

Уэсиба Морихей

Искусство мира

«Ты помог мне,
Я помог тебе,
и вместе мы делаем одно дело.

Из бесед, стихов, каллиграфии основателя айкидо.

1. Искусство мира начинается с тебя самого. Над собой и над поставленными перед тобой задачами работай с Искусством Мира. У каждого есть свой дух, который можно очищать, тело, которое можно некоторым способом тренировать, и подходящий путь, которым можно следовать. Ты находишься здесь с единственной целью осознать свою внутреннюю божественность и проявить свою истинную просветленность. Взрасти мир в своей собственной жизни, а затем применяй Искусство ко всему, с чем ты встречаешься в ней.
2. Тебе не нужны дома, деньги, власть или положение, чтобы практиковать Искусство Мира. Небеса там, где ты сейчас стоишь, и это как раз то место, где можно тренироваться.
3. Все вещи, материальные и духовные, происходят из одного источника и находятся в родстве друг с другом, как члены одной семьи. Прошлое, настоящее и будущее содержатся в жизненной силе. Вся Вселенная произошла из одного источника, а мы появились благодаря совершенному процессу объединения и гармонизации.
4. Айкидо — это лекарство для больного мира. В мире есть зло и беспорядок, потому что люди забыли о том, что все вещи происходят из одного источника. Возвратись к этому источнику, и оставь все эгоистические мысли, пустячные желания и гнев. Кем не владеет ничто, тот владеет всем.
5. Если ты не установишь связь с истинной пустотой, то никогда не постигнешь Искусство Мира.
6. Искусство Мира действует повсюду — от безбрежных пространств космоса до мельчайших растений и животных. Жизненная сила проникает всюду, ее мощь не знает границ. Искусство Мира позволяет нам ощутить ее и соприкоснуться с этим огромнейшим запасом вселенской энергии.
7. Восемь сил поддерживают мироздание: движение и неподвижность, твердость и текучесть, расширение и сжатие, объединение и разделение.
8. Жизнь — это рост. Если мы перестаем расти, технически и духовно, можно считать нас мертвыми. Искусство Мира прославляет связь неба, земли и человечества. Это все, что истинно, хорошо и красиво.
9. Время от времени необходимо уединяться среди высоких гор и укромных долин, чтобы восстановить свою связь с источником жизни. Вдыхай и позволь себе воспарить во все концы Вселенной; вдыхай и собирай космос внутри себя. Затем дыши всем плодородием вибрирующей земли. Наконец, смешивай дыхание неба и дыхание земли со своим собственным дыханием и пусть оно становится Дыханием самой Жизни.
10. Все законы неба и земли живут в тебе. Жизнь сама по себе есть истина, и это не изменится никогда. Все сущее на небе и на земле дышит. Дыхание — это нить, связывающая все мироздание воедино. Когда можешь ощущать бесчисленные вариации вселенского дыхания, тогда рождаются отдельные техники Искусства Мира.
11. Взгляни на морские волны. Походя к берегу, они с шумом вздымаются и падают. Таким должно быть твое дыхание. С каждым вдохом вбирай в свой живот Вселенную. Знай, что каждому доступны четыре сокровища: энергия солнца и луны, дыхание небес, дыхание земли и прилив, и отлив морских вод.
12. Практикующие Искусство Мира должны защищать владения Матери Природы, это божественное творение, и сохранять его прекрасным и неувядающим. Состояние война рождает естественную красоту. Тонкие техники война проявляются также естественно, как естественно сменяют друг друга весна, лето, осень и зима. Состояние война — это ничто иное, как сила, поддерживающая всякую жизнь.
13. Когда жизнь торжествует, происходит рождение, когда жизнь препятствует, происходит смерть. Воин борется за гармонию, а ставки в этой борьбе — жизнь и смерть.

