению свободного спарринга. Эти же качества препятствуют развитию любых других отношений. Естественное движение, свободное от условностей и суетности, избавляет от завышенной самооценки – чувства, препятствующего любому эффективному взаимодействию. Естественное движение способствует непредвзятому восприятию любого события вне связи с концепцией добра и зла. Оно помогает сохранять хладнокровие и невозмутимость. Естественное движение взаимодействует в потоке жизни, используя все силы для эволюционного развития личности.

Мы вправе самостоятельно и без предубеждённости выбирать свой образ действий. Мы можем слиться с потоком или дождаться некоего обстоятельства, способного подтолкнуть нас к действию. Мы можем выбрать и любой другой вид деятельности.

Поток – это динамичный опыт. Это извечное коловращение событий, противостояния и взаимодействия в процессе известных и неизвестных аспектов существования. Это рандори, незатихающая схватка с противниками, действия которых непредсказуемы. Мы можем слиться с потоком или противостоять ему до тех пор, пока его сокрушительная сила не преодолеет наше сопротивление. Аналогичным образом мы можем раствориться в схватке. Подобный переход от одного состояния к другому может осуществляться непрерывно, незаметно и последовательно. Непредвиденные препятствия, воспринимаемые непринуждённо, пробуждают волю к действию.

Каким образом непредвиденное влияет на ваши действия? Может быть, гипотетическое «если» парализует ваше движение и ограничивает способность к самовыражению? Как вы относитесь к своим поступкам: как к выполненной задаче, достигнутой цели или утомительному занятию? Или, подобно потоку, ваша жизнь отличается постоянством, непредвзятостью, невозмутимостью, стабильностью и уравновешенностью?

Рациональное мышление весьма эффективно защищает личность до тех пор, пока действие осуществляется в привычной и хорошо знакомой обстановке. В этом случае выбирается оптимальный вариант самозащиты. В то же время оно не может служить опорой и защитой при взаимодействии с неизведанным, неожиданным, непостижимым и незнакомым. Возникает ситуация, когда рассматривается лишь одна возможность правильной реакции на происходящее. Не является ли такой подход явной уступкой условному эго и не приносится ли душа в жертву подобному самоограничению? Не следует ли вспомнить о том, что любая ситуация подразумевает возможность выбора, а активное присутствие обеспечивает безопасность и свободу самовыражения?

Поток следует воспринимать на чувственном уровне. Позвольте кинестезическому ощущению потока «вести» вас по жизни, полной неопределённости и невообразимых



возможностей. Пусть ваши действия будут спонтанными, конструктивными и доверительными. И если вы преуспеее в этом, то следите за переменами, происходящими с вашим воплощённым «я». Ваше самовыражение станет гармоничным, привлекательным, своевременным и эстетичным во всех его проявлениях.

## II

Я поклонился, и этот жест приговорил меня к взаимодействию с неизведанным. Я был готов принять невообразимый, непрерывный поток предложений от тех, кто намеревался испытать моё мастерство. Время на размышления истекло, и слева последовал первый боковой удар в голову. Другие противники ожидали своей очереди спереди и слева. Мою спину прикрывала стена. Выбор позиции представлялся более важным, чем способ применения техники. Позиция давала больше шансов на выживание, чем классическая стратегия ведения боя.

Я вошёл в контакт с рукой противника ещё до того, как его удар достиг цели. Направление удара сместилось вверх. В разгар атаки у меня появилась возможность не только уклониться от первого удара, но и встать в позицию, делающую меня недосягаемым для других атакующих. В данной ситуации техника была не более чем помехой. Сделав разворот на передней ноге, круговым движением я переместил туловище к краю татами. Затем я вошёл в контакт с атакующим, и этого было достаточно для того, чтобы направление его атаки подчинилось моему перемещению. Теперь меня и остальных противников разделяло туловище первого нападающего. Его движение слилось с моим, а тело служило моим живым «щитом».

