

СУЩНОСТЬ АЙКИДО

Духовное учение МОРИХЭЯ УЭСИБЫ

Составлено Джоном СТИВЕНСОМ

«Айкидо не имеет установленных форм — это изучение духа», — утверждал Морихэй Уэсиба, основатель Айкидо.

Книга «Сущность Айкидо» представляет глубокую философию Айкидо, выраженную словами самого Морихэя, раскрывает многие секреты относительно целей и методов Айкидо. Морихэй, величайший мастер воинских искусств и духовный учитель XX века, дает множество ключей к пониманию весьма запутанной природы неразрывной связи между физическими и духовными аспектами Айкидо, раскрывая сердце мирного воинского искусства.

Превосходно составленная и переведенная Джоном Стивенсом, первая половина «Сущности Айкидо» представляет наиболее полное собрание когда-либо публиковавшихся работ Морихэя Уэсибы. В книге подробно обсуждаются такие ключевые концепции философии Айкидо, как кототама (язык духа) и мисоги (очищение тела и сознания), все это богато проиллюстрировано мистическими диаграммами Морихэя, его духовными стихами и зачаровывающей каллиграфией.

Для Морихэя техники были средством выражения духовных принципов Айкидо, и во второй части «Сущности Айкидо» Джон Стивенс фокусирует внимание на техниках Морихэя. Более двух сотен не публиковавшихся ранее фотографий Морихэя в действии, начиная с самых ранних дней в качестве учителя воинских искусств вплоть до последних лет мастера Айкидо, завершают это детальное исследование истинной природы Айкидо.

Представляя собой огромный вклад в область, которая до недавних пор оставалась трудной для понимания западного читателя, книга «Сущность Айкидо» является вдохновляющим исследованием духовных и физических элементов Айкидо, предоставляющим важный источник информации как для практикующих воинские искусства, так и для изучающих философию.

Предисловие

Книга «Сущность Айкидо», профессионально составленная и переведенная на английский язык профессором Джоном Стивенсом, представляет духовное учение Морихэя Уэсибы, основателя Айкидо.

Дисциплина Айкидо, основанная на единстве тела и сознания, — это поиск высшего состояния сознания с помощью самоотверженной практики; полагаться только на слова и литературу недостаточно. Более того, во всех традиционных «Путьх» Востока важно постоянно идти избранным Путем, самая серьезная ошибка — это быть удовлетворенным своими достижениями.

И содержание «Сущности Айкидо» в высшей степени соответствует этому контексту. Составитель, Джон Стивенс, энтузиаст, занимающийся Айкидо уже в течение очень длительного времени, представляет интересный материал в свете своего собственного понимания и непосредственного опыта. Поскольку каждый практикующий Айкидо должен развивать собственное восприятие учений Морихэя, выраженных в его письменных трудах, каллиграфии и поэзии, то «Сущность Айкидо» послужит неоценимым средством такого развития.

В последнее время по всему земному шару значительно увеличилось число людей, увлеченно занимающихся Айкидо и стремящихся уловить дух учения Основателя, и это делает меня поистине счастливым. Я искренне надеюсь, что каждый занимающийся Айкидо создаст свой собственный путь — медленно и правильно, шаг за шагом — посредством тщательной практики. Профессор Стивенс заслуживает особых похвал за свою преданность Айкидо, и я поздравляю его с завершением этого полезного проекта.

Киссёмару Уэсиба Айкидо Дошу

От автора

Духовные учения Морихэя Уэсибы, собранные в книге «Сущность Айкидо», образуют единое целое с книгой «Будо»: Учения основателя Айкидо. Первая глава, «Вселенная Айкидо», и четвертая, «Мисоги: очищение тела и разума», основываются на материалах, взятых из Айки Синдзуй, собрания расшифровок бесед с Морихэем.

Во второй главе, «Песни Пути», представлено большое количество дидактических стихотворений Морихэя — первоначально такие стихотворения декламировались в особом ритме, отсюда и их название — «песни». Говорят, что «Песни Пути» мастера имеют двенадцать уровней смысла и они традиционно приводятся без каких—либо письменных комментариев. Однако я счел необходимым снабдить примечаниями те из них, что содержат необычайно сложную терминологию и скрытые ссылки. Перевод песен довольно буквален, но моя интерпретация всегда больше опирается «на дух, а не на букву».

Для тех, кто хочет проработать стихи Морихэя непосредственно, приведен оригинальный японский текст и фонетическая его запись. В этой книге в большинстве случаев слово до (мити) я перевел как «Дорога», а не «Путь». В настоящем тексте слово «Дорога» относится к конкретной дисциплине, такой как Айкидо, которая следует определенному направлению; слово же «Путь» включает более широкий спектр универсальных принципов.

Айкидо — это, конечно же, одновременно и Дорога, и Путь, поэтому такое разграничение может показаться довольно спорным, но я прошу снисхождения у своих читателей.

Третья глава, «Каллиграфическое наследие Морихэя», представляет образцы каллиграфии Морихэя из коллекции семьи Уэсиба. Завершающая книгу глава «Искусство Айкидо» включает более двух сотен фотографий Морихэя, демонстрирующего различные техники. Охватывая весь диапазон Айкидо Морихэя, среди этих фотографий присутствуют ранее не публиковавшиеся снимки 1936 года из серии, сделанной в Нома Додзё, фрагменты из книги Морихэя «Будо» 1938 года, кадры, снятые в 1968 году в Вакаяме на открытом воздухе, а также различные другие снимки, изображающие Морихэя в действии в последние годы жизни.

Джон Стивенс

Часть 1

Вселенная Айкидо

Морихэй Уэсиба настаивал на том, что «Айкидо — это изучение духа». Его собственная жизнь была одним долгим духовным поиском, интенсивным стремлением к Божественному, и его поиск глубинной истины религии и философии не прекращался никогда. Морихэй углублялся в священные тексты, медитировал над таинствами бытия, постоянно молился богам, беспрестанно закалял свое тело и был абсолютно преображен глубочайшими видениями.

Айкидо было явлено Морихэю как всеохватывающий путь, как эклектическая система, содержащая элементы эзотерического Синто, тантрической Йоги, даосизма, конфуцианства и даже христианства. Однажды он сказал:

«В Айкидо, которым я занимаюсь, есть место каждому из восьми миллионов богов, и я взаимодействую с каждым из них. Великий Дух Айки объединяет все Божественное и просветленное, что есть в каждой земле. Объединитесь с Божественным, и вы сможете ощущать и понимать богов, где бы вы ни находились.»

Подобно большинству мастеров, Морихэй передавал свое учение посредством образов, символов и аллегорий. Его речи могли поставить в тупик своей сложностью, произносились они на своеобразном «языке сумерек», который требовал от слушающего предельного внимания.

Его откровения излагались языком кототама, «языком духа».

Кото означает «слово, язык, речь»; тама означает «дух или душа». (Сочетание этих двух знаков обычно произносится как котодама, но Морихэй предпочитал произносить кототама.) Морихэй утверждал, что семена-звуки кототама «направляют и гармонизируют все вещи на земле, в результате чего происходит объединение неба, земли, богов и человечества». Мудрецы и пророки многих традиционных культур учили тому, что Вселенная была «спета», что к существованию ее пробудили вибрации божественных звуков. Эти слова—души активировали все формы жизни, а затем поддерживали творение, постоянно кристаллизуясь в действие и структуру (кото также означает «действие» и «объект»). Концепция кототама довольно сходна с понятием Логос — «Слово» — как оно выражено в первой строке Евангелия от Иоанна в Новом Завете, перефразировать которую можно так:

В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Богом... Все вещи появились посредством Слова, и ни одна вещь ни быласотворена без него. Возникла Жизнь, Жизнь, которая была Светом человечества.

Морихэй любил использовать эту цитату, когда объяснял западным людям, что такое кототама. В японском переводе иероглиф («путь», «дорога») использовался для того, чтобы представить концепцию Логоса. Так же как Слово «стало плотью и поставило скинию среди нас... полное благодати и действительности» (Евангелие от Иоанна 1: 14), владение кототама позволило Морихэю восстановить подлинное значение и функцию вещей. Короче говоря, кототама — это код, основывающийся на первичном и универсальном Слове, это язык поэзии, молитв, заклинаний, мифологии и философии, а также язык вдыхающего жизнь резонанса музыки.

Теория кототама Морихэя возникла из опыта в буддизме школы Сингон («Истинное Слово»), из мистицизма Омото-кё и из изучения священных текстов Синто Кодзики и Нихон Сёки; но в конце концов он разработал свой собственный духовный язык, чтобы выразить богатую ткань Айкидо. И хотя философия кототама уходит корнями в конкретную традицию и окружение, она имеет отношение к универсальным принципам, которые действительны в любое время и в любом месте. И если понять сущность системы кототама, созданной

Морихэем, то ее можно будет перевести в любую идиому.

КОСМОЛОГИЯ АЙКИДО

В Айкидо есть своя собственная космология. Когда у Морихэя спрашивали «Что такое Айкидо?», он иногда в ответ рисовал диаграмму, и в этом разделе мы рассмотрим некоторые из его мандал.



Первая мандала озаглавлена (надпись сверху, справа налево) Амэ но Такэмусу Айки Вадза, «Действие Небесного Такэмусу Айки». Амэ, «небеса», состоит из «кототама» А, «я— субъект», и МЭ, «вращение», указывающих на космос как на «нечто, что циркулирует внутри нас и повсюду вокруг нас». Понятие Такэмусу Айки мы детально объясним позже, а сейчас оно означает «Доблестная Сила Порождения и Гармонии». Вадза переводится в этом случае как «действие», но это также и термин для обозначения «техники». В левой стороне мандалы сверху написано: Айки но ама (хаха), «Мать Айки», а в самом низу приписано: Цунэмори кинсё, «С почтением начертано рукой Цунэмори». (Цунэмори, «Всегда Обильный», — один из псевдонимов Морихэя.)