14. Созерцай устройство этого мира, слушай слова мудрых и принимай все хорошее и доброе, как свое. Опираясь на это, открой свою собственную дверь к истине. Не прогляди истину, которая прямо перед тобой. Изучай течение воды в ручье, плавно и свободно огибающем камни. Учись также у святых книг и умудренных людей. Все вокруг — даже горы, реки, травы и деревья — должно стать твоим учителем.
15. Каждый день твори себя заново, одеваясь небом и землей, умываясь мудростью и любовью и помещая себя в сердце Матери Природы.
16. Не упusti случая
Поучиться
У чистого голоса
Горного ручья,
Плещущегося среди камней.
17. Гармония зарождается в течение вещей, ее сердце подобно движению ветра и волн. Путь подобен венам, что разносят кровь по нашим телам вслед за естественным потоком жизненной силы. Если ты хоть немного отделен от этой божественной сущности, это значит, что ты сошел с тропы.
18. Твое сердце полно семян, готовых прорасти. Как цветок лотоса, вырастает из грязи, чтобы раскрыть свою яркую красоту, так космическое дыхание заставляет цветок духа раскрываться и приносить плод в этом мире.
19. Постигай учения сосны, бамбука и цветущей сливы. Сосна вечно зелена, прочно укоренена и солидна. Бамбук крепок, гибок, несокрушим. Сливовый цвет дерзок, ароматен и изящен.
20. Пусть твой ум всегда будет ярок и ясен, как безбрежное небо, великий океан и высочайший горный пик. Пусть твое тело всегда будет наполнено светом и теплом. Наполняй себя силой мудрости и просветления.
21. Как только ты начинаешь искать “хорошее” и “плохое” в своих близких, в твоём сердце открывается дыра, через которую входит зломыслие. Если ты испытываешь других, соревнуешься с ними, критикуешь их — это приводит к твоему ослаблению и поражению.
22. Пронизывающее сверкание клинков,
Выкованных теми, кто следует Пути,
Поражает злого врага,
Крадущегося глубоко внутри
Их душ и тел.
23. Искусство Мира не дается легко. Надо бороться до самого конца, надо убить в себе злые желания и всякую ложь. Иногда голос Мира звучит как гром, выводя людей из их оцепенения.
24. Кристально чистый,
Острый и яркий,
Священный меч
Не оставляет
Злу ни малейшей лазейки.
25. Чтобы практиковать Искусство Мира, ты должен: Успокоить свой дух и вернуться к источнику. Очистить тело и дух, удалив всю злонамеренность, эгоизм и страсть. Быть вечно благодарным за дары, которые ты получил от Вселенной, от своей семьи, от Матери Природы и от близких тебе людей.
26. Искусство Мира основывается на четырех Великих Добродетелях: Храбрости, Мудрости, Любви и Дружбе, символами которых служат: Огонь, Небо, Земля и Вода.
27. Сущность Искусства Мира — в очищении себя от зломыслия, в гармонизации со своим окружением и в устранении со своего пути всех препятствий и барьеров.
28. Единственное лекарство от материализма — это очищение шести органов чувств (глаз, ушей, носа, языка, тела и ума). Если чувства перекрываются, твое восприятие задыхается. И чем больше оно задыхается, тем больше искажаются чувства. Так нарушается порядок в мире, а это — величайшее зло из всех. Очищай свое сердце, освобождай шесть чувств, чтобы они могли работать беспрепятственно, и твое тело и душа воспылают.
29. Всякая жизнь есть проявление духа, проявление любви. И Искусство Мира есть чистейшее выражение этого закона. Воин обязан положить конец всяким спорам и страстям. Вселенская

любовь действует во многих формах; каждое ее проявление должно иметь возможность свободно выразиться. Искусство Мира — это истинная демократия.