В тот момент не было нужды предпринимать какие бы то ни было действия, так как позиция была безопасной, и я мог спокойно дожидаться, пока очередной нападающий раскроется. Атакующие сменили позиции и также ожидали, когда цель станет достижимой. Мне было несложно манипулировать своим живым «щитом», ибо он не знал о моих намерениях, а его внимание было сосредоточено на том, чтобы защитить себя от возможных ударов своих напарников. Я же оставался спокоен и терпеливо ожидал дальнейшего развития событий.

Мои движения ограничивались небольшой площадью на татами, которая, впрочем, была вполне достаточной для удержания оборонительного рубежа. Я ощущал взаимосвязь между собой и моим «щитом», постепенно «расширяясь» вперёд и сокращая разделявшую нас дистанцию до тех пор, пока мы не составили единое целое. Мои движения были подчинены, силовым линиям схватки и одновременно желанию повлиять на её развитие. Мне следовало продолжать проявлять активность, а не оставаться в роли пассивного наблюдателя внешнего энергетического вторжения.

Однако некоторое время спустя мой «щит» предпринял попытку изменить своё подчинённое положение на более выгодное. Я не препятствовал его движению, ожидая, когда появится новая возможность поставить его действия под контроль. Наконец я воспользовался предоставленной мне возможностью и изменил стиль своего взаимодействия с ним и с другими соперниками. В течение нескольких мгновений, которые казались минутами, моё дыхание было ровным и ничто не мешало бдительному наблюдению за ходом развития событий.

В это время остальные участники атаки продолжали ожидать, когда я раскроюсь, и имитировали ложные атаки, чтобы сбить меня с толку и найти брешь в моей обороне. Их действия представляли косвенную угрозу моей позиции, и я решил взять инициативу на себя. Продолжая удерживать свой «щит», я вытолкнул его навстречу атакующим. При этом я продолжал присутствовать в потоке общего движения, ожидая новой возможности для эффективного взаимодействия. Возможности появились с двух сторон и раньше, чем я рассчитывал. Я воспользовался ближайшим предложением и синхронизировал с ним

своё движение. Я не задумывался о правильности моей ответной реакции, а лишь чувствовал её приемлемость для данной ситуации. Для меня не имело значения, каким будет характер следующего нападения, ибо я ничего не знал о намерениях соперника. Мог ли я надеяться на то, что эти действия дадут мне преимущество в очередном противостоянии? То, что происходило сейчас, было лишь промежуточным этапом в потоке общего взаимодействия.

Контролируемое моим «расширением» гармоничное движение наших тел породило силу, которая отбросила его на второго соперника. В то время как остальные атакующие на мгновение застыли от неожиданности, мне представилась ещё одна возможность взять инициативу в свои руки. Я имитировал атакующее движение и вывел из равновесия одного из моих соперников. Тем самым я подчинил его своему контролю. Не теряя времени на размышления, я отбросил его на группу нападающих, и последующая суматоха подсказала направление моего дальнейшего движения.

Наконец атакующие преодолели растерянность и с удвоенной силой возобновили нападение. Дистанция между нами заметно сократилась. В ответ на их выпады я последовательно делал шаг в сторону или назад, разворачивался и продолжал контролировать общее движение, невзирая на правила, пренебрегая техникой и традиционной стратегией. Я крутился как белка в колесе, чтобы избежать поражения и получить возможность полного контроля над ситуацией.

Постепенно атакующие объединили свои усилия и предприняли совместное нападение. Инстинктивно я стремился выйти за пределы сжимающегося вокруг меня кольца врагов. Я выбрал проход между двумя из них и совершил кувырок, который позволил мне вырваться из окружения. Мой манёвр дал мне время подготовиться к очередной атаке; в этот момент это было всё, что мне нужно. Моё движение и обретенная свобода дали мне шанс продолжать творческое взаимодействие в потоке развивающихся событий.