С правой стороны, внутри, мы находим Хоносавакэ (Накацу куни). Хоносавакэ — это одно из названий первого сотворенного острова японского архипелага. Этот термин означает «Рис — Ухо — Истинный — Молодость» и является символом плодородия и роста. Морихэй интерпретировал Ахадзи-но-хоносавакэ (полное название острова) как физическое проявление вселенских духовных принципов. В этой мандале Морихэй в кавычках также приводит фразу Накацу—куни, «Земля в Срединном Океане», означающую центр нашего собственного мира. С внешней стороны мандалы написано Амэ-но-муракумо—куки—самухара Рюо но го—до. Это означает «Славный Путь (Бога Хранителя) Амэ-но-мукарумо—куки—самухара Рюо». Как будет объяснено позже, Морихэй считал себя инкарнацией Царя Дракона, и в этой мандале вдохновляемый и направляемый этим божеством Морихэй заявляет о своем целеустремленном намерении сделать общеизвестной священную миссию Айкидо.

В самом сердце мандалы находится круг, а в его центре — точка с написанным поверх нее слогом СУ, семенем—звуком Вселенной. СУ — это кототама творения, чистая вибрация, из которой происходят все вещи. Из этой непостижимо плотной точки в облакоподобную сферу исходит пар, дым и туман, в то время как кототама У поднимается по спирали и порождает мир осязаемых вещей, вращаясь по схеме — У-У-У-Ю-МУ. Согласно теории кототама, У — порождение; Ю — гармонизация огня и воды; МУ — физическое рождение. В мифологии Синто СУ идентифицируется с Амэ-но-минака-нучи-но-ками, «Богом-Правителем Священного Центра Небес». Прогрессия У-У-У-Ю-МУ развивается в две порождающие силы: Таками-мусуби-но-ками, «Бог Высокого Священного Творения», и Ками-мусуби-но-ками, «Бог Божественного Творения». Аллегорически, Амэ-но-минака-нучи-но-ками — это точка творения, в то время как, Таками-мусуби-но-ками и Ками-мусуби-но-ками — это два полюса центробежной и центростремительной силы, которые удерживают вещи вместе. Таками-мусуби-но-ками расширяется, набухает, выдыхает и порождает многообразие; наиболее активен он Весной и Летом. Ками-мусуби-но-ками сокращается, поглощает, вдыхает и объединяет; наиболее активен он Осенью и Зимой.

Одновременно с этим СУ разворачивается вертикально в кототама А-О-У-Э-И. (Эти кототама поразительно схожи с «простыми» гласными звуками, формирующими ядро большинства мировых языков; эти гласные являются звонкими звуками, которые в сочетании с более инертными согласными вызывают к жизни саму речь.)

Морихэй так объяснял особые качества каждой из этих кототама:

А (произносится как английское «ah») означает «создание чего-то из ничего», «первый среди всех звуков», «поддерживающий жизнь», и «Мать Природа». А ассоциируется с Куни-нотокотати-но-ками, «Бог, Навечно Утвердившийся На Земле». Когда рот открыт широко и дыхание выталкивается из глубины горла, получается звук А. Немного вытянутое произношение звука А естественным образом приводит к звуку О.

О (как «о» в английском слове «gose») означает «поднимающийся», «благородный», «возвышенный» и «то, что соединяет небо и землю». О ассоциируется с Тоёкумоно-но-ками, «Бог Обильных Облаков Над Равнинами». Когда язык естественным образом останавливается во рту, возникает звук У.

У (как «u» в английском слове «true») означает «всплывание», «движение», «рождение», «темноту» и «принцип, удерживающий пространство вместе посредством космического дыхания». У ассоциируется с Ухидзини-но-ками, «Богом Всплывающей Грязи». Если произносить звук У до предела с максимальным усилием, то он снова становится СУ. Су — богиня-сестра У, ассоциируется с Сухидзини-но-ками, «Богиней Оседающего Песка». Если во время произнесения звука У вытянуть язык и слегка его выгнуть в нижней части рта, то естественным образом формируется звук Э.

Э (как «e» в английском слове «greu») означает «конечности» и «ветви». Поскольку Э становится РЭ, когда язык поднимается к верхнему небу, то Э ассоциируется с Цунугухи-но-ками, «Богом Твердых Свай (Бог Корней)» и Икугухи-но-ками, «Богиней Таящих Жизнь Свай (Богиня Корней)». Произношение звука Э естественным образом сокращается в звук И.

И (как «i» в английском слове «machine») означает «выдох», «оживление» и «жизненную силу». Если произносить его с усилием, то он превращается в ГИ — кототама, которая определяет границы существования. Следовательно, И ассоциируется с Оотонодзи-но-ками, «Богом Больших Покоев (Великий Бог Объединения)», а ГИ ассоциируется с Оотонобэ-но-ками, «Богиней Больших Покоев (Великая Богиня Объединения)». Эти пять кототама — великие гласные, составляющие Слово Создания. Все вместе они ассоциируются с Омодару-но-ками, «Богом Совершенного Облика», и Аякасиконэ-но-ками, «Богиню, Трепет Внушающую».

В более прямом смысле эти пять кототама и связанные с ними божества символизируют процесс творения:

А (Бог, Навечно Утвердившийся На Земле) представляет искру материального творения.

О (Бог Обильных Облаков Над Равнинами) представляет влажный, покрытый паром и плодородный «космический бульон», из которого возникла жизнь.

У (Бог Всплывающей Грязи — Бог Оседающего Песка) представляет процесс полужидкого, полутвердого отложения осадков.

Э (Бог Твердых Свай — Богиня Таящих Жизнь Свай (Бог Корней — Богиня Корней) представляет зарождение и развитие биологической жизни.

И (Бог Больших Покоев — Богиня Больших Покоев (Великий Бог Объединения — Великая Богиня Объединения) представляет бисексуальную дифференциацию.

А-О-У-Э-И (Бог Совершенного Облика — Богиня, О, Трепет Внушающая) представляет завершающую стадию творения, где возникает взаимное восприятие и осознание. (Эти пять звуков-семян распространяются повсюду, вверх-вниз, влево и вправо, а затем

разворачиваются в круг, который вызывает к жизни все семьдесят пять кототама японского языка.)

Когда процесс, описанный выше, завершается, боги Идза-наги, «Бог, Влекущий К Себе», и Идзанами, «Богиня, Влекущая К Себе», предстают в человеческом обличье. В конце концов пара посредством полового акта создает японские острова, начиная с Хоносаваке.

(Интересно отметить, что эта схема творения — которая во многом параллельна современному научному мышлению — утверждает, что все было произведено в результате союза мужчины и женщины, а не по велению патриархального бога. В Айкидо миром правит не небесный законодатель, скорее мир основывается на гармоничном взаимодействии всех живых существ, действующих в соответствии со своей спонтанной и свободной внутренней природой.)

Когда Морихэй медитировал и произносил эти кототама, он говорил: «Боги, выполняющие эти функции, собираются вокруг меня». Он погружался в сам акт творения, от самого неуловимого его проявления до самого конкретного. (Последовательность, использующаяся для вербализации этих кототама, а затем назад к А, обычно цикл повторяется несколько раз.)

Иногда Морихэй использовал кототама ТА-КА-А-МА-ХА-РА, «Высокая Небесная Равнина», иллюстрирующие, на космическом уровне, «первичный вакуум» и, на личном уровне, «чистое состояние сознания». Морихэй так объяснял действие этих шести кототама: ТА — созидательный конфликт, между водой и огнем, Инь и Ян, сокрытым и явленным, неподвижностью и движением, жизнью и смертью, — который определяет само существование КА — созидательный конфликт, поддерживающий существование А = полное расширение физической Вселенной

МА — микроскопические драгоценные камни(атомы), поддерживающие это расширение

ХА — жизненная энергия, которая оживляет мир

РА — круговорот и распределение этих энергий-волн

Морихэй сравнивал практику кототама с тем актом, который Идзанаги и Идзанами совершили на Амэ-но-укихаси, «Плавучем Мосту Небес», чтобы сотворить мир, в котором мы обитаем.

МЭ — круговорот,

У-КИ — вертикальный элемент воды и

ХА-СИ — горизонтальный элемент огня.

Другими словами, Плавучий Мост Небес лежит в центре пространственно—временного континуума, где пересекаются огонь и вода. Это связующее звено между Небесами и Землей, Божественным и Человеческим, и это место, куда должен встать каждый человек, чтобы найти свое подлинное я.

Человеческое сердце нисколько не отличается от души неба и земли. В своей практике всегда держите свое сознание в точке взаимодействия неба и земли, воды и огня, Инь и Ян.

Таким образом, Морихэй представлял себя стоящим на Плавучем Мосту Небес, своим веером, или дзё, образовывал крест, а затем производил кототама О, произнося ее как длинную ноту. Морихэй так говорил обо всех этих практиках кототама:

Пусть эти кототама проникают в вас, разжигая вашу кровь, до тех пор, пока все ваше тело не застынет в кототама.

Представляйте себя расширяющимися и разворачивающимися в широкий круг, произнесите кототама, а затем ощутите, как внутри вас собирается Вселенная. Эта практика создает свет (мудрость), тепло (сострадание) и энергию (истинную силу).

Кототама служили Морихэю материалом и пищей для Айкидо. Эта мандала также имеет практическое применение, Морихэй разъяснял его следующим образом:

Амэ-но-минака-нучи-но-ками, точка творения СУ, — это не что иное, как духовный и физический центр человека, находящийся в области пупка. Это золотой котел, в котором кипит кровь и где порождаются кототама. Практикуя Айкидо, человек должен быть постоянно сконцентрирован на этой точке.

Относительно прототипов Идзанами и Идзанаги Морихэй говорил:

Идзанами — женский воспринимающий элемент, ассоциирующийся с водой, центробежной силой и правой стороной всех вещей.

