

A portrait of Gichin Funakoshi, the founder of Shotokan Karate, is shown in the background. He is an elderly man with white hair, wearing a dark traditional Japanese garment. The background is a light blue gradient.

Φ ГИЧИН
УНАКОШИ

ДВАЙСЕТТЕ РЪКОВОДНИ
ПРИНЦИПА НА
КАРАТЪ

Духовното завещание на майстора

**ГИЧИН ФУНАКОШИ
ДВАЙСЕТТЕ РЪКОВОДНИ
ПРИНЦИПА НА КАРАТЕ
ДУХОВНОТО ЗАВЕЩАНИЕ НА
МАЙСТОРА**

Превод: Данчо Господинов

chitanka.info

БЕЛЕЖКА

Имената на историческите лица, живели преди 1868 г., са предадени по традиционния японски начин — фамилното име предшества собственото. Всички други имена са според западния стандарт.

Публикувана на японски език като Карате-до ниджуккайдо то соно кайшаку в Карате-до тайкан през 1938 г.

ДЖОН ТЕРАМОТО

ВЪВЕДЕНИЕ

Представените в тази книга двацет принципа бяха предадени за поколенията от майстор Гичин Фунакоши за осигуряване на духовното и умственото развитие на неговите ученици. Те изтъкват желанието му да стори всичко възможно, тъй щото никой да не бъде впримчен в техническите аспекти на карате — удари с ръка и с крак, блокове — за сметка на духовната страна на бойното изкуство. Именно поставянето в центъра на духовните аспекти, настоява майстор Фунакоши, превръща карате, простото бойно изкуство, в карате-до — Път.

На тези принципи могат да се опират практикуващи от всички нива. На начинаещия те предоставят цялостна система от идеи, с която да пристъпи към бойното изкуство. На сериозния ученик по карате-до те предлагат ориентири за успешно напредване по Пътя и възможност за задълбочаване във вече наученото.

Сериозният и методичен внимателен прочит на аксиомите на майстор Фунакоши ще ни отведе до по-големи дълбочини от очакваните. Именно тази страна на принципите ги прави значими дори за хората, които не практикуват. Неочаквано техническите аспекти са изоставени в името на по-задълбочено изследване на широкия Път. Лъчите на прожектора са насочени към прозорливостта и съобразителността, духовните изисквания и по-големите възможности на тренировката. Психичната нагласа е поставена над стойката, духът — над формата.

В резултат тези двацет принципа могат да служат като също толкова фини опори в живота ни изобщо, колкото и в практиката на карате. Те ни карат да се замислим как можем по-добре да регулираме своя живот и да се държим с хората около нас.

Накратко, те ни насърчават да „шлифоваме“ не само бойното изкуство, но и самите себе си.

Самите принципи са стегнати, пределно сбити изрази с дълбока философска природа. Самата им краткост обаче ги оставя, дори в

оригинала на японски език, открити за множество различни тълкувания — някои от тях твърде различни от вложеното намерение.

За щастие настоящата книга осигурява необходимата недвусмисленост. Двайсетте принципа на Фунакоши са съпроводени от обяснителни коментари, съставени от Генва Накасоне, ентузиазизиран последовател на бойните изкуства и съвременник на майстор Фунакоши. Текстът на Накасоне разширява принципите, които първоначално били написани като сбити указания, които да придобият плът и кръв чрез устни коментари или в доджъото, или в разговори насаме с майстора или с някой от неговите ученици.

Удоволствие е за мен да представя тази творба на английски език, особено след като беше прочетена и одобрена от майстор Фунакоши. Събраните мисли дават на читателя по-ясна представа за истинската цел на Фунакоши и, между другото, предлагат завладяваща възможност за надникване в историческите и културните особености на неговото време.

За Фунакоши практиката на карате е колкото самоовладяване, толкова и бойно изкуство. В Карате-до Къохан той пише: „Ценността на бойното изкуство зависи от прилагането му. Ако се използва за добра цел, тогава то е много ценно; но в случай, че се злоупотребява с него, няма по-лошо или по-вредно изкуство от карате.“^[1]

С други думи, на първо място карате има за цел изграждането на характер. Посредством представените в книгата принципи Фунакоши се стреми да поощри учениците да следват по-дълбоките, по-смислените страни на изкуството. Принципите се отнасят до проблеми на характера и духовността, както и до необходимостта от смелост, честност, упоритост и, най-важното, скромност — все качества, които могат да намерят израз чрез непресторена вежливост и уважение.

Фунакоши предупреждава самохвалковците и стремящите се към слава чрез демонстрации на необикновени физически постижения. „Те си играят в листата и клоните на едно голямо дърво, без [да имат] ни най-малко понятие за ствола.“^[2] Техническите умения и пъргавината бързо избледняват в сравнение с важността да се шлифоват сърцето, умът и характерът — елементите, които всъщност определят качеството на човешкия живот.

Принципите посочват начина за подобряване на качеството на живота. Те напътстват — както насърчават, така и предупреждават —

практикуващия карате, като същевременно разширяват границите на бойното изкуство към по-универсални приложения. Дълбоките истини на бойните изкуства не са свързани с техники, трикове и стратегии за побеждаване — те са свързани със стратегиите на живота.

Джон Терамото

[1] Gichin Funakoshi, Karate-do Kyohan, trans. Tsutomu Ohshima (Tokyo, New York, San Francisco: Kodansha International, 1973), p. 5. ↑

[2] Gichin Funakoshi, Karate-do Kyohan, trans. Tsutomu Ohshima (Tokyo, New York, San Francisco: Kodansha International, 1973), p. 5. ↑

ПРЕДГОВОР

Двайсетте принципа на карате са въведени от Гичин Фунакоши като начин за насочване на неговите ученици да изучат по-пълно духовните страни на Пътя на карате, или карате-до. От древни времена карате е било преподавано тайно в родното място на майстор Фунакоши — остров Окинава. Той се заема да въведе и насърчи практикуването на карате в столицата Токио, където то продължава да се развива и до ден днешен.

Тези, които желаят да се обучават в Пътя на карате, не трябва да се концентрират само върху техническите аспекти; необходимо е също така да се стремят да култивират духовните аспекти на Пътя, тъй като истинското карате-до тренира и духа, и тялото. Двайсетте принципа на Гичин Фунакоши дават на новациите в карате-до достъп до духовните аспекти на бойното изкуство. За вече напредналите принципите са богати ресурси за духовно развитие.

Текстът, който следва, е съставен от кратки коментари, които аз написах върху двайсетте принципа. Майстор Фунакоши прочете и одобри тяхното съдържание.

Генва Накасоне

1938 г.

1

НЕ ЗАБРАВЯЙ, ЧЕ КАРАТЕ-ДО ЗАПОЧВА И ЗАВЪРШВА С РЕЙ

Ведно с джудо и кендо, карате-до е характерно японско бойно изкуство. И както е при сродните му бойни изкуства, карате-до трябва да започва тъй, както следва и да завърши — с рей.

Рей често е дефинирано като „почит, уважение, зачитане“, но всъщност означава много повече. Рей обхваща както уважителното отношение към другите, така и самоуважението. Когато тези, които почитат себе си, пренесат това чувство на почит — т.е. уважение — към други, тяхното действие не е нищо друго освен израз на рей.