30. Каждый мастер, во все времена и во всех странах, слышал зов и достигал гармонии с небом и землей. Много троп ведет к вершинам горы Фудзи, но эта вершина одна — любовь.
31. Верность и преданность ведут к храбрости. Храбрость ведет к жертвенности. Жертвенность рождает веру в силу любви.
32. Экономика — основа общества. Когда экономика стабильна, общество развивается. Идеальная экономика сочетает духовное с материальным, а лучшие товары — это искренность и любовь.
33. Искусство Мира не полагается на оружие или грубую силу; вместо этого мы приводим себя в гармонию со Вселенной, поддерживаем мир в наших сферах, пестуем жизнь и предотвращаем смерть и разрушение. Истинное значение слова *самурай* — “тот, кто служит и следует силе любви”.
34. Воспитывай и очищай
Дух воина,
Совершая служение в этом мире;
Освещай Путь
Своим внутренним светом.
35. Искусство Мира чрезвычайно широко. Оно отражает грандиозное устройство скрытых и проявленных миров. Воин — это живой храм Божественного, это тот, кто служит великой цели.
36. Твой ум должен гармонизировать с тем, как работает Вселенная; твоё тело должно двигаться в такт движению Вселенной; тело и ум должны быть связаны воедино в деятельности Вселенной.
37. Хотя наш путь и отличается от воинских искусств прошлого, вовсе необязательно отказываться от всего старого. Вбирай почтенные традиции в наше новое искусство и одевай их в свежие одежды; на фундаменте классических стилей строй новые, лучшие формы.
38. Ежедневные упражнения в Искусстве Мира позволяют твоей внутренней божественности сиять все ярче и ярче. Пусть тебя не заботит правота или неправота других. Не надо рассчитывать наперед, не надо действовать неестественно. Сосредоточься на Искусстве Мира и не критикуй других учителей и другие традиции. Искусство Мира никогда никого и ни в чем не ограничивает. Оно всеобъемлюще и всеочищающе.
39. Практикуй Искусство Мира искренне, и тогда злые мысли и дела исчезнут сами собой. Единственное желание, которое должно остаться, — это жажда новых и новых упражнений на Пути.
40. Просветленные никогда не перестают работать над собой. Достижения таких мастеров невозможно описать словами. Самые совершенные действия наследуют образцам, содержащимся в природе.
41. День за днем
Тренируй свое сердце,
Оттачивая свою технику:
Используй Одно, чтобы победить Многих!
Такова дисциплина Воина.
42. Путь воина
Нельзя выразить
Словами или иероглифами;
Ухвати его суть
И иди вперед к Реализации!
43. Цель тренировок — подтягивать ослабленное, укреплять тело и шлифовать дух.
44. В железной руде много шлаков, ослабляющих ее свойства; плавкой, ковкой и закалкой железо превращают в сталь, и затем придают ей форму острого, как бритва меча. Человеческие существа развиваются в той же последовательности.
45. С древнейших времен
Усердная учеба и доблесть
Всегда были двумя опорами на Пути.
Силой постоянного упражнения
Просветляй и тело, и душу.