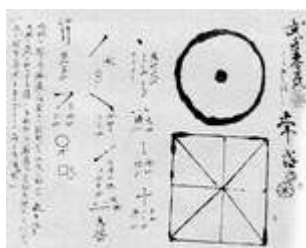
Идзанаги — мужской активный элемент, ассоциирующийся с огнем, центростремительной силой и левой стороной всех вещей.

Левая сторона — это активация, ключевой элемент вхождения и источник безграничных вариаций;

правая сторона — восприятие, ключевой элемент контроля, направления и управления ки.

Левая сторона защищает, правая — укрепляет.

Морихэй учил тому, что движения Айкидо должны задействовать и объединять эти два компонента — и именно по этой причине все техники отрабатываются на обе стороны: «Гармонично функционируя, правая и левая стороны рожают все техники. Левая рука непосредственно противостоит жизни и смерти, в то время как правая их контролирует».



Вторая мандала отображает космическую модель футомани. На одном уровне футомани — это древняя система прорицания, заключающаяся в интерпретации трещин, возникавших на оленьих лопатках после того, как их нагревали в огне. Трещины эти прочитывались синтоистскими прорицателями, а рисунки, возникавшие на костях, послужили основой для японской слоговой азбуки каш, зримого образа кототама. На более глубинном уровне, футомани — равновесие движения и неподвижности, преобразование тела и души — предполагалось для передачи универсального кода природного интеллекта, сочетания коренных концепций и архетипов, которое наделит мудростью того, кто уловит его сущность.

Итак, в левой стороне мандалы Морихэй помещает длинную надпись, которой он утверждает: «Эти модели отображают индивидуальные функции, ответвляющиеся от Священного Духа футомани, модели воды и огня. Эта схема дает человеку возможность приобрести знание ки неба и земли. (Она также позволяет интуитивно распознать истоки неба, земли и человечества — такое интуитивное понимание футомани является результатом активного действия (кототама) У)».

Вдоль правой стороны, сверху, Морихэй озаглавил свою мандалу «Такэмусу Айки» и добавил внизу свою подпись Цунэмори. Более мелкими знаками вдоль надписи Такэмусу Айки написано: «И-ки томо ни тотоноитэ», «И-КИ должно быть в равновесии»; это относится к двум диаграммам.

Простая диаграмма в самом верху — это точка сотворения. Внешний круг — это Мать (вода), а точка в середине — это Отец (огонь). Отсюда поднимается И (выдох, символизирующийся кругом с восемью спицами) и нисходит КИ, (вдох, представленный квадратом, разделенным

на восемь треугольников). Когда два элемента, И и КИ, находятся в равновесии, в нас есть сила, поддерживающая наше физическое существование.

Остальная часть мандалы объясняет символизм других природных моделей:

Круг с точкой в центре — это универсальный символ, обозначающий Источник. Круг символизирует макрокосм (вода), тогда как точка оси представляет микрокосм (огонь). В индийской философии этот символ имеет название бинду (зерно), а в западной мысли он называется сол (золотое солнце) у алхимиков— теос, (Бог) у теологов. В космологии Айкидо — это основа бытия, из которой рождаются все вещи. В японском языке для обозначения рождения служит слово У-МУ; состоит оно из кототама У, «Существо» и МУ, «Ничто, Небытие». То есть жизнь зарождается, когда Форма и Пустота находятся в абсолютном равновесии. Морихэй еще называл это состояние «Синку», «Подлинная Пустота». «Оставайтесь в подлинной пустоте, — учил Морихэй, — и вы выйдете за пределы жизни и смерти. В этом и заключается сущность Айкидо».

Основополагающим фактором жизни является И-КИ, «Дыхание». Кототама У разворачивается из звука-семени СУ, придавая форму вдоху и выдоху жизни. Выдох кругообразен, имеет форму элемента воды и является основой Дыхания Неба; вдох — квадрат в форме элемента огня, являющийся основой Дыхания Земли, происходящего глубоко в теле. Дыхание Неба — это дыхание солнца, луны и звезд; Дыхание Земли — это дыхание отлива и прилива. Когда Дыхание Неба и Дыхание Земли полностью сливаются, мы получаем Человеческое Дыхание, неистощимый источник нашей жизни. Дыхание обеспечивает нас средствами для произнесения кототама, а сила дыхания дает нам возможность выполнять все техники Айкидо:

Все в небе и на земле дышит. Дыхание — это нить, которая связывает мироздание. Когда становится ощутимым бесчисленное множество вариаций дыхания Вселенной, рождаются отдельные (индивидуальные) техники Айкидо.

Морихэй часто говорил о дыхании А-УН. А-УН — это японское произношение санскритского слова АУМ (ОМ), суммы всех звуков, актуализации космического дыхания, включающего создание, объединение и завершение всех вещей. (На Западе эквивалентом слову ОМ может служить АЛЬФА-ОМЕГА.) ОМ включает значения «почитание», «согласие», «приятие» и представляет утверждение жизни.

Морихэй учил:

Вставайте рано утром и приветствуйте солнце. Вдыхайте и стремительно взмывайте к самым пределам Вселенной; выдыхайте и возвращайте Космос опять внутрь себя. Затем вдыхайте всю плодородность и вибрацию Земли. И, в завершение, смешивайте Дыхание Земли со своим собственным, становясь при этом Дыханием Жизни как таковым. Ваше тело и сознание возрадуются, депрессия и сердечная боль рассеются, и вас наполнит благодарность.

И-КИ еще читается как «Вода-Огонь», японский вариант китайской космологии Инь-Ян. (Вода и огонь также являются двумя основными компонентами западной алхимии.) Равновесие Вода-Огонь часто формулируется следующим образом:

ВОДА — ОГОНЬ

ЖЕНСКОЕ — МУЖСКОЕ

ВОСПРИИМЧИВОЕ — АКТИВНОЕ

НЕПОДВИЖНОЕ — ДВИЖЕНИЕ

СКРЫТОЕ — ЯВНОЕ

ТЕНЬ — СВЕТ

ЭРОС — ЛОГОС

ВЗРАЩИВАНИЕ — ЗАСЕВАНИЕ

ЧРЕВО — СЕРДЦЕ

ПРАВОЕ — ЛЕВОЕ

БЕЛЫЙ ТИГР — ЛАЗУРНЫЙ ДРАКОН

ЗЕМЛЯ — НЕБО

ЛУНА — СОЛНЦЕ

Вода-Огонь активизируется ки, энергией, которая приводит в движение Вселенную, связующей силой, которая удерживает вещи вместе. Прежде чем принять материальную форму, все должно быть надделено энергией: растения имеют Ки + чувствительность, животные имеют Ки + чувствительность + интеллект, люди имеют Ки + чувствительность + интеллект + сознание. Морихей постоянно побуждал своих учеников «связать себя с Ки истинной пустоты»:

Существует два вида Ки: обычная Ки и истинная Ки. Обычная энергия Ки груба и тяжела; истинная Ки легка и подвижна. Для того чтобы действовать правильно, вы должны освободиться от обычной Ки и наполнить свои органы истинной Ки. Сила пребывает там, где Ки сконцентрирована и стабильна; там же, где Ки застаивается, царит замешательство и злоба.

Источник Ки в теле — это кикай тандэн, «ки-океан-киноварь-поле». Эта чakra расположена в районе пупка, центра тяжести тела, где находится алхимическая печь кототама.

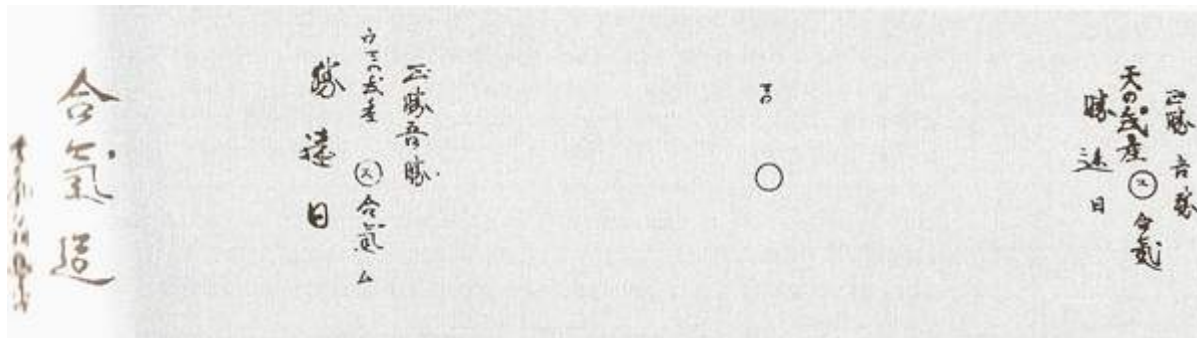
Относительно порядка вещей Морихэй часто говорил о кои— хаку. Концепция «кон» (сознательная душа) и «хаку» (телесная душа) очень похожа на английское понятие «высшей» и «низшей» (или базовой) природы.

«Кон» представляет высшую природу человеческих существ: интеллект, сознание, духовную восприимчивость и божественную интуицию; «хаку» — это беспокойное средоточие эмоций: радости, злости, жалости, страха, любви, ненависти и желания. «Кон» — это элемент человеческой души, который «восходит» после смерти; «хаку» — это элемент, который «нисходит» в землю и погребается вместе с телом.

Морихэй чувствовал, что все воинские искусства до сих пор основывались на факторе «хаку»; Айкидо, с другой стороны, сконцентрировано на элементе «Кон».

Айкидо — это скорее духовное, чем техническое искусство:

Ваше сердце полно плодоносных семян, ожидающих возможности прорасти. Так же как цветок лотоса вырастает из болота, чтобы распуститься чудесным образом, взаимодействие Дыхания Неба и Дыхания Земли и неуловимое действие огня и воды заставляют цветок духа расцвести в мире материализма.