Казва се, че „без рей настъпва хаос“, както и че „разликата между хората и животните се състои в рей“. Бойни методи, на които липсва рей, не са бойни изкуства, а просто достойно за презрение насилие. Физическа мощ без рей не е нищо повече от груба сила, а ползата от нея за хората е нищо и никаква.

Трябва да се отбележи, че макар държанието на някой да е изрядно, без искрено и почитателно сърце той не притежава искрено рей. Истинското рей е външен израз на едно почитателно сърце.

Всички бойни изкуства започват и завършват с рей. Ако не се практикуват с чувство на почит и уважение, те са просто форми на насилие. По тази причина бойните изкуства трябва да отстояват рей от началото до края.

2

НЯМА ПЪРВИ УДАР В КАРАТЕ

„Мечът никога не трябва да бъде ваден безразсъдно“ е най-важният принцип на поведение във всекидневния живот на самурая. За почтения и уважаван човек е било важно да изтърпи до самия предел на възможностите си, преди да предприеме действие. Само след достигане до точката, в която ситуацията не може да бъде търпяна повече, мечът е бил ваден от ножницата. Това е основно положение в японското бушидо (Пътят на воина).

В карате ръцете и краката могат да бъдат също толкова смъртоносни, колкото острието на меча. Затова принципът „няма първи удар в карате“ е продължение на основния самурайски принцип, че трябва да се избягва необмисленото използване на оръжия. Той подчертава абсолютната необходимост от търпение и въздържаност.

Този принцип може да бъде видян и в съветите, оставени от майстора на карате Ясуцуне Итосу, който казва:

... когато стане необходимо, човек без съжаление трябва да положи живота си за своя господар или родители, смело жертвайки себе си в името на общото благо. Но карате [учи, че] истинският смисъл на това не се отнася до двубоя с враг. Следователно в случай, че някой грубиян и хулиган се нахвърли върху вас с обидни и враждебни думи или сте предизвикан от агресивен провокатор, вие трябва да избягвате нанасянето на смъртоносен удар. Трябва да имате за свой най-важен принцип, че избягването да навреждате на други с юмруците и краката си е ваша първа грижа.

Дори при критични обстоятелства трябва да се стремите да избягвате нанасянето на смъртоносен удар. Това може да се оприличи с удрянето на нападателя с опакото на меча, а не с острието. Важно е да оставите на вашия противник време да размисли или да съжали за действията си.

От друга страна, когато обстоятелства извън контрол накарат практикуващите карате да прибегнат до действие, те трябва да отвърнат от все сърце и без грижа за живота или крайниците на противника, давайки воля на своето бойно умение да блесне в максимална степен. Това действително е истинският дух на будо (Пътят на бойните изкуства) и изразява правилно духа на втория принцип.

Мнозина не успяват да схванат истинския смисъл на втория принцип и твърдят, че цялото будо се основава на принципа на първия удар. Най-вероятно те дори не разбират, че йероглифът бу (?), „боен“ се състои от два йероглифа, които означават „спирам, възпирам“ (?) и „алебарди“ или „копия“ (?). Така бойното изкуство възпира боя. По същия начин йероглифът „изтърпяване“ или „въздържаност“ (?) е идеограма, извлечена от острие (?), което е държано и контролирано от ума или духа (?).

Само когато човек се сблъска със ситуация, толкова непоносима, че способността му да я изтърпи (или да я приключи без сблъсък) е изчерпана, мечът трябва да бъде изваден от ножницата или копието да промуши противника. Това е истинският дух на будо. Въпреки всичко, в най-лошия сценарии, при който битката е неизбежна, е правилно да поемеш инициативата, да атакуваш отново и отново, докато постигнеш победа.

3

КАРАТЕ Е НА СТРАНАТА НА СПРАВЕДЛИВОСТТА

Справедливост е това, което е правилно, както трябва да бъде. За да възтържествува справедливостта, се изискват истинска сила и способности.

Хората са най-силни, когато са уверени, че са прави. Силата, която идва от увереността на някой, който знае, че той или тя е прав(а), е изразена в поговорката: „Когато сам проуча нещата и видя, че имам право, тогава независимо дали се сблъскам с хиляда, или с десет хиляди противници, аз трябва да ги притискам.“ Да избягваш действие, когато справедливостта е в опасност, показва липса на смелост.

Карате е бойно изкуство, в което ръцете и краката са като мечове, и то не трябва да бъде използвано несправедливо или неподобащо. Практикуващите карате трябва да са на страната на справедливостта във всички случаи и само в ситуации, в които нямат друг избор, тяхната сила трябва да намери израз чрез използване на ръцете и краката им като оръжия.

4

Когато знаеш врага си и знаеш себе си, и в сто битки да влезеш, няма опасност. Когато не знаеш врага си, но знаеш себе си, шансовете за победа или поражение са равни. Когато не знаеш нито врага си, нито себе си, всяка битка със сигурност ще бъде опасна.

Сундзъ,
„Нападателна стратегия“,
За военното изкуство

ПЪРВО ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ, СЛЕД ТОВА — ДРУГИТЕ

От древни времена този прочут пасаж е бил широко известен сред практикуващите бойни изкуства. В личните си начинания ние знаем своите любими техники и слабите си места. Но в боя трябва да сме съвсем наясно не само със своите силни и слаби страни, но да разбираме и тези на противника. Тогава, дори в сто сблъсъка, опасността е минимална. Ако познаваме себе си, но не и противника, победата или поражението зависят от случайността. Но да влизаш в битка, без да познаваш нито себе си, нито противника си, е все едно да мушкаш насам-натам безразборно или да воюваш сляп — всяко твое начинание ще те вкара в опасности.

Практикуващите карате трябва да бъдат напълно наясно със своите силни и слаби страни и никога да не биват заслепявани или ослепявани от самомнение или самонадеяност. Тогава те ще бъдат в състояние да оценят спокойно и внимателно силите и слабостите на своите противници и да набележат идеална стратегия.

5

ПО-ВАЖНО Е КАК МИСЛИШ, А НЕ КОЛКО СИ ТЕХНИЧЕН

Един ден прочутият майстор на меча от XVI в. Цукахара Бокуден решил да провери възможностите на своите деца. Първо повикал в стаята си своя най-голям син — Хикоширо. Когато Хикоширо побутнал вратата, за да я отвори, той забелязал, че тя е по-тежка от обикновено и, опипвайки горния ръб на вратата, открил и махнал поставената там тежка дървена облегалка за глава, внимателно оставяйки я на същото място, след като влязъл в стаята.

След това Бокуден призовал втория си син — Хикогоро. Когато нищо неподозиращият Хикогоро бутнал вратата, облегалката паднала, но той бързо я хванал и я поставил там, където тя обикновено стояла.

После Бокуден извикал третия си син — Хикороку. Когато Хикороку, който превъзхождал братята си по технически умения, енергично бутнал вратата, облегалката паднала и го ударила по главата. Със светкавичен рефлекс Хикороку извадил късия си меч, запасан на кръста му, и съсякъл облегалката на две, преди тя да е паднала на татамито върху пода.

Бокуден казал на синовете си: „Хикоширо, човекът, комуто ще предам нашия метод за бой с меч, трябва да бъдеш ти. Хикогоро, ако се упражняваш и не губиш надежда, някой ден може да достигнеш равнището на своя брат. Хикороку, в бъдеще ти съсигурност ще доведеш този дом до разруха и ще посрамиш бащиното си име. Не трябва да има никой толкова неблагоприятен като теб в къщата ни“. И с това той се отрекъл от Хикороку.