46. Инструкторы могут дать только частицу учения. Только при упорной личной практике ты постигнешь тайны Искусства Мира.
47. Путь воина основывается на гуманности, любви и искренности; сердце воинской доблести — это истинная храбрость, мудрость, любовь и дружелюбие. Делать ставку лишь на физические аспекты воинственности бессмысленно, ибо мощь тела всегда ограничена.
48. Истинный Воин всегда вооружен тремя вещами: сияющим мечом миротворчества; зеркалом храбрости, мудрости и дружелюбия; и драгоценным камнем просветления.
49. Сердце человека неотделимо от души неба и земли. В своей практике всегда помни по взаимодействию неба и земли, воды и огня, Инь и Ян.
50. Искусство Мира — это непротивление. Поскольку оно не сопротивляется, оно изначально победоносно. Те, чьи намерения злы, а мысли противоречивы, обречены на поражение. Искусство Мира непобедимо, потому что оно ни с чем не борется.
51. В Искусстве Мира нет состязаний. Истинный Воин непобедим, поскольку он ни с кем не сражается. Когда мы говорим “нанесение поражения”, то имеем в виду поражение нашего собственного противоречивого ума.
52. Причинить вред противнику — значит причинить вред себе. Сдерживать агрессию без причинения вреда — это и есть Искусство Мира.
53. Полностью пробужденный Воин может свободно пользоваться всеми элементами неба и земли. Истинный Воин учится правильно воспринимать процессы во Вселенной и превращать боевые техники в проводники чистоты, добра и красоты. Ум и тело воина должны быть пронизаны просветленной мудростью и глубоким покоем.
54. Всегда практикуй Искусство Мира трепетно и с радостью.
55. Необходимо разработать стратегию, которая использовала бы все доступные физические условия и элементы. Лучшая стратегия — это та, которая полагается на неограниченный диапазон реакций.
56. Правильная поза тела отражает правильное состояние ума.
57. Ключ к хорошей технике — в том, чтобы держать кисти рук, стопы и бедра прямыми и центрированными. Если ты центрирован, то можешь двигаться свободно. Физический центр — это твой живот; если там же сосредоточен твой ум, тебе обеспечен успех в любом предприятии.
58. Двигайся, как луч света,
Летай, как молния,
Бей, как гром,
Вращайся вокруг
Устойчивого центра.
59. Техники требуют четырех качеств, в которых отражается природа нашего мира. В зависимости от обстоятельств, ты должен быть: твердым, как алмаз, гибким, как ива, плавным, как течение воды, или пустым, как небо.
60. Если твой противник атакует, как огонь, парируй, как вода, становясь совершенно жидким и текучим. Вода по своей природе никогда ни обо что не может разбиться. Наоборот, она без вреда для себя проглатывает любое нападение.
61. Начало всех приемов — в гармоничном сотрудничестве правого и левого. Левая рука держит жизнь и смерть; правая рука управляет ими. Четыре конечности есть суть четыре опоры неба; они проявляют восемь направлений, Инь и Ян, внешнее и внутреннее.
62. Проявляй Ян в своей правой руке,
Уравновешивай его
С Инь, что проявляется слева.
63. Техники Искусства Мира ни быстры, ни медленны, они ни внутри, ни снаружи. Они по ту сторону времени и пространства.
64. Зарождайся от Великой Земли;
Вздыхайся, как Великие Волны;
Стой, как деревья, сиди, как скала;
Используй Одно, чтобы победить Всех.
Учись и забывай!