Следующая мандала имеет отношение к двум существенным компонентам философии Морихэя:

Такэмусу Айки и Масакацу-Агацу-Кацухаяби. Центральное пространство занимает Амэ-номару, пустой круг Небес. Морихэй однажды заметил: «Сущность Айкидо — это ноль». В первой строке справа Масакацу-Агацу, во второй Амэ-но-Такэмусу СУ Айки и в третьей Кацухаяби. Масакацу-Агацу-Кацухаяби (произносится по-разному: Масакацу-Акацу-Катихаяби, или Масакацу-Варэкацу-Катихаяби — это часть имени синтоистского божества, порожденного богами Сусано-о и Аматаэрасу. Это также и фраза из секретной молитвы, на протяжении веков использовавшейся удалившимися в горы аскетами и самураями-праведниками. В определенные вечера эти подвижники фиксировали свой взор на луне и произносили следующую мантру:

СУ-У-КУ КА-МИ СА-МУ-ХА-РА МА-СА-КА-ЦУ ВА-РЭ-КА-ЦУ КА-ТИ-ХА-Я-БИ

Значение этой мантры может быть интерпретировано так:

Разливающееся-Творение-Космос-Божественное-Объединение Подлинная Победа — это Победа Над Собой, День Стремительной Победы!

Для того чтобы овладеть таинствами Будо, человек должен вернуться к истоку всех вещей и объединиться с Божественным; единственный способ стать непобедимым заключается в том, чтобы преодолеть свои основные страсти, победить внутри себя сознание, стремящееся к соревнованию, и достичь абсолютной ясности сознания. И в таком случае человек может предвидеть любую атаку и уйти от нее невредимым.

Морихэй выбрал Масакацу-Агацу-Кацухаяби своим девизом и объяснял его так:

Сердце Айкидо — это: Истинная Победа — Победа Над Собой, День Стремительной Победы! «Истинная Победа» означает непоколебимое мужество; «Победа Над Собой» символизирует неослабевающее усилие; и «День Стремительной Победы» представляет славный момент триумфа здесь и сейчас. Айкидо свободно от установленных форм, так что моментально реагирует на любое непредвиденное обстоятельство и, таким образом, убеждает нас в истинности победы; оно непобедимо, потому что ни с чем не сражается.

Положитесь на «Истинную Победу — Победу Над Собой, День Стремительной Победы!» — и вы сможете объединить внутренние и внешние факторы практики, очистите свой путь от препятствий и очистите свои чувства.

Далее Морихэй утверждал:

Если вы думаете только о победе, то на самом деле вы проиграете все. Знайте, что вы оба, и вы и ваш оппонент, идете одной дорогой. Окутайте своих врагов любовью, доверьтесь естественному ходу событий, объедините ки, тело и сознание и сотрите границу между собой и другим. Это открывает безграничные возможности. Знающие эти принципы всегда победоносны. Победа без сражения — это истинная победа, победа над собой, победа стремительная и неоспоримая. Победа состоит в том, чтобы гармонизировать себя с другим, связать себя с Божественным, соединиться с Божественной Любовью, стать самой Вселенной.

Морихэй описывал эзотерическое значение Масакацу-Агацу-Кацухаяби следующим образом:

Масакацу олицетворяет мужской элемент огня левой стороны; Агацу подразумевает женский элемент воды правой стороны; Кацухаяби — это совершенное сочетание обоих элементов, которое дает техникам силу. Если техники истинны, то победа сама придет к вам в руки.

Такэ, первый элемент Такэмусу, еще произносится как бу. Первоначальное его значение «воинский», но китайский иероглиф для слова бу буквально означает «остановить сражающиеся копьа», то есть «успокаивать конфликты и поддерживать мир». Морихэй учил тому, что такэ-бу воплощает отвагу, доблесть, мудрость и сострадание Божественного и что это динамичная и активная сила, которая защищает и питает все вещи.

Такэ-бу имеет Божественную природу. Это путь, определенный богами, основанный на

истине, добре и красоте. Такэ-бу — это добродетель. Она делает нас сильными и способными на героизм, она позволяет нам проявлять мужество, мудрость, любовь и сочувствие. Такэ-бу — это зеркало, которое разоблачает все вещи и выставляет напоказ зло.

Мусу означает «рождение», «становление», «созидательная сила», «оплодотворение», а также «бродить (быть в состоянии брожения)», «вариться (завариваться)» и «кипеть». Это сокращение от мусуби (би означает «дивный свет» животворной силы, это очень похоже на цитату из Книги Бытия: «И увидел Бог, что свет — это хорошо» (Книга Бытия 1:4)).

Мусуби соединяет все вещи вместе во взаимосвязанную сеть, сеть, простирающуюся без начала и конца. Мусуби «завязывает узел» и является символом брака и воспроизводства.

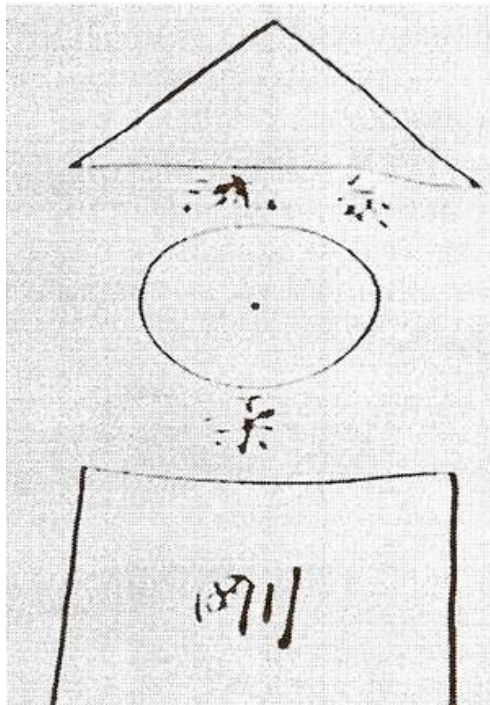
Мусуби переступает различие между собой и другим и, таким образом, ведет к цельности Айки, «гармоничной силы», которая примиряет и объединяет противоположности, а также успокаивает все разногласия. Мусуби-Айки — это диалектический процесс, который связывает в единое целое такие элементы, как:

огонь — вода; мужчина — женщина; вдох — выдох; расширение — сокращение, и т.д.

Айки также имеет значение «взаимной помощи», и Морихэй приравнивал Айки к айки, «самому чистому проявлению любви».

Такэмусу Айки — это «Доблестная Созидательная Сила Гармонии», неудержимо создающая жизнь, полностью объединенная, абсолютно свободная и способная на безграничные трансформации.

С левой стороны диаграммы в первой строке написано: Масакацу-Агацу; во второй строке — У Амэ но Такэмусу СУ Айки МУ; и в третьей — Кацухаяби. Добавление У-МУ, «рождение», подчеркивает божественную плодородность и цельность Такэмусу Айки. Мандала завершается утверждением Айкидо.



Треугольник, Круг и Квадрат из схемы, нарисованной Морихэем.

«Путь Гармонии» Морихэя — это дорога, которая направляет нас к истине, доброте и красоте; она отражает безграничную, абсолютную природу Вселенной и великий замысел творения. Морихэй так говорил о «Пути»:

«Путь подобен венам, разносящим кровь по всему телу, следуя за естественным потоком жизненной силы. Если вы хоть в малейшей степени отделены от Божественной сущности, то вы очень далеки от пути.»

Мандала подписана Айки О Морихэй, «Морихэй, Старик, Приверженный Айки». Основатель здесь говорит о том, что Айкидо — это не абстракция; оно составляет тело и душу самого Морихэя, и оно может жить и в каждом из нас.

Морихэй часто использовал символизм треугольника, круга и квадрата для иллюстрации принципа — Итирэй-сикон-сангэн-хатирики, «Один Дух, Четыре Души, Три Основы и Восемь Сил», структура, которая по мнению Морихэя представлена в каждой религиозной космологии.

«Один Дух»

«Один Дух» — это единственный источник творения, обозначенный в Айкидо кототама Су, который разворачивается в спираль КА-МИ, Огонь и Вода, и таким образом формирует все компоненты существования. Один Дух охватывает весь космос.

«Четыре Души»

- куси-митама — это разумный, глубинный, таинственный и восприимчивый аспект человеческой души. Это источник мудрости, ясности и добродетели. Куси-митама ассоциируется с Небом и принципом централизации.
- ара-митама — это грубый, дикий и жестокий аспект человеческой природы. Это источник храбрости, доблести и прогресса, а также, если его направить в правильное русло, это разумная, мощная созидательная сила. Ара-митама ассоциируется с Огнем и с принципом усердия. (Когда Морихэй был чем-либо недоволен, его ара-митама проявлялась в виде взрывной ярости. Если кто-то получал нагоняй от Морихэя, то он уже никогда не мог этого забыть.)
- ниги-митама — это спокойный, мирный и мягкий аспект человеческой души, который стремится к гармонии и миру, он является источником сочувствия, доверия и уважения. Ниги-митама ассоциируется с Водой и с принципом объединения.
- сати-митама — это оптимистический, светлый и цветущий аспект человеческой души, которому даруется благословение счастья, это источник любви и сострадания. Сати-митама ассоциируется с Землей и с принципом разделения.

Три Основных Принципа

представляет ику-мусуби (также произносится как ику-тама), «Животворящий Принцип», измерение потока ки. Он символизирует активное начало, животную сферу и Масакацу. В специальном смысле треугольник — это ключ к «вхождению». представляет тару-мусуби (тару-тама), «Завершающий Принцип», жидкое измерение. Он символизирует объединение, растительный мир и Агацу. В специальном смысле круг — это ключ к «слиянию».

представляет тамацумэ-мусуби (тамацумэ-тама), «Реализующий Принцип», твердое измерение. Он символизирует форму, мир минералов и Кацухаяби. В специальном смысле квадрат является ключом к «контролю».

Восемь Сил

Движение	Спокойствие
Освобождение	Застывание (Отвердевание)
Втягивание	Расширение
Объединение	Разделение



Следующая мандала, представленная в этом разделе, — это портрет Морихэя. Надпись — «Айкидо — это все, что я есть» — в точности раскрывает то, как Морихэй воспринимал самого себя.