Тази история илюстрира принципа, че в бойните изкуства умствените способности са по-важни от техниката. Те трябва да преобладават над нея.

Друга добре известна история може да бъде използвана за илюстрация на принципа „начинът на мислене стои над техниката“. Сред учениците на Бокуден бил мъж с извънредни технически умения.

Докато си вървял по улицата, този ученик минал покрай плашлив кон, който внезапно хвърлил къч към него, но той пъргаво извъртял тялото си, за да избегне къча, и така се отървал без нараняване. Минувачите, които станали свидетели на случката казали: „Той наистина заслужава да бъде наричан един от най-добрите ученици на Бокуден. Бокуден сигурно ще му предаде тайните си, ако няма някой друг.“

Но когато Бокуден чул за инцидента, той бил разочарован и казал: „Погрешно съм го преценил.“ След което го изгонил от школата.

Хората не могли да разберат основанията на бокуден и решили, че нищо не могат да сторят, освен да видят как самият Бокуден ще се държи в подобни обстоятелства.

За да направят този опит, те вързали един извънредно злонравен кон за каруца на пътя, по който знаели, че минава Бокуден. Тайно наблюдавайки го от далеч, те с изненада видели, че Бокуден избягнал коня, като преминал по отсрещната страна на пътя.

Те били удивени от този неочакван развой и по-късно, като си признали уловката, попитали за причината, поради която Бокуден е отстранил своя ученик.

Бокуден отвърнал: „Човек с мисловна нагласа, която му позволява да върви безгрижно край кон, без да съобрази, че може да бъде ритнат, е безнадежна работа, без значение колко е напреднал в изучаването на техниката. Мислех го за човек, който може много по-добре да преценява нещата, но съм сбъркал.“

6

Важно е да изгубиш ума си (за да го освободиш).

Шао Юн, китайски
философ от XI в.

УМЪТ ТРЯБВА ДА БЪДЕ ОСВОБОДЕН

Дзен-учителят Такуан дава свое тълкувание на този принцип в книгата си *Непоколебимата мъдрост*, в която той прибягва до тайните на дзен, за обясни секретите на боя с меч на майстора Ягю Муненори:

Има един израз „да търсиш изгубения ум“, но се казва и: „Важно е да изгубиш [освободиш]ума“ Философът конфуцианец Мъндзъ [Менций] говори за търсене на „изгубения“ ум; да търсиш ума си, който се е запилял някъде, за да го върнеш при себе си. Мъндзъ отбелязва, че ако нашето куче, котка или пилета се изгубят, ние ще положим големи усилия, за да ги намерим и върнем обратно у дома. Той правилно посочва колко възмутително е при това положение, че когато умът — който е господар на тялото — блуждае по погрешния път и се изгуби, ние не правим опит да го открием и върнем.

Обратно, Шао Юн твърди, че умът трябва да бъде изгубен. Шао Юн казва: „Ако човек върже ума, като котка на каишка, той ще изгуби свободата си на движение. Използвайте ума добре, оставяйки го да върви свободно където си ще, без да бъде привързан към или ограничен от нещата.“ Начинаещите често упражняват твърде силен контрол над себе си. Те се отнасят с недоверие към идеята да отворят ума си и да го оставят да се движи свободно.

Но на нашия ум трябва да му бъде позволено да се движи свободно, дори ако той търси кални, мръсни места. Лотосът не се омърсява от калта, в която расте. По подобен начин една фино шлифована кристална топка, оставена в калта, не ще бъде помътена.

Да държиш ума изкъсо, означава да отнемеш свободата му. Да ограничаваш ума в тесни граници може би е необходим навик за начинаещия, но ако го правим цял живот, това ще ни попречи да достигнем едно ново равнище и в крайна сметка да реализираме потенциала на своя живот.

Следователно, когато тренираме, в ранните етапи е най-добре да се придържаме към предписанието на Мъндзъ, но по-късно да оставим на ума свобода, като следваме пътя, посочен от Шао Юн.

7

*Небрежността — враг голям;
все по-нависоко пламъците се издигат.*

Коментар върху
трандиционна японска
карта за игра

БЕДИТЕ ИДАТ ОТ НЕБРЕЖНОСТ

Това предупреждение може да бъде приложение към много страни на живота. Деветдесет процента от пътните катастрофи се дължат на невнимание. В работата малко немарливост може да унищожи задълбочени проучвания и подготовка, водейки до непостоянство и непоследователност или неспособност да се постигнат предусещаните резултати. Същото важи и във войната, независимо дали в битката участват армии, или става дума за двубой. Небрежна подготовка или възмутително нехайство е равно на беда като две и две — четири.

За да не „изгорят в пламъци“ усилията ни, ние трябва постоянно да проверяваме действията си и да внимаваме какви методи ползваме, като винаги помним, че „бедите идат от небрежност“.

8

КАРАТЕ Е В СИЛА И ИЗВЪН ДОДЖОТО

Целта на карате-до е да шлифова и възпита както ума, така и тялото. Възпитаването на духа и мисловнага нагласа, започнало по време на практикуването в доджьото (тренировъчната зала), не трябва да прекъсва след края на физическите и психическите упражнения за деня. По-скоро те трябва да продължат извън доджьото, във вашия обичаен всекидневен живот.

Обратно, ефектите от неумерено ядене и пиене и други вредни за здравето навици извън доджьото скоро ще се пренесат в практиката ви там. Те ще доведат до умора на ума и тялото, поставяйки ви в невъзможност да постигнете целта на тренировките си.

Независимо дали в или извън доджьото, практикуващите карате трябва винаги да развиват и тренират както ума, така и тялото си.

9

КАРАТЕ СЕ УЧИ ЦЯЛ ЖИВОТ

Няма точка, която да бележи завършването на обучението по карате; винаги има по-високо ниво. По тази причина практикуващите трябва да продължават с тренирането цял живот.

Истинският път на обучението е неограничен път без край. Простото изучаване на всички кати (задължително усвоявани упражнения) и блокиращи техники не представлява истинско обучение, ако не продължите да ги усъвършенствате. Един фрагмент от първата глава на Хагакуре подкрепя това твърдение.

На преклонна възраст един майстор на меча казал следното:

В живота си човек преминава през различни равнища в учението. На най-ниското равнище човекът учи, но нищо не следва от това, и затова смята, че и той, и другите са неумели. На този етап него за нищо не го бива. На средното равнище той все още е непригоден, но осъзнава собствените си недостатъци и може да види несъвършенствата на другите. На висшето ниво той се гордее със своите способности, ликува от похвалите на другите и тъжи за липсата на способности у приятелите си. Този човек е достоен за уважение. На най-висшето равнище човек изглежда така, сякаш нищо не знае.

Това са обикновените равнища. Има обаче и едно ниво, което е извън другите и е най-висшето от всички. Когато го достигне, човек разбира безкрайността на все по дълбокото навлизане в Пътя и никога не смята, че е стигнал до края му. Той знае точно какви са недостатъците му и през целия му живот нито за момент не му минава през ум, че е успял. Той не е горделив, а със смирение познава Пътя до края. Казват, че веднъж учителят Яго отбелязал: „Не зная как да победея другите, но зная как да победея себе си.“

През целия си живот всеки ден прави крачка напред, ставай по-изкусен от вчера, а на следващия ден по-умел от днес.