65. Когда противник идет вперед, выходи навстречу и приветствуй его; если он хочет отойти, проводи его.
66. Тело должно быть треугольным, сознание — круглым. Треугольник означает генерирование энергии и является самой устойчивой физической формой. Круг символизирует безмятежность и совершенство, неисчерпаемый источник технических приемов. Квадрат — это прочность, основа всякой власти.
67. Всегда старайся быть в союзе с небом и землей; тогда будешь видеть мир в истинном свете. Самодовольство исчезнет, и ты сможешь поглощать в себя любое нападение.
68. Если твое сердце достаточно велико для того, чтобы принять в себя твоих противников, ты можешь видеть их насквозь и избегать их нападений. И когда ты примешь их в себя, то сможешь направлять их по пути, указанному тебе небом и землей.
69. Свободный от слабости,
Просто не обращай внимания
На яростные атаки
Своих врагов:
Иди и действуй!
70. Не взирай на этот мир со страхом и отвращением. Смело смотри в лицо тому, что предлагают тебе боги.
71. Каждый день жизни человека несет в себе радость и гнев, боль и удовольствие, тьму и свет, рост и упадок. Каждый миг служит великому замыслу Природы. Не пытайся же отрицать или сопротивляться космическому порядку вещей.
72. Хранители этого мира
И стражи Путей
Богов и Будд,
Приемы Искусства и Гармонии
Позволяют нам достойно встречать
Каждый вызов.
73. Сама жизнь есть испытание. Тренируясь, ты должен испытывать и отшлифовывать сам себя, чтобы достойно встречать великий вызов жизни. Выйди за пределы сферы жизни и смерти, и тогда ты сможешь пройти через все кризисы спокойно и безопасно.
74. Будь благодарен даже за трудности, неудачи и за встречи с дурными людьми. Преодоление препятствий — важнейшая часть обучения Искусству Мира.
75. Неудача — залог успеха;
Каждая ошибка чему-то учит нас.
76. Даже если тебе бросает вызов
Один-единственный противник,
Будь бдителен,
Ибо тебя всегда окружает
Целый сонм врагов.
77. Искусство Мира — в том, чтобы восполнять недостающее.
78. В нашей технике мы полностью входим в атаку противника, совершенно растворяемся в ней и решительно ею управляем. Сила пребывает там, где наша *Ki* сосредоточена и устойчива; замешательство и дурные мысли появляются, когда *Ki* застаивается.
79. Существует два типа *Ki*: обычная *Ki* и истинная *Ki*. Обычная *Ki* — грубая и тяжелая, истинная *Ki* — легкая и подвижная. Чтобы достигать успеха, ты должен освободиться от обычной *Ki*, и пропитать свои органы истинной *Ki*. Это — основа мощной техники.
80. В Искусстве Мира нет атаки. Если ты нападаешь, это означает, что ты не владеешь собой. Никогда не убегай от вызова, но не пытайся неестественным образом подавить или подчинить своего противника. Позволь нападающим подойти к тебе так, как им угодно, а затем слейся с ними. Никогда не преследуй противника. Отводи каждую атаку в сторону и держись за спиной атакующего.
81. Видя меня перед собой,
Враг нападает,
Но к этому времени
Я уже стою

- В безопасности за его спиной.
82. Когда тебя атакуют, объединяй верхнюю, среднюю и нижнюю части своего тела. Входи, поворачивайся и сливайся со своим противником спереди и сзади, справа и слева.
 83. Твой дух есть твой истинный щит
 84. Противники идут сплошным потоком, но на самом деле нет ни единого противника. Глубоко входи в атаку и нейтрализуй ее, втягивая ее перенаправленную силу в свою собственную сферу.
 85. Даже самый сильный из людей имеет ограниченную сферу силы. Вытащи его из этой сферы, и затащи в свою, и его сила рассеется.
 86. Слева и справа
Избегай любых
Резких блоков и отражений удара.
Захватывай сознание своих противников
И рассеивай их!
 87. Настоящее Искусство Мира — в том, чтобы ни жертвовать ни одним своим воином для разгрома врага. Побеждай врагов, всегда занимая безопасную и неуязвимую позицию; тогда никто не пострадает. Путь Воина, Искусство Политика — в том, чтобы остановить беду до того, как она начнется. Побеждай своих противников духовно, заставляя их осознавать бессмысленность их действий. Путь воина заключается в том, чтобы устанавливать гармонию.
 88. Овладевай божественными приемами
Искусства Мира,
И ни один враг
Не посмеет
Бросить тебе вызов.
 89. Тренируйся без лишней спешки, ибо требуется как минимум десять лет, чтобы овладеть азами и перейти к первой ступени. Никогда не считай себя всезнающим, совершенным мастером; ты должен продолжать тренироваться ежедневно вместе с друзьями и учениками, чтобы продвигаться в Искусстве Мира.
 90. Прогресс приходит
К тому, кто
Тренируется и тренируется;
Если будешь рассчитывать на тайные техники,
То ничего не достигнешь.
 91. Просто играть то с этой,
То с той техникой —
Занятие бесполезное.
Действуй решительно,
Выкладывайся полностью!
 92. Если ты воспримешь истинную форму неба и земли, то постигнешь и свою собственную истинную форму. Если ты постигнешь какой-либо принцип, то сможешь взять его на вооружение. Применив что-либо на практике, поразмышляй о своих усилиях. Так и продолжай все время.
 93. Искусство Мира можно выразить в таких словах: *Истинная победа — это победа над самим собой; пусть этот день наступит поскорее!* “Истинная победа” означает несокрушимую храбрость; “победа над самим собой” — это неослабевающее усилие; а “тот день” — это славный день триумфа здесь и сейчас.
 94. Отбрось ограничивающие мысли и вернись к истинной пустоте. Стой среди Великой Пустоты. Это и есть секрет Пути Воина.
 95. Чтобы воистину реализовать Искусство Мира, ты должен быть способен свободно играть в проявленных, скрытых и божественных сферах.
 96. Техники Искусства Мира постоянно изменяются; каждая ситуация уникальна, и надлежащий ответ должен приходиться естественным образом. Завтрашние техники будут отличаться от сегодняшних. Не увлекайся внешней формой ситуации. Искусство Мира не имеет формы — оно есть изучение Духа.
 97. В конце концов, ты должен будешь вообще забыть о технике. Чем дальше продвигаешься, тем меньше остается догм. Великий Путь — это, на самом деле, Отсутствие Пути.