Куда увлечёт вас поток движения? Вы желаете получить ответ? Если да, то почему? Всегда ли осуществляются ваши планы по взаимодействию и как вы планируете неведомое? Гипотетические планы представляют сомнительную ценность, так как реальность творится в настоящий момент. Лишь происходящее в настоящем вызывает к соответствующему ответу. Момент истины определяется настоящим, но не может быть идентифицирован путём предварительных умозрительных спекуляций.

Таким образом, занятия искусством становятся импровизированным театральным действием или танцем-импровизацией. Практик готов к любому вызову и в то же время не готов дать единственно правильный ответ. Атакующие, окружающая среда, впечатления, система ценностей, психика самого практика – вот факторы, формирующие конкретное взаимодействие. Все участники схватки погружаются в это взаимодействие, в процессе которого формируются обратные связи. Спонтанность действий – это свобода.

Зная об уникальности каждой схватки, мы должны одновременно размышлять и действовать, чтобы вызвать интуитивную ответную реакцию, основанную на накопленных знаниях, жизненном опыте и врождённой способности к осмыслению. Действуя, мы творим адекватный ответ, созвучный нашим ценностным категориям, сознанию и способностям. В тренировочном зале именно новички демонстрируют способность к спонтанному действию. У них мало опыта и, соответственно, нет предрасположенности к интеллектуальному осмыслению боя. Напротив, они открыты для взаимодействия в потоке.

Мы говорили о выборе как о возможности более полного самовыражения. В то же время возможность выбора в значительной мере ассоциируется с техникой и здравым смыслом. Когда человек в потоке, у него нет времени рассуждать и принимать решения. В потоке

осмысление и действие осуществляются одновременно. Всё, что происходит за время схватки, происходит в потоке и обусловлено ощущением правоты собственного выбора и кажущейся правильностью ответной реакции. Схватка превращается в творческий процесс свободного и спонтанного самовыражения.

## СОЗНАНИЕ И ЦЕНТР

### I

Искусство айкидо не ограничивается развитием и изучением физических качеств и особенностей рукопашного боя. Технические навыки способствуют развитию чувства совершенства. Но искусство этим не ограничивается и обозначает пути освобождения от структурных стереотипов, зависимости от грубой физической силы и напряжённости. Путь айкидо ведёт к обновлённой свободе эффективного и хладнокровного взаимодействия с силами, присутствующими в каждой схватке. В конечном счёте этот путь приводит к осознанию того, кто мы такие («Самооборона и самосознание»), на что мы способны («Ощущение», «Осознание», «Восприятие и слияние» и «Управление и инициатива»), как мы выбираем способ взаимодействия («Выбор и перемены») и действуем по наитию («Движение в потоке») для творческого выражения своей истинной сущности.

Искусство стремится к гармонии, ибо разобщённость между личностью и окружающими указывает путь к объединению, в ходе которого ответное действие приходит на смену попытке силового воздействия и подавления противника. В конце схватки атакующий и обороняющийся, личность и окружающие, эго и объект более не являются жертвами стечения обстоятельств.

Таким образом, искусство становится средством самовыражения. Оно учит жить и взаимодействовать с вселенной, учит, как оставаться открытым к посланиям извне и как адаптироваться к любой ситуации. Эти качества превращают любую схватку в гармоничное и творческое взаимодействие, приносящее радость и удовольствие. В процессе развития личных качеств мы стремимся получить знания, навыки и приобрести новые способности. Но, возможно, целью личного роста является уничтожение воплощённого «я», лишение эго всего того, что скрывает безусловную истину. Обретая высшую чистоту, мы осознаём истинную силу и вкушаем радость. Практика любого боевого искусства – это путь осознания центра своей истинной сущности. Я следую по пути пробуждения в ожидании того, что мастерство поможет понять сущность моего «я», осознать его истинность и обрести гармоничные и радостные взаимоотношения со всем, что предлагает жизнь.