Усъвършенстването никога не престава.^[1]

Да вървиш по този безкраен път, като ставаш по-добър днес, отколкото си бил вчера, а утре по-добър от днес — през целия си живот — е един истински образ на Пътя на карате.

[1] Вж. Ямамото Цунетомо. Хагакуре. Записките на самурая. Превод и коментари Данчо Господинов. С., Изток-Запад, 2003, с. 45–46. — Бел.прев. ↑

10

ПРИЛАГАЙ ПЪТЯ НА КАРАТЕ КЪМ ВСИЧКИ НЕЩА. В ТОВА СЕ КРИЕ НЕГОВАТА КРАСОТА

Един удар с ръка или с крак, нанесен или получен, може да означава живот или смърт. Това схващане е сърцевината на карате-до.

Ако към всички страни на живота се подхожда с този дух на сериозност, всички предизвикателства и трудности могат да бъдат преодолявани.

Когато практикуващите се сблъскат с трудностите с нагласата, че животът им е заложен на карта, това ще им разкрие какво могат да постигнат чрез личните си способности. Те ще започнат да виждат удивителната сила, които извира от усъвършенстването на ума и тялото посредством Пътя на карате и ще оценят изтънчената красота на този път.

11

Да се учиш чрез практика е като да буташ количка нагоре по хълм: ако се отпуснеш, тя ще се тръгне надолу.

Японска поговорка

КАРАТЕ Е КАТО ВРЯЩА ВОДА — БЕЗ НАГРЯВАНЕ ТЯ ОТНОВО СТАВА ХЛАДКА

Каквото и да изучаваме, постоянната концентрация и усърдие са отличителният белег на успеха. Безсмислено е да започвате да учите карате тъй, сякаш сте поспрели край някоя крайпътна сергия, за да се поосвежите по пътя към дома. Да пробвате карате наслука или да го практикувате напосоки не ще бъде достатъчно. Само чрез непрестанно трениране вие ще можете да добиете, в ума и тялото, плодовете на Пътя.

12

НЕ МИСЛИ ЗА ПОБЕДА. ПО-СКОРО МИСЛИ КАК ДА НЕ ЗАГУБИШ

Този дванайсети принцип се отнася до нашето всекидневно мислене; тринайсетият и четиринайсетият принцип се занимават с психическата готовност в критична бойна ситуация.

„Да знаеш само как да печелиш и да не знаеш как да загубиш е в разрез със собствените ти интереси“ е една от последните максими, изречени от шьогуна Токугава Иеясу преди неговата смърт. Настройване, което отчита само победата, неизбежно подхранва прекален оптимизъм и води до нетърпение и раздразнителност. Практикуващите, които мислят само за победа, губят смирението си. Те започват да пренебрегват или да не зачитат хората около тях — настройка, която може да им създаде много врагове.

Най-добре е да се възприеме следната нагласа: въз основа на нашата истинска сила и непоколебимо убеждение ние сме твърдо решени да не загубим от който и да било противник; при това с едно меко, благо държание се опитваме максимално да избягваме търкания с другите.

Следвайте пословицата: „Когато е разгневен, той може да накара дори свиреп звяр да се свие от страх, но когато се усмихва, дори малките дечица се втурват към него.“ Самураят с фалшива смелост е твърд отвън и мек отвътре; истински смелият човек е мек отвън и твърд отвътре.

Карате-до винаги е разглеждано като бойното изкуство на джентълмените. Всекидневната мисловна нагласа на практикуващия карате-до трябва да е насочена към това да бъде външно благ и деликатен, но вътрешно силен.

Принципът на съсредоточаването върху това да не загубиш има допирни точки със следния пасаж от Сундзъ:

Стратегията при командване на войски а състои в това да не разчитаеш, че врагът няма да дойде, а по-скоро да се осланяш на

собствените способности да го изчакаш и срещнеш, щом дойде; да не разчитаеш, че врагът няма да нападне, но да се поставиш тъй, че той да бъде в невъзможност да те атакува.

Накратко, горният пасаж ни предупреждава винаги да бъдем подготвени — съвет с широко приложение към много страни от всекидневния ни живот.

Сундзъ,
„Деветте изменения“, За военното изкуство

13

ПРИГАЖДАЙ СЕ СЪОБРАЗНО ПРОТИВНИКА

Формата на една армия трябва да наподобява вода. Водата избягва високото и се стреми към ниското; войниците трябва да избягват пълнотата [силата] на врага и да атакуват неговите празноти [слабостта]. Водата тече в зависимост от релефа на терена; войската постига победа чрез реагиране съобразно врага.

Затова може да се каже, че няма стандартна военна операция, тъй както няма нормална форма на водата. Постиганият победа чрез умело пригаждане към силните и слабите страни на врага е наричан превъзхождащ всички.

Сундзъ, „Пълнота и
пустота“ За военното
изкуство

ИЗХОДЪТ НА ЕДНА БИТКА ЗАВИСИ ОТ БОРАВЕНЕТО С ПУСТОТАТА И ПЪЛНОТАТА (СЛАБОСТТА И СИЛАТА)

Тринайсетият и четиринайсетият принцип се отнасят до нашата мисловна нагласа в битка.

Сундзъ разглежда управляването на войсковите сили в съответствие с поведението на водата. Точно както тя тече естествено от по-високо към по-ниско място, тъй пълководецът се надява да избегне силните страни на врага и да го удари по неговите слаби места. И също както водата променя формата на течението си съобразно контурите на земята — става бавна и спокойна на равно място, бързо се устремява надолу по стръмни склонове и образува

водопад по ръбовете на стръмни скали, — войската трябва да се приспособява към движенията на врага и към терена, за да си осигури победа.

Следователно при командването и насочването на войници пълководецът трябва да избягва „стандартното“ военно действие. С други думи, стратегията на военачалника трябва да бъде течлива като водата: гъвкава, а не закована и неизменна. Неговата армия трябва да се движи свободно и умело и да се пригажда към положението на врага. Човекът, който печели победа по този начин, е наистина превъзходен във военната стратегия и избора на подходящия момент.

Предвид казаното дотук, може да се разбере колко важно е подбирането на стратегия съобразно врага, боравенето с неговата „пустота и пълнота“. Тази идея не се ограничава само до командването на многобройна войска, но може да бъде прилагана и в по-тесен смисъл, към техническите аспекти на двубоя в карате-до.

Деветнайсетият принцип също утвърждава значението на гъвкавостта в бойните методи: „Не забравяй използването или отказът от употреба на сила, разтеглянето или свиването на тялото, бързото или бавното и спокойно прилагане на техника.“ Приложението на тези принципи трябва да се мени съобразно техниките, използвани от противника.

Има множество известни поговорки, които наблягат върху необходимостта от пригаждане на собствените действия спрямо тези на противника, като например „Пригаждай речта си съобразно тези, които те слушат“ и „Когато си в някое селище, следвай неговите обичаи“.^[1]

Тринайсетият и четиринайсетият принцип имат дълбоко значение не само в битка и в карате-до, но и при сблъсъците и предизвикателствата във всекидневния живот.

[1] Вж. Ямамото Цунетомо. Хагакуре. Записките на самурая. С., Изток-Запад, 2003, с. 46–47. — Бел.прев. ↑

МИСЛИ ЗА РЪЦЕТЕ И КРАКАТА НА ПРОТИВНИКА КАТО ЗА МЕЧОВЕ

Тъй като ръцете и краката на непоколебимо практикуващия карате могат да бъдат опасни като меч, този принцип трябва да бъде схващан буквално.