Первая строка справа Хая-Такэмусу-Оками, «Стремительный Доблестный Созидательный Великий Дух». Это Вселенская сверхдуша, из которой проистекает конкретное воплощение, отраженное во второй строке Амэ-но-муракумо-куки-самухара Рюо. Морихэй рассказывал, что 14 декабря 1940 года посланник Сарута-хико — бога этики, ведущего людей дорогой добродетели, — явился ему и объявил, что с этих пор Амэ-но-муракумо-куки-самухара Рюо завладеет его душой. (Потрясение от этого события было настолько велико, что Морихэй потом тяжело болел в течение года.)

Морихэй таким образом объяснял эзотерическое значение имени своего воплощения:

Амэ-но-муракумо «Вздвигающиеся Облака Небес» — Вселенская энергия и распространяющееся повсюду дыхание.

Куки, «Девять Неистовых Духов» (а также и название древней системы эзотерического Синто, которое Морихэй изучал очень глубоко) — физическая сфера времени, пространства и непрерывности, «обоюдоострый меч земли и неба».

Самухара «Холодная Равнина» — налаживать, настраивать, правильная формулировка, очищение.

Рюо «Царь Дракон» — динамическая сила, преобразовывающая и контролирующая силы природы.

Короче говоря, Амэ-но-муракумо-куки-самухара Рюо — это «Божественная Сила, Которая в Состоянии Искоренить Все Зло и Восстановить Порядок и Спокойствие в Мире», символ наивысшей добродетели на земле.

Третья строка Кацухаяби кока, «День Стремительной Победы настал!». Морихэй, вдохновленный божественными силами, сделал Айкидо доступным всем. Последняя строка — это жизнерадостное заявление: Айки Цунэмори. «Цунэмори, приверженный Айки!» Морихэй поручил художнику по имени Дзё-о нарисовать его в виде Амэ-но-муракумо-куки-самухара Рюо. Художник вначале никак не мог ухватить точный



образ, поэтому он несколько дней медитировал на тему Морихэй — Амэ-но-муракумо-куки-самухара Рюо, а затем создал картину в едином вдохновенном порыве. Трансформированный в парящего Царя-Дракона, Морихэй изображен среди несущихся вихрем облаков энергии, его взгляд твердо устремлен на Великий Путь Айки.

Часть 2

Песни Пути

Подобно многим японским мастерам, Морихэй, чтобы передать свое учение, использовал дока, «Песни Пути». Дока — это стихотворения с глубоким духовным содержанием, организованные по слоговой модели традиционных японских стихов вака. Такого рода поэзия может быть мощной кототама, а первое стихотворение стиля вака было произнесено богиней Вака-Химэ для того, чтобы избавить рисовые поля от нашествия орд саранчи. (Кстати, по преданию, это событие произошло в месте, которое позднее было названо Вакаяма — место рождения Морихэя). Как только нашествие закончилось, рис вновь начал расти; поэтому одно из значений слова вака — «оживлять», а дока призваны быть носителями, которые должны передать учение мастера в свежей и полной жизни манере.

Одно из изданий дока Морихэя содержало такое предисловие:

«Занимающиеся Айкидо никогда не должны забывать того, что учение должно быть выковано в собственном теле. Постоянно держите в сознании Божественные деяния сотворения, от начала до конца, и постоянно учитесь у богов. Сделайте всю Вселенную своим додзё. В этом и заключается великий смысл Будо.»

Многогранное,
Не знающее никаких границ,
Айкидо
Откроет мир
В душе и теле человека!

Великий вселенский
Путь Айкидо
Просветляет
Всех людей,
Открывая мир (Истине).

Положись на Айки,
Чтобы активировать Все явные силы:
Умиротвори свое окружение
И создай прекрасный мир!

АЙКИ — Неистощимый источник
Силы любви:
Славу этой любви
Вовеки приумножай!

Сила, которая
Гармонизирует всё:
Никогда не прекращайте шлифовать
(этот драгоценный камень), Вы, идущие этой Дорогой!

Божественная Воля,
Пронизывающая тело и душу
Это клинок Айки:
Шлифуй его, пусть он засияет В нашем бренном мире!

Айки — (его таинства)
Никогда не охватит
Ни кисть, ни язык.
Не полагайся на слова, чтобы ухватить его,
Достигни просветления посредством практики!

Истинное Бу(до)
Не в состоянии описать
Ни кисть, ни язык —
Боги не позволят тебе
Полагаться на смысл слов!
Бу(до) —
Ни голоса, ни формы,
Ни тени:
Вопрошай богов сколь угодно —
Они не ответят.

Ни голоса,
Ни сердца, чтобы видеть:
Просто следуй за Божественным —
И не о чем будет
Спрашивать богов.

Ни голоса, чтоб видеть,
Ни сердца, чтобы слышать:
Лишь истинные техники.
Первоначально мир
Учился прямо у богов.

Дока девять, десять и одиннадцать очень похожи на коаны Дзэн. Особенно номер одиннадцатый, переворачивающий логическое рассуждение с ног на голову, бросая нам вызов и предлагая вернуться прямо к Истоку и получить техники непосредственно из первых рук, подобно героям древности, которые были в близком контакте с богами. Цуруги буквально означает «меч», но, поскольку это слово подразумевает все различные физические элементы Айкидо, то я перевел его здесь (и в последующих стихотворениях, где возникает это слово) как истинные техники. Эту фразу можно понимать как синонимичную Айкидо.

Такэмусу — это
Гармонизация
Огня и воды творения;
Это взаимодействие —
Божественные Техники ГИ и МИ.

Как уже было объяснено в главе первой, Такэмусу — это порождающая сила Айкидо. Фраза, переведенная как «Творение», буквально означает «Благородные родители»; а ГИ и МИ означают Идзанаги и Идзанами, мужской и женский первичные принципы. Взаимодействие огня и воды, мужчины и женщины, левого и правого рождает Божественные Техники Айкидо.

Возвышенные техники Ки:
Красные, белые
И кристально чистые драгоценные камни —
Они раскрывают Путь Айки
И Божественные Техники ОДО

Это одна из любимых дока Морихэя, песня, изобилующая сложными символами. Красные и белые драгоценные камни относятся к легенде из Кодзики. Морское Божество преподнесло в

дар другому богу красные сию-мицу-тама («драгоценные камни прилива») и белые сию-хиру-тама («драгоценные камни отлива»). Эти волшебные драгоценности могли по велению вызывать прилив или отлив, давая тому, кто ими владел, возможность угрожать своим врагам затоплением или спасти тех из них, кто одумался и смягчился.

Для Морихэя красные и белые драгоценные камни были ключом к Пути Айки. Обладать красными и белыми драгоценностями означает понимать и становиться единым с приливом и отливом, овладеть Дыханием Неба и Земли и течь вместе с космической энергией.

Красное и белое также представляют сексуальное объединение, порождающее все вещи: красная яйцеклетка соединяется с белым семенем. Таким же образом, кровь — сущность жизни — представляет собой внутренний прилив и отлив красных и белых кровяных клеток. Когда красные и белые драгоценные камни соединяются на всех уровнях, создается непобедимое алмазное тело, а также возникают кристально чистые драгоценности непривязанности и просветления.

ОДО — это середина реки, в которую Идзанаги вошел, чтобы совершить обряд очищения (мисоги) после своего ужасного путешествия в уродливый и отвратительный мир мертвых. Морихэй приравнивал ОДО к ото, всемогущему звуку кототама. Более того, ОДО — это не какое-либо конкретное место, оно существует везде, где совершается истинное мисоги. Когда кототама и мисоги выполняются в унисон(одо), возникают божественные техники Айкидо. Морихэй также объяснял, что «ОДО» состоит из кототама «О», пустота, и «ДО», глубокая концентрация.

Таким образом, ОДО — это состояние, в котором человек «помещен в пустоту» и благодаря этому способен избавиться от всех привязанностей и борьбы. Еще одно значение ОДО — «узкие врата истины»: человек должен приложить огромные усилия, чтобы пройти в них. Относительно Божественных Техник ОДО Морихэй говорил: «Когда я стою в додзэ, я позволяю силе кототама и энергии Такэмусу циркулировать во мне и вокруг меня — это порождает Божественные Техники ОДО прямо там, где я нахожусь».

Защищая Путь Богов и Будд,
В нашем брэнном мире
Техники Айки —
Это закон кусанаги

Кусанаги — это ссылка на кусанаги-но-цуруги, «Меч, Сокрушающий траву». Этот волшебный меч был найден Сусано-о в хвосте убитого им восьмиглавого дракона. Также известен под названием АМЭ-НО-муракумо-но-цуруги. Этот меч позже был подарен Принцу Ямато-такэ, который при помощи него скосил высокую траву в поле и предотвратил угрожавший ему степной пожар. Он считается одной из Трех Императорских Регалий (вместе с Восьмисторонним Зеркалом и Изогнутой Драгоценностью). В системе Морихэя кусанаги-но-цуруги обозначает обоюдоострый меч глубокого изучения и храбрости, которые необходимы, чтобы защитить землю и всех, кто ее населяет.

Переданный нам богами,
Великий замысел Пути
Следует Божественному:
Дорога Айки (это работа)
Ангела Очищения!

Ангел Очищения» — это Идзуномэ-но-ками, божество, созданное, чтобы очистить Идзанаги от скверны. Идзуномэ относится к супружеской паре богов Хая-акицу-хико (мужчина) и Хая-акицу-химэ (женщина), которые вместе «смывают всю грязь, подобно могучей реке, и поглощают весь грех, подобно великому океану». Морихэй чувствовал присутствие Идзуномэ (божества, обычно женского рода) в собственном теле, а Айкидо воспринимал как проявление его силы очищения и восстановления. Морихэй надеялся, что ученики Айкидо в

конечном счете осознают, что каждый из них также имеет внутри себя Идзуномэ.