### II

В самый разгар занятий инструктор приостановил тренировку и усадил учеников на колени в позиции ожидания на краю татами. Было видно, что он что-то обдумывает и собирается обратиться к группе с речью. Для того чтобы собраться с мыслями, он сделал несколько шагов перед строем. Ученики воспользовались паузой, чтобы отдохнуть и восстановить дыхание. Собранный с мыслями, сэнсей остановился и обратился к студентам со словами:

«Когда мы, соискатели мастерства, исчерпываем предел своих возможностей, использование силы и скорости перестаёт доминировать в процессе обучения, и препятствует нашему дальнейшему развитию. Если нам не удаётся поверить в то, что новые пути лежат в области неизведанного, и если мы не сумеем набраться терпения, чтобы понять, в каком направлении следует двигаться, то никогда не достигнем высших уровней мастерства. Мы, безусловно, приобретём какие-то навыки, которые окажутся полезными при определённых обстоятельствах и внушат нам чувство удовлетворения и

желание продолжать путь. Но является ли эта цель достаточной и достойной того пути в искусстве, которому мы решили себя посвятить?

Выйти на новые уровни мастерства не так просто. Я наблюдал за вашими успехами в течение нескольких месяцев и даже лет. Да, вы во многом преуспели. Вы научились многим техническим изыскам, стали двигаться с большей уверенностью, а скорость выполнения приёмов значительно возросла. Вы научились активному присутствию, растворению и гармоничному движению во время атаки. Вы изучили партнёров по татами – их возможности, наклонности, привычки – и научились совместному движению, подобно опытной паре на танцевальной площадке. Но уверены ли вы в своём мастерстве и в том, что оно не подведёт вас при любых обстоятельствах? Может быть, ваши навыки годятся лишь для того, чтобы использовать их в привычной и комфортной обстановке и со знакомым партнёром?

Но знаете ли вы о том, что осталось за пределами вашего постижения? Что вы скажете на то, что 10 или 20 процентов возможностей искусства – это весь накопленный вами багаж знаний и навыков? Изменится ли при этом ваше отношение к занятиям? Как повлияет на ваше отношение осознание того, что вы далеки от полной реализации своего силового потенциала?

Изо дня в день я наблюдаю за вашими успехами. Я прошу вас двигаться медленно, чтобы осознать свою истинную сущность, полностью использовать свои возможности и силу атакующего противника. Вы следовали моим советам по крайней мере в течение первых 4-5 повторений. Но что произошло потом? Вы стали наращивать скорость и, в стремлении стать похожим на супермена, едва не довели себя до полного истощения сил. Чему вы научились? Возможно, новой технике, которую вы запомните или забудете, которой найдёте или не найдёте применение в повседневной жизни. Но приблизились ли вы хоть на шаг к постижению своего истинного «я», постижению искусства владения своим телом и разумом, постижению силы взаимодействия с неизведанным?

Мастерство подразумевает контроль над ситуацией, а контроль не зависит от физической силы и скорости. Это качество тесно связано со способностью к самоорганизации и эффективному движению. Когда вы наращиваете скорость, то невольно потворствуете применению грубой физической силы и умаляете значение спонтанного движения. По выражению ваших лиц и тому, что рассказал мне язык ваших движений, я понимаю, что мои слова не нашли отклика в ваших сердцах. Некоторые из вас пытаются проникнуть в смысл моих слов, но для большинства они остались пустым звуком. Ваше стремление выйти на высшие уровни мастерства в кратчайшие сроки делает вас глухими к моим словам, и вы продолжите бессмысленное топтание на месте.