Ако развием още малко тази идея, трябва да смятаме ръцете и краката и на човек, който не практикува карате, за опасни. Когато залогът е оцеляване, дори у нетренираните е възможно да се отприщи удивителна мощ и те да покажат извънредна сила с ръцете и краката си. Когато някой без познания по карате или джудо и други подобни се бие от все сърце и душа и без оглед на живота или крайниците си, един новак в бойните изкуства не би имал шанс да му се възпротиви. Както показва поговорката: „Притиснатата в ъгъла мишка ще ухапе дори котка.“

По тази причина не трябва никога да изпадаме в самонадеяност или високомерие по отношение на нашите сили и способности. Независимо дали този, с който се сблъскваме, е тренирал бойни изкуства или не, трябва да държим сметка за потенциала на противника.

Когато възникне проблем, трябва винаги да оставаме внимателни и уважителни към думите и действията и никога да не гледаме отвисоко на противниците или да подценяваме техния потенциал. По-скоро трябва да се концентрираме върху това да се защитим с пълна осъзнатост и отдаденост.

ПРИСТЪПИШ ЛИ ОТВЪД ПРАГА НА ДОМА СИ, МИЛИОН ВРАГОВЕ СА НАСРЕЩА ТИ

Този принцип е отразен в древната поговорка: „Когато мъжът прекрачи прага на дома си, той среща седмина врагове.“ Разбира се, нито „седмина“, нито „милион“ трябва да бъдат приемани буквално, те просто посочват „много“.

Небрежността е голям враг, щом напуснем безопасната територия на дома си. Ако не сме във върхова форма както телесно, така и психически, ще привлечем провокатори и проблеми. Следователно трябва да възприемем нагласата, че когато прекрачим отвъд входната врата, попадаме сред много потенциални врагове и трябва да останем бдителни.

Следната история е разказана от майстора на карате Кенва Мабуни и илюстрира шестнайсетия принцип:

Майстор Ясуцуне Итосу, вещ в карате мъж, живял осемдесет и пет години, следваше обичая винаги да спира и да се покланя почтително пред своя домашен храм, когато възнамеряваше да излезе навън.

Един ден, надмогвайки моята мълчаливост аз го попитах: „Сенсей, какво искате от боговете, когато се молите?“

Той отговори: „Когато стар човек като мен излиза навън, то е благодарение на боговете, по чиято воля не съм бил ритнат от кон или премазан от някой екипаж и съм могъл да се връщам у дома невредим и здрав. И затова аз ги моля отново да бъдат така добри да ме предпазят днес и да позволят да си свърша работата и да се върна у дома благополучно.“

Все още изпълнен с младежка енергия по това време, аз казах — „Сенсей, колко странно е да чуя това от един майстор на бойните изкуства!“ — и сметнах, че това е твърде глупаво.

Но днес, когато премислям, разбирам колко по-дълбоко е виждал нещата той.

Историята на майстор Мабуни предлага рядката възможност да надзърнем в ума на един майстор на бойните изкуства и подчертава значимостта на този принцип.

КАМАЕ (СТОЙКА НА ГОТОВНОСТ) Е ЗА НАЧИНАЕЩИТЕ; СЛЕД ТОВА СЕ ЗАЕМА ШИЗЕНТАЙ
(ЕСТЕСТВЕНА СТОЙКА)

Всички бойни изкуства имат собствени камае (пози на подготвеност или готовност).

Карате има няколко камае, които са уникални за него и те са основани на ефикасност и ефективност. Тези камае са се развили от изследванията и опита на майсторите на карате в миналото и са предавани от учител на ученик. Когато изучавате карате, всичките камае трябва да бъдат усвоени.

Докато сте още в началните фази, е важно да се упражнявате, за да овладеете различните форми на камае. Обаче ако се съсредоточите изключително върху камае, това ще навреди на свободното изпълнение на техниките и затова е въведен настоящият принцип. С напредването на тренировките ви е важно да избягвате привързването към камае. Трябва да сте в състояние да се движите и да изменяте позицията си свободно. Разглеждайте този пункт заедно с шестия принцип: „Умът трябва бъде освободен.“

„След това се заема шизентай“ има съответствие в едно старо предписание: „В карате няма камае.“ Тъй като ние знаем, че карате наистина има камае, това изглежда в противоречие с първата половина на седемнайсетия принцип, но всъщност няма конфликт. Някои обясняват парадокса така: „В карате няма камае; но в ума има камае.“

Това е изричано в различни варианти в цялата история на карате:

Не се разсейвайте с прекалена загриженост дали физическата форма на вашата камае е добра, или лоша.

Без значение колко непробиваема изглежда вашата стойка на готовност, тя е безполезна ако умът ви е заспал.

Независимо колко уязвима може да изглежда камае на противника, ако неговият ум е подготвен, вие трябва да бъдете извънредно предпазлив.

По същия начин е голяма грешка да бъдеш впримчен в представата за камае на ума. Както една стара песен предупреждава:

*Сам умът е този,
що отклонява ума от пътя верен;
от ума
не ставай безумен.*

Такуан Сохо, Освободеният

ум

С други думи, трябва винаги да бъдем нащрек срещу себе си. Например, ако се концентрираме изключително върху умствените камае и пренебрегнем техните физически съответствия, то ставаме уязвими. Това може лесно да доведе до небрежност и нараняване. „От ума не ставай безумен“ посочва необходимостта от развиването на по-дълбоките пластове на ума — на Аза, — които работят, за да подтиснат и успокоят заблудения ум. Този „вътрешен господар на ума“ често е обозначаван като „непоколебима мъдрост“.

Всичко това подсказва, че схващането „в карате няма камае; но в ума има камае“ е междинна спирка по пътя към по-дълбоко разбиране; човек не ще постигне истинско разбиране, докато той или тя не продължи да изследва понятието, постигайки разбирането, че „в карате няма камае; в ума няма камае“.

Когато практикуващите достигнат до това разбиране, те повече не се нуждаят от психична подготовка или планиране на реакцията си спрямо атаката на противника или как те сами ще отвърнат. Обаче това състояние не е заплашителната нагласа „Ела, да те видя какво можеш!“. Нито пък е отпусната, резервирана нагласа на безразличие. По-скоро това е честно, с открит ум хладнокръвие, при което практикуващият вижда и реагира на проявите на ума на противника и на движенията на тялото му, щом станат видими. Скоростта на реакцията е като искрата, появяваща се при удряне на стомана по кремък; тя се осъществява за едно премигване сякаш в същия миг.

Тази превъзходна сила не е нищо друго освен едно задълбочено и удивително умение. Като наблюдавате забележителната способност на майстора на карате да реагира незабавно, твърдението „няма камае“

ще ви стане кристално ясно. Наблюдаването на майстора ще разкрие съществуването на фино умение, което се проявява естествено според изискванията на ситуацията. Силата на опитния каратист без камае е отразена в това древно стихотворение, което показва как в мига, в който луната се появява иззад облаците, нейното отражение вече е паднало върху водата:

*Водите му не са възнамерявали да отразяват;
Луната не е имала намерение да се отразява.
Езерото Хиросава.*

Как се постига това състояние на отсъствие на камае? Отговорът со крие в развиваното на невъзмутим ум, освободен от вълнения. Окинавският учен-мъдрец Теи Джунсоку описва състоянието със сходен образ: „Моят ум, спокоен и ясен подобно водата без вълнички носи едно отражение.“ Тои съзнава важността да се търси спокойното състояние „като вода без вълнички“, защото само тогава е възможно да отразиш нещата правдиво.