Великое благословение для нас:
ИДЗУ и МИДЗУ,
Образующие крест Айки.
Твердо продолжай,
Направляемый Величественным Голосом МИДЗУ

ИДЗУ — это мужской, твердый аспект творения, который придает Вселенной форму; МИДЗУ — это женский, мягкий аспект, который сообщает ей действие. ИДЗУ, ассоциируемый с Идзанаги, — это Отец; МИДЗУ, ассоциируемая с Идзанами, — это Мать. ИДЗУ утверждает и исправляет; МИДЗУ дает любовь и бодрость. Два аспекта пересекаются в форме креста Айки, который поддерживает мир. Морихэй утверждал, что этот крест ИДЗУ —МИДЗУ является основой Айкидо.

Айки —
Величественная Божественная Форма,
Величественное Сердце!
ИДЗУ и МИДЗУ —
Величественные Родители.

Мужской ИДЗУ
Очищает душу;
Дух ИДЗУ
В гневе
Издает яростный воинственный клич!

Это редкий пример агрессивной, мужской дока, в которой упоминается только ИДЗУ. Отакэби, «издавать яростный воинственный клич», — это название древней синтоистской практики, суть которой заключается в том, что человек выкрикивает имя божества, чтобы «призвать» его.

Когда я снова
Захожу в тупик (в тренировке),
Я вспоминаю
Благословенный Путь ИДЗУ и МИДЗУ.

Огонь и вода
Смешались вместе в Айки;
(Я) стою на Мосту
Над безбрежным морем,
И горное эхо мне вторит

«Мост» — это «Небесный Плавающий Мост», который соединяет небо и землю. Оунабара, «безбрежное море», — это омоним слова «чрево», символ плоскости физического существования. «Горное эхо» — это ямабико, кототама, которая отдается эхом внутри и вокруг нас. Ответ горного эха моментален, свеж и несдержан; он свободно подхватывает любой звук, на каком бы языке и в какой бы манере он ни произносился. Поэтому горное эхо представляет собой идеальное состояние Айкидо — способное моментально среагировать, охватить и соединиться со всем, что предлагается, без каких-либо условий или предубеждений.

На этой самой земле
Стой твердо,
как Бог.
Процветай в самом центре:

Стойка любви —
Это Путь горного эха!

Онокоро (обычно произносится как оногоро) означает «замерзший (окаменевший) сам по себе». Это был первый остров Японии, который был сотворен, и символизирует он наш современный мир — царство, в котором мы должны проявить собственную свободу. Фраза «Стой твердо, как Бог» подразумевает появление божества Токотати-но-ками на Онокоро, излияние роста и энергии, действие, которое бесконечно (постоянно) воссоздается на тренировке Айкидо.

Соедини себя С небом и землей;
Стой в самом центре,
Сердцем улавливая
Звук горного эха.

Солнце, земля и луна
В совершенной гармонии;
По мосту
Над бескрайним морем
Путь горного эха (ведет меня).

Небо, земля и человечество,
Сведенные вместе и
Защищаемые Айкидо, —
Над безбрежным морем (существования)
Звук великой радости.

Сохраняй небо,
землю Бога и человечество
В совершенной гармонии,
Связанными вместе Навечно.

Полная энергии жизнь
Расцветает Во всем сущем:
Дух—драгоценность Айки,
Небесный Плавучий Мост.

Я закаляю себя
До самых глубин естества
На Небесном Плавучем Мосту,
Связанный с Истинной Пустотой
И благословенный богами.

Если не
Свяжешь себя
С Истинной Пустотой, Ты Айкидо
Никогда не постигнешь всецело

Смелый и неустрашимый
Крест гармонии (любви) —
Это инструмент богов.
Используй восемь Великих Сил,
чтоб поддержать
Божественный Замысел (обновления)

Эта дока имеет два варианта, один с иероглифом «гармония», а другой с иероглифом «любовь».

Восемь Великих Сил — это «движение-спокойствие; освобождение-затвердевание

(застывание); втягивание-расширение; объединение-разделение». «Божественный Замысел обновления», ками-но самухара, — это синоним претворения Айкидо в жизнь.

В земле
Тончайшего оружия
Живые души привязаны
К своей духовной сущности
И выполняют Божественный Замысел

Тончайшее оружие земли — это просветленные воины, связавшие себя с небом и землей и, таким образом, понимающие истинную цель Божественного Замысла.

Духовная сущность
Неба и земли
Застыла в форме креста Пути.
Мир и счастье земли
Связаны с Небесным Плавающим Мостом.

СУ, Возвышенный Родитель,
С сердцем, полным любви,
Безбрежной как небо, —
Вот источник всего,
Что действует на земле.

Как прекрасна
Эта форма
Небес и земли —
Созданные Богом,
Все мы члены одной семьи

Иероглиф, обозначающий «Бог», можно также прочесть и как СУ; таким образом, третью строку можно перевести как «все, приистекающее из одного Истока».

Единый Дух,
Являющийся нашим Первоначальным Родителем, —
Кототама, эхом отдающаяся повсюду,
Так обильна и ярка!

Из Божественного Источника
Семьдесят пять звуков Были рождены,
Приводя в действие мир
И наделяя все истиной.

Семьдесят пять струн,
Что держат
Священное творение вместе,
Явлены как Айки,
Средство очищения мира.

То, как сама
Кототама кипит
Красной кровью, —
и есть Дивный Путь и
Истинное оружие Божественного Замысла

Морихэй часто говорил о своей практике кототама как об активировании красной крови в своем теле; о том, как она кипит энергией и рождает техники Айки — лучшее оружие, каким только можно вооружиться.

Кототама
Вскипает повсюду в космосе:
На равнинах Неба,
В глубинах морей,
Одно бескрайнее горное эхо!

В Источнике
Ки богата и обильна;
Сотворение
Вселенной
Началось прямо здесь.

Возвышенные техники Ки
Успокаивают душу и
являются Средством очищения —
Так ведите нас к ним,
О боги небес и земли!

Возвышенные техники Ки
Могут успокоить змей
И приручить пчел.
Контролирование духа —
Вот Путь Такэмусу

Это относится к ритуалу изгнания нечистой силы, описанному в Ко-дзики. Тот, кто смел, мудр и полон сострадания, может при помощи техник Айки приручить диких тварей.

Техники очищения,
Которым мы научились у футомани
И богов.
Айки (до) было установлено
Божественным.

Потеряй свой путь —
И ты сойдешь
На порочную дорогу;
Не давай управлять собой
Дикому жеребцу твоего сердца.

Сорви с себя
Лохмотья, что
Пятнают душу!
Откройся повеленьям Неба
И ярко засияй!

Божественный Свет,
Что заполняет Небо,
Должен снизойти на землю
И осветить все
Вплоть до морских глубин.

Возведено за миллиарды лет
Это бесконечное
Божественное Творение.
Я клянусь никогда не искажать
Его добродетель.

Пронизывающий блеск
Истинных техник,
Тех, кто на Пути,
Бьет по злу, скрываемому
В собственных телах и помыслах.

Как уже ранее говорилось, цуруги переводится как «истинные техники», а не просто как «меч». Другая версия этой дока выглядит так: «Пронизывающий блеск Возвышенного Сознания тех, кто на Пути».

Кристалльно чистое,
Острое и яркое
Возвышенное Сердце
Не дает злу
Проникнуть внутрь.

Утреннее солнце
Наполняет мое сердце светом.
Из своего окна
Взмываю в небеса,
Купаясь в Божественном сиянии.

Стой в самом сердце Природы —
Звук воды, плещущейся О камни,
так очищает,
Даже если никого здесь нет...

В самом начале мира
Зеркало, Драгоценность и Меч,
Ниспосланные,
Основали нацию
Как выражение Божественной Души

Зеркало, Драгоценность и Меч составляют Три Регалии японской императорской линии. Морихэй объяснял настоящее значение этих регалий таким образом: «Зеркало символизирует знание и честность; Драгоценность означает благодеяние и сострадание; Меч представляет отвагу и решимость».

Среди трех тысяч миров
Единственный цветок
сливы Цветет —
Каменная дверь
Откроется второй раз

Хотя идеи, выраженные в этой дока, являются производными от мифологии Синто и верования Омото-кё, на языке Морихэя они означают: «Айкидо, редкий цветок, который сейчас цветет во Вселенной, дает нам средство открыть каменную дверь темноты и невежества; благодаря объединенным усилиям хороших людей загрязненный мир смерти и разрушения снова будет купаться в лучах истины и красоты». Цветение сливы — это символ возрождения и обновления; оно происходит везде, где Айкидо практикуется искренне.

Подними
Сильный ветер
Мечом наги и
Упорядочь вещи
В соответствии с Божественной Любовью.

Время пришло!
Укрепляй и восстанавливай
Узы, соединяющие
Небо, огонь, воду и землю.
Приди и стань вместе со мною

Глядя на
Плачевное состояние мира,
Не хнычь беспомощно!
С яростью богов Решительно бросайся вперед!

Помни, что
Жизнь и смерть
Прямо у тебя перед глазами:
Ты можешь захотеть отступить,
Но враг не позволит.

Ради Пути
Образумь своих врагов,
Используя
Слова одобрения и наставления,
Основанные на практике любви

Буквально — последняя строка содержит выражение «меч любви». Однако «меч» взят для того, чтобы представить весь диапазон применяемых практик.

Взрачивай и шлифуй
Дух воина,
Живя в этом мире;
Освети Путь в соответствии
С Божественной Волей.

Воины!
Сплотитесь вокруг
Истинных техник Вселенной,
Сияйте ярко и
Раскрывайте (Айкидо) миру!

Воин получает
Дар жизни
И утверждает жизнь везде:
Любовь — это жизнь,
Сущность Божественного Замысла.

Доверьтесь
Священной силе
Неба и земли;
Приблизьте свои сердца к богам,
О смелые воины!

С древних времен
Глубокая образованность и Бу(до)
Являлись двумя колесами Пути,
Через добродетель тренировки
Просветляя тело и сознание.