Чтобы подтолкнуть вас к поиску новых путей в искусстве, я введу некоторые ограничения на ваши движения. Я намеренно лишаю вас возможности использовать привычный источник силы и буду требовать, чтобы вы ограничили свои перемещения во время атаки одной позицией. В таком положении вы не сможете более полагаться лишь на ноги, прежде закрепощавшие движения корпуса. Вы будете вынуждены искать новые источники силы внутри самого себя. Ограничения имеют одну цель – помочь вам почувствовать силу своего центра, то есть силу, заключённую в бёдрах, области таза и пояса. Я прошу вас почувствовать внутреннюю «спираль» и использовать это качество тела при исполнении технических приёмов. Встречайте атаку нетрадиционно – поперёк туловища, – и это поможет вам сгруппировать тело по-новому и найти иные, более тонкие способы взаимодействия. Таким образом, я хочу, чтобы вы поверили в свою способность найти новые источники силы, дающие возможность принципиально нового взаимодействия.

Итак, что произошло? Вначале вы выбрали медленный темп, так как этот опыт был для вас непривычен, а вы хотели в точности воспроизвести показанные мной движения. Однако затем скорость значительно возросла и новые приёмы стали привычными. Но именно скорость сделалась причиной небрежности исполнения приёмов. Прежде неподвижные ноги включились в движение. Спиральное движение трансформировалось в прямолинейное. Непрерывность потока движения нарушилась. Каждая пауза, нарушавшая эту непрерывность, заставляла вас вновь полагаться лишь на силу и скорость. Вам пришлось всякий раз готовиться к выполнению очередного манёвра. Ноги утратили подвижность, и начало движения сместилось от центра к периферии – к плечам и рукам. Вам потребовалось совсем немного времени для того, чтобы забыть все мои наставления. Вы были слишком очарованы мнимыми возможностями скоростных качеств и ошибочно отождествляли их с мастерством и способностью контролировать ситуацию. Вы стремились не к постижению, а к выполнению домашнего задания и похвале за своё усердие. Вы с готовностью отказались от возможности найти новые силовые источники и неординарные способы самовыражения.

Но это был ваш выбор. Не исключено, что вы пошли на поводу у партнёра по спаррингу. Возможно, вы не услышали моих слов, не согласились с ними или отказались рассмотреть мои предложения. Каковы бы ни были причины, побудившие вас пойти по проторенной дороге, я их принимаю как должное. Я лишь хочу, чтобы вы осознали свою мотивацию и определились в своём отношении к росту индивидуального мастерства и самопостижению».

Он бросил взгляд на часы и продолжил: «Во время вашего обучения мы потратили немало времени на обсуждение подобных вопросов. А теперь примите позу сэйдза и обдумайте мои слова. Для постижения искусства необходимо проводить некоторое время наедине с самим собой, чтобы осознать пути и, возможно, причины самовыражения». Сэнсей объявил об окончании занятий и покинул тренировочный зал.

#### КРАТКИЙ СЛОВАРЬ

Айкидока – человек, занимающийся айкидо.

Атэми – защитный удар, создающий возможность для контратаки или нарушающий равновесие противника.

Боккэн – учебный меч из дерева.

Дзё – деревянный шест длиной примерно 150 см.

Додзё – тренировочный зал.

Иrimi – движение, предваряющее осуществление приёма.

Ки (яп.; кит. ци) – жизненная энергия.

Кокю-доса – упражнение для координации дыхания и «расширения».

Ма-ай – дистанция между обороняющимся и атакующим.

Нагэ – обороняющийся, следующий принципам и использующий приёмы айкидо.

Рандори – свободный спарринг; бой с несколькими противниками.

Сэйдза – поза сидя на пятках со слегка разведёнными коленями; классическое сидячее положение в боевых искусствах.

Сэнсей – учитель.

Тэнкан – круговое движение, разворот тела, один из методов проникновения внутрь защиты противника.

Укэ – атакующий.

Укэми – техника страховки при падении с использованием кувырков и перекатов.

Хакама – юбка-штаны, традиционная форма для занятий айкидо.

Шихо-нагэ – бросок в одном из четырёх направлений.