Вълничките по повърхността на езерото Хиросава ще накарат отражението на луната да се разпадне на десетки хиляди образи. Сблъсквайки се с множествеността, човек се обърква и замръзва, без да е в състояние да движи ръцете или краката си в координирано усилие. Обърканият ум е причината за навреждане, основата на грешките. Само постоянното култивиране води до сдържан, спокоен, непоколебим ум, който като кристално ясно огледало улавя луната, щом тя се появи, или отразява прелитаща отгоре птица. Единствено спокойният ум може да позволи правилни ясни съждения, свободни от грешки.

„В карате няма камае“ — колкото повече човек се опитва да проумее значението на това типично наставление на карате-до, толкова повече той започва да оценява дълбочината на учението. Настояването, че няма камае, когато в действителност има всякакви камае, следва философската гледна точка, че всички форми на вселената нямат реално съществуване. Лишената от камае естествена позиция (шизентай) тогава се превръща в безброй форми.

С дълбочината на своето съдържание и краткостта на израза си седемнайсетият принцип изразява дълбокия смисъл на безкрайния път на обучението, който трябва да следва практикуващият карате.

ИЗПЪЛНЯВАЙ КАТА ТОЧНО; РЕАЛНАТА БИТКА Е ДРУГО НЕЩО

Ката е била в центъра на обучението по карате-до от древни времена. Тъй като техники и методи от всякакъв вид са били втъкани в ката, а познавачите и майсторите от миналото грижливо са запазили различните кати, те трябва да бъдат практикувани и изпълнявани по същия начин, по който са преподавани. По думите на майстора по карате Ясуцуне Итосу: „Пазете всяка ката каквато е, без да я разкрасявате.“

Но в реална битка не трябва да бъдете затруднявани или спъвани от ритуалите на ката. Вместо това практикуващият трябва да надмогне ката, за да се движи свободно съобразно силните и слабите страни на противника.

19

НЕ ЗАБРАВЯЙ ИЗПОЛЗВАНЕТО ИЛИ НЕПРИЛАГАНЕТО НА СИЛА, РАЗТЕГЛЯНЕТО ИЛИ СВИВАНЕТО НА ТЯЛОТО, БЪРЗОТО ИЛИ БАВНОТО ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ТЕХНИКАТА

Трябва да се има предвид, че всяка от тези комбинации важи с еднаква сила и за ката, и за реалната битка. Изпълнението на ката, без да се отчита променливостта на силата, възможностите за разтегляне и свиване на тялото или прилагането на различен ритъм, когато се използва дадена техника, я прави безсмислена. Надеждата е, че чрез практиката на ката и кумите (спаринг) практикуващият ще стигне до пълното разбиране на този принцип.

Използването или неприлагането на сила, разтеглянето или свиването на тялото, изпълняването на техники бързо или бавно, вдишването и издишването и т.н. — всички те са критично важни елементи в реалния бой и трябва да бъдат напълно разбрани, за да се избегне поражение.

БЪДИ ПОСТОЯННО БДИТЕЛЕН, УСЪРДЕН И ИЗОБРЕТАТЕЛЕН ПРИ СЛЕДВАНЕТО НА ПЪТЯ

Този принцип обхваща всичките принципи преди него. Независимо дали от духовна, или от техническа гледна точка, практикуващият трябва да бъде „лостоянно бдителен, усърден и изобретателен“.

Легендарният майстор на боя с меч Миямото Мусаши илюстрира този принцип:

Спечелих първия си двубой, когато бях на тринайсет години [...] Бях двацет и една годишен, когато пристигнах в столицата и там срещнах немало големи майстори на меча. Дуелирах се с мнозина от тях и нямаше случай да не победя. После пътувах из много провинции, срещнах бойци от различни школи и въпреки че се дуелирах повече от шейсет пъти, не загубих нито веднъж. Всичко това се случи между тринайсетата и двацет и деветата ми година. Когато прехвърлих трийсетте, огледах изминатия път и осъзнах, че вероятно съм побеждавал не заради това че съм достигнал върховете на бойното изкуство, а заради вродена дарба, благодарение на която не съм се отклонявал от основните принципи на Пътя. А може би в изкуството на бойците от другите школи е имало слаби места.

След това, решен да постигна в дълбочина принципите на Пътя, аз се упражнявах ден и ноц. Когато намерих своя собствен Път на бойното изкуство, бях на петдесет години.^[1]

Дори гений на бойните изкуства като Мусаши, който се упражнява усърдно ден и ноц без почивка, е постигнал за първи път просветление за Пътя едва към 50-годишна възраст.

Основателят на школата Муто-рю в боя с меч, Ямаока Тешю, бил на 45 години, когато казва: „Чак сега постигнах удивително разбиране“, изразявайки своя пробив към просветлението. Това било трийсет и седмата година откакто той се упражнявал в боя с меч и двацет и третата му година като ученик на известния майстор на меча Асари

Маташичиро. Само след упражняване в продължение на десетилетия, със смел и дързък дух, който му завоюва прозвището „Железния демон“, и единствено след устремяване към целта със сериозността на намерение, което пронизва самата му същност, той бил в състояние да схване истинските принципи на Пътя за първи път.

Тези принципи показват колко самонадеяна е идеята че е възможно да станеш майстор на бойните изкуства след пет-десет години упражняване яваш-яваш. Подобно поведение подвежда практикуващия и отравя Пътя. Ето защо последният принцип ни предупреждава да „бъде постоянно бдителни, усърдни и изобретателни“.

Самомнението или мързела са окови, които спъват вашия напредък. Практикуващите карате трябва постоянно да изучават и укоряват себе си, никога да не престават да бъдат бдителни и прилежни, докато не са в състояние да проникнат в най-съкровените равнища на карате-до. Такава трябва да бъде нагласата на всеки, който иска да върви по Пътя.

В тези няколко страници аз коментирах накратко двайсетте принципа. Тези принципи не трябва да бъдат смятани за отнасящи се само до карате-до. Ако те и техните първостепенни понятия бдителност, усърдие и находчивост бъдат прилагани към делата ви в обществото като цяло, вашето разбиране за живота ще се увеличи многократно.

[1] Миямото Мусаши. Горин Но Шьо. Ръкопис за петте стъпала. Превод от старояпонски Братислав Иванов. С., Изток-Запад, 2005, с. 7–9. — Бел.прев. ↑

ДЖОТАРО ТАКАГИ

ПОСЛЕСЛОВ

Двайсетте принципа в тази книга се отнасят не само до карате, но и до останалите бойни изкуства, както и до целия човешки живот. Много ученици по карате са под впечатлението, че карате е преди всичко инструмент за печелене на схватки и увеличаване на силата им. Но както е обяснено в тази книга, подобни възгледи отразяват едно пълно неразбиране на бойното изкуство. Карате е много повече от проста техника за постигане на победа в битка. То е начин за култивиране на духа. Представените тук принципи могат да бъдат прилагани във всекидневния живот от практикуващи и непрактикуващи.