Оживляющий космос —
Меч (Айки),

Глубокая образованность и
Бу(до) — обоюдоострый
Инструмент Божественного Великого Замысла

В этой дока слово цуруги благодаря контексту переведено как «меч», а не как «истинные техники».

Когда обучение
Становится поверхностным,
Следуй всеохватывающему
Руководству истинных техник
В теле и душе.

Когда воин
Сталкивается с врагом,
Все вещи служат Тому,
чтобы сделать учение
Более сфокусированным.

Таинствен Великий замысел
Истинных техник —
Помести их жар и свет
Прямо себе в сердце

Как уже говорилось в главе первой, Морихэй часто говорил о свете и жаре, рождаемом практикой Айкидо. «Свет» символизирует пронизательность и незамутненное видение; «жар» представляет «сострадание и дружбу».

Истинная победа — это Победа Над Собой!
Гармонизируй себя с
Сознанием Божественного Родителя —
Спасение живет прямо внутри
Твоего тела и души!

Думая об этом мире,
Я с горечью вздыхаю,
Но затем я продолжаю сражаться,
Направляемый вздымающимися облаками света.
И достигаю своего Дня Стремительной Победы!

Если ты практикуешь
Техники усердно,
То обретешь веру в то,
что развивает
И закаляет тебя.

Снова и снова
Тренируй техники
Всем сердцем.
Используй Одно,
Чтобы противостоять Многим:
Это Дорога настоящего последователя.

Даже когда вызывает
Лишь один противник,
Оставайся на страже, Используй Одно,
Чтобы противостоять Многим:
Это Дорога воина.

Прогресс приходит
К тем, кто тренируется
Как внутри, так и снаружи.
Не гонись за «секретными техниками»,
Потому что все у тебя перед глазами!

Изучение той или иной
Техники владения мечом —
Какой может быть в этом смысл?
Просто целеустремленно Руби
до (самой сути вещей).

Учись чувствовать
Ритм направленных на тебя
Ударов:
Секреты тренировки
Лежат на самой поверхности.

Врага,
Скрывающегося внутри, —
Руби с криком ЭЙ!
Принимай с криком ЯА!
А направляй с ИЭЙ!

Относительно кийай, решительных криков, используемых в традиционных воинских искусствах Японии, Морихэй говорил: «В классическом искусстве фехтования мечом рубящий удар выполняется фехтовальщиками с криком «ЭЙ», принимается с криком «ЯА», а разделяется с «ТО». Когда ни с одной стороны нет открытого для атаки места, фехтовальщик отходит с криком «ТО». Такие крики использовались для развития тонкого чувства тайминга (времени реагирования)».

Видь вещи ясно,
Кричи ЯА!
И подхватывай ритм,
Не следуй
За своим противником.
(не позволяй противнику вести себя)

Контролирующий меч
Принимает стойку Небес.
Быстро двигайся вперед,
Наноси удар и уклоняйся,
Рубя во все стороны!

Если ты хочешь
Разоружить своего противника,
Перехватывай инициативу,
Входи
И руби решительно!

Направо и налево
Целеустремленно,
Резко руби через
Все удары и защиты:
Врывайся внутрь (и контролируй атаку)!

Свободный от слабости,
Резко руби через
Острые атаки Своих врагов:
Входи и руби!

Когда твои противники
Бегут на тебя,
Чтобы атаковать,
Сделай один шаг в сторону
И немедленно руби.

Спереди и сзади
Окружен длинными копьями!
Используй оружие противника
Как щит —
Врезайся в ряды врагов и достигай побед.

Когда окружен
Лесом
Копий,
Знай, что ты должен использовать
Свое сознание как щит.

Столкнувшись
С лесом мечей,
Направляй атаки:
Знай, что ты должен использовать
Сознание противников как щит.

Множество врагов
Окружили меня и атакуют:
Думая о них
Как об одном противнике,
Я веду сражение.

Позволяя
Врагу
Нанести удар по моей форме,
Я проскальзываю за него
И контратакую.

Видя меня перед собой,
Враг поднимает свой меч,
Чтобы ударить,
Но к этому времени
Я уже стою у него за спиной.

Как только
Демон Змей
Атакует,
Я уже у него за спиной,
Направляя (зло) любовью.

Что проку
Фиксировать свой взор
На мече противника?
Его руки указывают,
Куда он будет рубить.

Прими стойку гэдан,
Ощути в сердце Ян,
Будучи Инь:
Знай, что рубящие и колющие удары
Идут из сэйган.

Эта и две последующие дока рассматривают технический аспект искусства фехтования на мечах. Гэдан — это стойка, при которой меч держится в нижней позиции; тюдан — стойка среднего уровня; дзэдан — меч держится высоко над головой. Сэйган — нормальная, естественная стойка, принимаемая, когда человек держит в руках меч.

В тюдан
Перемести сознание противника
Прямо в середину:
Соразмерь свои движения
С движениями его кулаков.

В дзэдан
Входи и перехватывай контроль
Над сознанием своего противника:
Ощути в сердце Инь,
Будучи Ян.

Правой рукой Проявляй Ян;
Левую руку
Преврати в Инь
И веди своего партнера.

Сосна, Бамбук, Слива —
Облагораживают и очищают и
Создают основу Ки.
Откуда они возникают?
Из трансформации огня и воды

Вечнозеленая сосна ассоциируется с Драгоценностью, завершенностью, квадратом и Кацухаяби; крепкий бамбук ассоциируется с Мечом, упругостью, кругом и Агацу; элегантная слива ассоциируется с Зеркалом, стабильностью, треугольником и Масакацу.

Вселенная
Не имеет границ.
Она вращается и вращается:
Наша Дорога чистоты (непорочности)
Наполняет круг (жизни).

Искренность!
Совершенствуйте себя
Искренне и постигните
Глубинную истину, что
Явленное и сокрытое суть одно.

Тому, кто
Просветлен
Во всем,
Нет надобности
Поспешно вытаскивать меч.

Овладей Божественными
Техниками Айки
И ни один враг
Не посмеет
Бросить тебе вызов.

Айки —
Путь такой трудный,
Чтобы понять,
И такой простой, как
Естественный поток Неба.

Часть 3

Каллиграфическое наследие Морихея

В Восточной Азии каллиграфия мастера-учителя всегда почитается, поскольку принято считать, что удары кистью являются прямым выражением духа мастера. Еще долго после того, как мастер, подобный Морихэю, уходит из жизни, его каллиграфия несет живую энергию мастера, а его работы продолжают вдохновлять каждое новое поколение учеников Айкидо. Содержание каллиграфии также немаловажно, поскольку мастер выбранными темами раскрывал то, что считал наиболее существенным.



Морихэй в возрасте восьмидесяти пяти лет пишет дока.

Начиная с семидесяти лет Морихэй создал множество блестящих шедевров каллиграфии для своих учеников, друзей и почитателей.



Айкидо—Цунэмори «Айкидо, (подписано) Цунэмори». Эта работа, сделанная, когда Морихэю было за семьдесят, напряженная и контролируемая.



Айкидо-Морихэй

«Айкидо, (подписано) Морихэй». Этот свиток, который висит в главном зале Международной Штаб-квартиры Айкикай, был сделан, когда Морихэю было за восемьдесят. По мере того как мастер старел, дух его расширялся; в этой работе очевидны глубина и расширение «Пути Гармонии» Морихэя в его последние годы.

Морихэй считал себя воплощением божественных принципов, описанных ниже. В этих работах он акцентировал внимание на том, что Айкидо обладает силой для того, чтобы трансформировать любого, кто искренне тренируется подобным образом.



Айкидо-Такэмусу Айки О Цунэмори «Айкидо, (подписано) Цунэмори, старик, приверженный Такэмусу Айки».



Айки О kami — Морихэй кинсё

«Великий Дух Айки, с почтением начертано Морихэем». Айкидо — это конкретный Путь, по которому мы следуем в этой жизни; Великий Дух Айки — это всеобщий Путь, который охватывает весь космос.



Масакацу Агацу — Морихэй «Подлинная Победа — это Победа над Собой, (подписано) Морихэй». Эта работа представляет один из многих девизов, которые Морихэй часто писал для своих учеников.



«Божественная ки бьет ключом и наполняет Вселенную! (подписано) старик Цунэмори». Изобилующая Ки, эта работа проявляет смысл каллиграфии в самих мазках кисти.



Сэйки — Цунэмори «Жизненная Сила, (подписано) Цунэмори». Сэйки имеет значение жизнеспособности, оживления и одушевленности.



«Явное, Сокрытое, Божественное: Айки,(подписано)Такэмусу Цунэмори». (Знак под именем Морихэя — это као, личная монограмма, использовавшаяся вместо печати.) Царство явного — это физический мир, который мы можем увидеть и к которому можем прикоснуться; царство сокрытого — это сфера воздуха, ки и атомов; царство божественного — это священность сотворения, самое сокровенное сердце вещей. Техники Айкидо обладают теми же тремя измерениями: формы составляют царство явного, дыхание и сила ки формируют царство сокрытого, а духовная трансформация создает царство божественного — именно здесь техники становятся таинствами. Все три царства должны быть объединены посредством Айки.



«Свет Любви: День Стремительной Победы настал! (подписано) Такэмусу Айки Цунэмори».



«Небесная Любовь и Свет, (подписано) Цунэмори».

Глава 4

Мисоги: очищение тела и сознания

Морихэй утверждал, что Мисоги, «очищение тела и сознания», — это сердце Айкидо; чтобы правильно практиковать Путь Гармонии, человек должен:

Успокоить дух и вернуться к Божественному (тинконкисин).

Очистить тело и дух, устранив всю озлобленность, эгоизм и страсть (мисоги).

Быть вечно благодарным за дары, полученные от Вселенной, Матери-Природы, своей семьи и окружающих тебя людей (канся).

Тинкон, еще произносится как тама-сидзумэ, означает «успокоить дух и собрать мысли».

Кисин, «возврат к Божественному», означает «гармония — успокоение в святости жизни».