98. В Искусстве Мира, которое я практикую, есть место для каждого из восьми миллионов богов мира, и я сотрудничаю со всеми. Бог Мира велик, он покровительствует всему божественному и просветленному в каждой стране.
99. Искусство Мира — это форма молитвы, которая порождает свет и тепло. Забудь о своем маленьком “я”, не привязывайся к объектам, и ты будешь излучать свет и тепло. Свет есть мудрость, тепло есть сострадание.
100. Мало строить храмы и часовни. Утверждай себя как живой образ Будды. Каждый из нас должен стать богиней сострадания или победоносным Буддой.
101. Полагайся на Мир,
Чтобы проявились твои
Многогранные способности;
Умиротворяй свое окружение
И твори прекрасный мир.
102. Божественное — это не только то, что высоко над нами. Оно и на небе, и на земле, и внутри нас.
103. Объединись с космосом, и тогда сама мысль о трансцендировании исчезнет. Трансцендирование — занятие для непосвященных. Когда исчезнет даже след трансцендирования, тогда появится истинная личность — Божественное Существо. Стань пустым и предоставь действовать Божественному.
104. Нельзя видеть или касаться Божественного нашими грубыми органами чувств. Божественное внутри тебя, а не где-либо еще. Присоединись к Божественному, и ты сможешь воспринимать присутствие богов повсюду, только не пытайся их хватать или цепляться за них.
105. Божественное не любит, когда его запирают в помещении. Божественному нравится быть под открытым небом. Оно всегда здесь, в этом самом теле. Каждый из нас — миниатюрная Вселенная, живой храм.
106. Когда ты склоняешься в поклоне перед Вселенной, она кланяется в ответ; когда ты называешь имя Бога, оно отзывается эхом внутри тебя.
107. Искусство Мира — это религия, которая не является религией; оно делает совершенными и завершенными все религии.
108. Путь чрезвычайно широк. С древних времен и поныне даже величайшие мудрецы не были способны охватить всю истину; объяснения и учения мастеров и святых выражают лишь часть целого. Никто не может говорить о таких вещах во всей их полноте. Поэтому просто направляйся к свету и теплу, учись у богов и посредством упорной практики Искусства Мира становись единым с Божественным.
109. Ищущие единоборства совершают смертельную ошибку. Бить, разрушать, причинять увечья — тяжелый грех, который может совершить человек. Настоящий Путь воина заключается в том, чтобы предотвращать избиение. Это и есть Искусство Мира, это и есть сила любви.
110. Мир всегда будет изменяться, но битвы и войны могут уничтожить нас всех до единого. Сейчас нам нужны техники согласия, а не техники спора. Сейчас требуется Искусство Мира, а не Искусство Войны.
111. О, божественная красота
Неба и Земли!
Все мироздание — Единая семья.