Майстор Гичин Фунакоши (1868–1957) е баща на модерното карате-до. Като ръководител на „Обществото за развитие на бойните изкуства на Окинава“ (Окинава Шобукай) той е поканен през май 1922 г. от Министерството на образованието да посети Токио, за да участва във финансирана от държавата изложба на традиционните бойни изкуства. Така той става първият човек, които е демонстрирал уникалната окинавска (рюкюанска) дисциплина на карате-джюцу в Централна Япония. Насърчен от хора като „бащата на джудо“ Джигоро Кано (1860–1938) и майстора на меча Хакудо Накаяма (1873–1958), той остава в Токио и работи за популяризирането на бойното изкуство.

Докато преподава в университети и дирекции на Токийската полиция и по други места, правейки всичко възможно за разпространението на това дотогава непознато бойно изкуство, Фунакоши изучава дзен в храма Енгакудзи в Камакура под ръководството на главния игумен Екун. Около 1929 г., при завършване на своето обучение, майстор Фунакоши дава ново име на дисциплината, известна дотогава в Окинава просто като те (ръка) или тоде (китайска ръка). Фунакоши замества йероглифа за „китайска“, който се произнася кара на японски, с омоним, означаващ „празна“.

Вместо карате-джюцу, сиреч „техника на китайската ръка“, изкуството става известно като карате-до или „Пътят на празната ръка“.

Изборът на думата „празна“ отразява един фундаментален аспект на карате-до, а именно да защитиш себе си и да блокираш врага, без да използваш нищо друго освен невъоръжени ръце. В същото време понятието празнота (пустота) отразява будисткото наставление шики соку дзе ку, ку соку дзе шики, което означава „формата на вселената е пустота, пустотата е форма“ (вж. автобиографията на Фунакоши, Карате-до: Моят път в живота). Казват, че същността на будизма се съдържа в Сутрата на сърцето^[1], преведена от китайския монах Сюен Дзан (602–664), чието поклонение в Индия вдъхновява известния китайски роман, известен на английски като Маймуната^[2]. Слагането на знак за равенство между пустота и форма има основополагащо значение в учението на Сутрата на сърцето и Фунакоши вижда впечатляващи успоредици между будизма и неговото драгоценно карате.

Когато притежаването на оръжия е забранено в Окинава, традиционната дисциплина карате-джюцу се развива тайно сред войните както като средство за самозащита, така и като потенциално смъртоносно оръжие. Когато бойното изкуство бива преименувано на карате-до, традиционните форми се наемат с постигането на втора цел. Те стават начин за култивиране на духа. Двайсетте ръководни принципа на карате е завършена няколко години, след като бойното изкуство е преименувано, и цели да даде духовни напътствия на учениците по карате. Просто казано, принципите са предназначени да бъдат уроци по живот за тези, които преминават през духовното обучение на карате-до.

През януари 1939 г. първото японско доджьо за практикуване на карате-до е установено в квартал Дзошигая на района Меджиро, Токио. То е наречено „Японско карате-до шотокан“. Шото, което буквално означава „прошумоляване на борове“, идва от литературния псевдоним на майстор Фунакоши, който най-много обичал да се разхожда сред боровете на родната си Окинава и да слуша как техните клони шумолят от вятъра.

Първият от двайсетте принципа е: „Не забравяй, че карате-до започва и завършва с рей.“ На едно равнище това означава, че всеки урок трябва да започва и да завършва с поклон, който се нарича рей.

Обаче на друго, по-дълбоко ниво смисълът е, че практикуващият карате трябва искрено да следва всички правила за добро държание, установени в карате-до — да показва уважение, да се държи както подобава и т.н., — които също се обхващат от термина рей. Дори извън доджьото практикуващият трябва да поздравява познатите си с искрена любезност и да основава всеки аспект на своя живот върху основополагащото понятие уважение. Колкото повече той изучава карате, толкова по-естествено ще стане поставянето на знак на равенство между карате и добро държание и уважение.

Като студент аз се записах в един клуб по шотокан карате под ръководството на майстор Фунакоши, където строго бях наставляван, че биенето под всякаква форма е забранено. Независимо какви са обстоятелствата, всеки, хванат да се бие, ще бъде незабавно изгонен. Нямаше никакво значение дали е победил, или загубил боя. Майстор Фунакоши беше непреклонен, че всеки, който бърка техниките на карате с побойничеството, проявява жестокост. Той наричаше побойничеството джакен, което означава „зли юмруци“. Желанието да се биеш превръща обикновените юмруци в оръдия на злото.

Най-известният от двайсетте принципа е вторият: „Няма първи удар в карате.“ Този принцип може да бъде тълкуван в смисъл, че карате започва със защита, а не като призив да останеш пасивен. Майстор Фунакоши пише: „Никога при каквито и да е обстоятелства не трябва да бъдеш първият нападнал, но твоята психична нагласа трябва непрестанно да бъде да сграбчиш инициативата [в случай, че трябва да се защитиш].“

На по-дълбоко ниво този принцип означава, че в карате-до няма аз и няма враг. Практикуващият карате разширява своята гледна точка така, че да включи потенциалния враг и да преодолее представата, че той е нещо отделно от всички други. Това е другият начин, по който будисткото предписание шики соку дзе ку, ку соку дзе шики от Сутрата на сърцето се превежда в карате.

Дванадесетият принцип заявява: „Не мисли за победа. По-скоро мисли как да на загубиш.“ Това означава, че макар практикуващият да не трябва да бъде обсебен от желанието да победи, най-важното е той да бъде убеден, че няма и да загуби. Практикуващият карате не трябва да надделява над своите противници в бяс за победа, но трябва да бъде

така добре трениран в бойното изкуство, че загубата да бъде изключена.

При честването на десетата годишнина от основаването на клуба по карате, което се проведе в една аудитория на университета наскоро след като го бях завършил, майстор Фунакоши, вече прехвърлил 80-те години, се появи обул своите обичайни хоба, дървени обувки със специални подпорки от дърво на магнолия за засилване на краката и слабините. Той продължи да дава спокойни и отпуснати демонстрации на карате. Когато всичко свърши, майстор Фунакоши ме повика. Докато си говорехме, той ми рече: „Когато стигнеш до някоя чупка на пътя, направи широк завой. Трябва да постъпиш така, защото никога не знаеш какво може да се крие иззад ъгъла.“

Изречен от човек в зенита на своето изкуство, с такава неизчерпаема сила дори на старини, съветът изглеждаше изненадващо банален. Но от всички неща, които той ми каза, това най дълбоко ме впечатли. Без съмнение този съвет идва, отчасти, от неговия опит в Окинава, къдет пътищата тогава бяха неосветени, тъй че нямаше как да знаеш какво се крие в мрака. За мен неговите думи предаваха непрестанната бдителност на един майстор по карате, който има предусещането да избегне опасността, без да нанася удар. Съветът, който майстор Фунакоши ми даде, отразява предупреждението на шестнайсетия принцип: „Пристъпиш ли отвъд прага на дома си, милион врагове са насреща ти.“

Осемнайсетият принцип съветва: „Изпълнявай ката точно; реалната битка е друго нещо.“ Ката има няколко цели — видими и невидими. Когато даваше оценки на изпити за преминаване от едно ниво към следващото, майстор Фунакоши никога не пускаше никой, който беше прегрешил дори най-малко във формата. „Грешките са неприемливи“, настояваше той, глух за аргумента, че като цяло способностите на кандидата може да са високи въпреки грешките му.