В последние годы своей жизни Морихэй каждое утро и каждый вечер практиковал часовые варианты тинкон-кисин (по возможности под открытым небом) и укороченные варианты перед каждой тренировкой в додзё.

Морихэй поощрял своих учеников практиковать какой-либо вид тинкон-кисин с тем, чтобы понять Айкидо как телом, так и духом. Он учил:

Вам необходим тинкон-кисин для того, чтобы увидеть свет мудрости. Сядьте удобно и вначале начните созерцать явную сторону жизни. Эта сторона имеет отношение к внешней, физической форме вещей.

Наполните свое тело Ки и почувствуйте, как функционирует Вселенная — её форму, её цвет и её вибрации. Вдыхайте и уноситесь к самому краю Вселенной; выдыхайте и снова возвращайте космос внутрь себя. Затем вдохните всю щедрость и вибрацию земли. После этого смешайте Дыхание Неба и Дыхание Земли со своим собственным, которое и станет собственно Дыханием Жизни. Успокаиваясь, позвольте себе естественным образом погрузиться в царство бесформенного, вернуться к самому сердцу вещей. Найдите свой центр, кототама СУ, источник Вселенной. Наполнитесь светом и теплом. И таким образом, пусть ваше сознание всегда будет светлым и ясным как безбрежное голубое небо, великий океан и самый высокий горный пик, пусть оно будет пустым и свободным.

Практика тинкон-кисин также задействует мисоги, очищение тела и сознания. Внешнее мисоги — это омывание тела водой для того, чтобы смыть грязь; внутреннее мисоги — детоксикация внутренних органов посредством глубокого дыхания; духовное мисоги — это очищение сердца, очищение себя от злости. Морихэй таким образом объяснял значение мисоги:

«Единственное лекарство от материализма — это очищение шести чувств (глаза, уши, нос, язык, тело и сознание). Если чувства засоряются, то восприятие человека заглушается. И чем больше оно заглушается, тем более засоренными становятся чувства. Это создает беспорядок в жизни и, следовательно, во всем мире, а это величайшее зло из всех. Для того чтобы защитить мир, мы должны вначале сами избавиться от загрязнений.»

Морихэй говорил, что мисоги необходимо для того, чтобы упорядочить вещи:

«МИ представляет как тело, так и сознание, внешний и внутренний аспект человека; СО — это СУ в телесной оболочке, Божественная искра; ГИ (КИ) означает белизну, ясную и чистую. Короче говоря, мисоги — это вымывание всех загрязнений, удаление всех препятствий, отмежевание от беспорядка, воздержание от негативных мыслей, лучезарное состояние неукрашенной чистоты, завершенность всех вещей, состояние высокой добродетели и незапятнанное окружение. В мисоги человек возвращается к самому началу, где нет разграничения между человеком и Вселенной.»

Для Морихэя практика Айкидо и выполнение его техник было тождественно мисоги:

«Искренне тренируйтесь в Айкидо — и злые мысли и поступки естественным образом исчезнут. Каждодневная тренировка позволяет вашей внутренней божественности сиять все ярче и ярче. Не заботьтесь о том, правы или не правы другие. Не будьте расчетливыми и не поступайте неестественно. Пусть ваше сердце будет привязано к Айкидо, и не критикуйте других учителей и другие традиции. Айкидо охватывает и очищает все.

Тинкон-кисин и мисоги вскармливают канся, безграничное чувство благодарности и почтения к жизни:

Мудрецы и пророки всегда почитали священность неба и земли, гор, рек, деревьев и трав. Они всегда помнили о великом благословении природы. Они осознавали, что божественная цель жизни в том, чтобы непрестанно творить мир, каждый день создавать заново. Если вы поймете принципы Айкидо, то начнете ощущать радость жизни и каждый день будете приветствовать с великой радостью.»

Морихэй выполнял шинкон-кисин перед тренировкой. В додзё шинкон-кисин был не очень продолжительным, но по утрам он мог длиться несколько часов подряд и включать в себя чтение молитв, медитацию и «приветствие восходящего солнца».

Морихэй и его сын Киссёмару выполняли Мисоги под водопадом. Один из видов Мисоги традиционно практикуется под водопадом, и на протяжении своей жизни Морихэй периодически удалялся в горы для того, чтобы проделать подобного рода мисоги.

Морихэй использовал работу Мисоги-но-дзё для объединения неба и земли, Инь и Ян, воды и огня своим собственным телом и сознанием. Морихэй обычно использовал дзё для выполнения шинкон-кисин перед тренировкой. Иногда Морихэй описывал мисоги-но-дзё как амэ-но-кагура, «Небесный Божественный Танец». Он представлял себя стоящим на «Небесном Плавучем Мосту», с энергичной грациейдвигающимся вверх-вниз, вперед-назад для того, чтобы изгнать всякое зло и наполниться миром и любовью. Морихэй также рекомендовал практиковать мисоги-но-дзё с партнером, чтобы улучшать свою способность сливаться с любого рода атакой. Мисоги, выполняемое с мечом, называется мисоги-но-кэн.

Часть 5

Искусство Айкидо

Техники — это средство для выражения духовных принципов Айкидо. Это не застывшие формы, поскольку «изменение и адаптация являются сущностью Айкидо». Морихэй не очень много говорил о технических аспектах тренировки в Айкидо, поскольку он был уверен в том, что, «если твое сердце истинно, то твои техники будут правильными».

Наиболее полное техническое представление техник Морихэя можно найти в книге Будо. Вдобавок к намекам, содержащимся в дока относительно выполнения техник Айкидо, Морихэй также акцентировал внимание своих учеников на следующих основных положениях:

Даже если наш Путь абсолютно отличен от воинских искусств прошлого, не обязательно полностью отказываться от старых способов. Впитывайте достойные традиции в Айкидо, одевая их в свежие одежды и строя на классических стилях, чтобы создать лучшие формы.

Наши техники используют четыре качества, которые отражают природу мира. В зависимости от обстоятельств, вы должны быть: твердыми как алмаз, гибкими как ива, текучими как вода или пустыми как космос.

Тело должно быть треугольным, а сознание кругообразным. Треугольник представляет собой порождение энергии, и это самая стабильная физическая позиция. Круг символизирует

чистоту и совершенство, источник бесконечных техник. Квадрат символизирует твердость и прочность, основу применяемого контроля.

Хорошая стойка и позиция отражают должное состояние сознания. Ключ к хорошей технике в том, чтобы держать руки, ноги и бедра прямо и отцентрировано. Если вы отцентрированы, вы можете двигаться свободно. Физический центр — это ваш живот; если ваше сознание также находится там, то вам гарантирована победа в любом вашем начинании.

Не смотрите в глаза своему противнику: он может загнипотизировать вас. Не фиксируйте свой взгляд на его мече: он может напугать вас. Не фокусируйтесь на своем оппоненте вообще: он может поглотить вашу энергию. Сущность техники в том, чтобы привести своего оппонента полностью в свою сферу. И тогда вы сможете стоять там, где вам нравится — в неприступной позиции.

Когда противник двигается вперед, двигайтесь навстречу ему и приветствуйте его; если он хочет тянуть назад, позвольте ему идти туда, куда он хочет.

Как сказано в Будо, техники в Айкидо структурно разделены на шесть «столпов»:

Шихо-нагэ (бросок на четыре стороны)

Иrimi-нагэ (бросок вхождением)

Кайтэн (движение открыть-и-вернуть)

Кокю-хо (техники силы-дыхания)

Осаэ-вадза (техники удержания)

Уширо-вадза (техники против атак сзади).

Первый из шести столпов техник Айкидо — это шихо-нагэ. Эта техника выражает собой ту благодарность, которую испытывает занимающийся Айкидо человек к жизни во всех «четырех направлениях»; обычно это первая техника, которую изучают (но которой не так-то легко овладеть) ученики.

В поздний период жизни ирими Морихэя стал более кругообразным. Он уходил в сторону вел своего партнера по кругу, а затем бросал его мягким спиральным прикосновением.

Кайтэн, третий столп Айкидо, означает «открыть и повернуть». В Будо Морихэй описывал эти движения еще как кайка, «повернуть и трансформировать», моментальную адаптацию к любой атаке. В кайтэн человек должен открыть сердце и повернуть агрессию вспять. Хорошее движение кайтен дает человеку возможность подавить групповую атаку. Морихэй так наставлял своих учеников: «Входите, поворачивайтесь и сливайтесь со своими противниками спереди и сзади, справа и слева».

Кокю-хо, «техники силы-дыхания», составляют четвертый столп Айкидо. Морихэй говорил: «Дыхание — это нить, связывающая мироздание воедино. Когда вы можете почувствовать бесконечное число вариаций дыхания во Вселенной, рождаются отдельные (индивидуальные) техники Айкидо». В старые времена считалось, что техники кокю-хо содержат секрет истинной силы, и поэтому их никогда не преподавали открыто. После многих лет тренировки базовых техник кокю-хо Морихэй мог при помощи силы-дыхания бросать своих партнеров, даже не касаясь их руками. В базовых техниках кокю-хо партнеру позволяется взять крепкий захват с тем, чтобы обеспечить определенное сопротивление, которое затем используется как показатель прогресса человека в силе-дыхании.

Сувари кокю-хо, «тренировка силы-дыхания сидя», — это базовая техника, практикуемая в каждом додзэ Айкидо, обычно в конце тренировки.

Осаэ-вадза, «техники удержания», составляют пятый столп Айкидо. Удержания представляют совершенный контроль, правильное разрешение техники. Удержания также

служат для растягивания и стимулирования мышц и суставов партнера, что помогает делать их гибкими, сильными и здоровыми.

Уширо-вадза, «техники против атак сзади» — это шестой столп Айкидо. «Благодаря практике техник против атак сзади, — писал Морихэй, — человек учится тому, как тренировать свое сознание и тело против атак со всех сторон. Техники против атак сзади открывают окно сознания и развивают шестое чувство».