Аз самият се занимавам с карате близо шест десетилетия. През цялото това време неуморно съм повтарял едни и същи тренировки отново и отново и наскоро стигнах до разностранни открития. Много неща са скрити във формите на карате — те съдържат уроци, които никой не може да ти преподаде. Но чрез усилено повторение на ката е възможно да се стигне точка на откритие, което ще ви накара да възкликнете: „Аха, ето това е! Ето какво било всичко!“ Под

повърхностните форми на карате-до лежи едно по-дълбоко равнище на разбиране, достъпно само за тези, които са овладели необходимите умения.

В същия дух най-дълбоките тайни на японските бойни изкуства са записани в тайни свитъци, които са били предавани от ръка на ръка през вековете. Думите и рисунките по свитъците не казват нищо на обикновения човек. Само след като някой е посветил години от своя живот на сериозно практикуване на бойното изкуство, той ще може да разгадае тайните му.

В своята книга „Карате до Къохан: Наставления на майстора“ майстор Фунакоши пише, че „карате е основата на всички бойни изкуства“. Несъмнено мога да бъдат приведени силни аргументи в подкрепа на това твърдение: поставете меч и празната ръка на един каратист и ето ви изкуството на кен-джюцу; сложете тояга — и ето ви бо-джюцу; копие — ето ви со-джюцу. Силната връзка между карате и други бойни изкуства е очевидна при хора като учителя на майстор Фунакоши — Ясуцуне Азато (1828–1906), който бил майстор на боя с меч от школата Джиген-рю и също така изкусен в многобойни изкуства; а основателят на карате школата Годжо-рю, Чоджун Мияги (1888–1953), според мълвата също и бил изкусен майстор на боя с меч.

По-нататък петнайсетият принцип напомня на практикуващия карате да „Мисли за ръцете и краката на противника като за мечове“. Това често е цитирано от Азато — човек, толкова вещ в карате, че, както казват, можел да съсече някого чрез просто докосване.

Важно е да се помни, че ръцете и краката могат да бъдат също толкова ефективни в боя, колкото мечът. Всъщност школата на Ягю в кен-джюцу — Шинкаге-рю — демонстрира една известна техника, наречена „отнемане на меча“, в която практикуващият грабва меча или усмирява въоръжения нападател, като използва само голите си ръце. Тази школа е основана в периода Едо (1600–1868) и е предавана от шьогун на шьогун. Муненори Ягю (1571–1646), основателят на Едо Ягю, пише една знаменита книга, наречена Хейхо Каденшо, или „Животворният меч“.^[3]

Според Шигеру Егами (1912–1981), един от най-способните ученици на Фунакоши, учителят обичал да казва: „Не върви против природата.“ Тази идея е отразена в седемнайсетия принцип, който казва: „Камае(стойка на готовност) е за начинаещи; след това заеми

шизентай (естествена стойка).“ Значението на „естествена стойка“ не е лесно да се схване тук, но в основни линии това означава, че практикуващият, който вече не е начинаещ, трябва да се държи естествено. Духът е нащрек, не тялото. Тъй като никой не знае какво може да се случи в следващия момент, духът е напълно бдителен, но ката или формалната позиция, е отпусната.

Същата идея се преподава в школата на Ягю — Шинкаге-рю. Без въобще да личи, че е в готовност, практикуващият изчаква противника да направи своя ход, и в момента, в който противникът атакува, практикуващият бързо прави крачка назад, за да отбегне удара, след това нанася ляв прав, поваляйки противника с един-единствен удар. Това е квинтесенцията на учението на школата Ягю — Шинкаге-рю.

Тринайсетият принцип съветва; „Пригаждай се съобразно противника“, а дваиясетият гласи: „Бъди постоянно бдителен, усърден и изобретателен при следването на Пътя.“ Освен че са близки по дух спътници на седемнайсетия принцип, тези две напътствия припомнят за третия син на майстор Фунакоши, Гиго Фунакоши (1906–1945), който беше ревностен учител; ние гледахме на него като на „младия майстор“. Той се беше посветил на изучаването на карате и именно той изнамери прототипа на известните днес техники — маваши-гери (кръгов ритник) и йоко-гери (страничен ритник). Той създаде също тайкьоку-но-ката, или „ката на началото на вселената“, и тен-но-ката, или „ката на небесата“, какао и мацукадзе ката, „ката на вятъра сред боровете“ в бо-джюцу. Гиго Фунакоши цял живот търсеше нови стилове в карате, за да ги използва така, че да може да пригоди своето карате към това на противника.

Единайсетият принцип гласи: „Карате е като вряща вода: без нагряване тя отново става хладка.“ С други думи, практикувайте непрестанно. Много хора практикуват ентусиазирано, докато са в университета, но щом постъпят на работа и вниманието им се отвлеча, а накрая изобщо се отдръпват от карате. В моя живот имаше много години, когато бях толкова притиснат от работа, че не можех да практикувам. Сега съжалявам за моето невнимание към карате. Вглеждайки се назад, ми се струва, че трябваше да бъда по-твърд в следването на Пътя на карате и да заделя известно време за практикуване, независимо колко бях зает. Отплатата идва с времето и повторенията. Ето защо днес казвам на хората, които са в разцвета на

силите си, че колкото и да им е трудно, те трябва да намерят време за практикуване. Дори няколко минути на ден са достатъчно. Щом сте решен дя упорствате в карате, вие може да си изработите начин да практикувате където и да сте.

Майстор Фунакоши често казваше: „Карате е път за духовно култивиране, физически режим, който не изисква голяма издръжливост, както и програма за заздравяване на тялото и изкуство за самозащита.“ Вярно е, че карате не е единственият наин за съхраняване на тъй високо оценяваната сила или издръжливост. Истинското карате-до е на разположение на и необходимо за хора от всякакъв тип в цял свят във всяка възраст. И точно защото то е път за духовно култивиране, това несъмнено не означава, че практикуващите го трябва да станат прекалено религиозни или надути. Самият майстор Фунакоши беше много непринуден човек, с когото лесно се общуваше. Ако беше жив днес, той без съмнение щеше да препоръча, че „всеки трениращ карате, колкото и да е зает в работата или в училището, [трябва] да поддържа духа на карате в най-голямата възможна степен, по един максимално естествен и отпуснат начин и колкото е възможно по-дълго“. Както гласи деветият принцип: „Карате се учи цял живот.“

Джотаро Такаги

Президент на Японската асоциация по Карате-до Шотокан и
главен инструктор на Шотокан

[1] Популярно кратко название на Махапраджня-парамита-хридая-сутра с особено значение в чан(дзен) будизма именно заради максимално сбитото и ясно формулиране на отношението между пустота и форма. — Бел.прев. ↑

[2] Става дума за Пътуване на Запад(Си йоудзи) от У Чънън, чийто главен герои е божественият цар на маймуните Сун Укун, който не признава никакви авторитети и не се бои от нищо. — Бел.прев. ↑

[3] Свободен превод, по-точният е „Книга за семейната традиция хейхо“. — Бел.прев. ↑

Издание

Гичин Фунакоши. Двайсетте ръководни принципа на карате

Духовното завещание на майстора

Японска. Първо издание

Коректор: Людмила Петрова

Компютърна обработка: Емил Трайков

Оформление на корицата: Емил Трайков

Дадена за печат: февруари 2006

Излязла от печат: февруари 2006

Предпечат и печат: Изток — Запад

ISBN-10: 945-321-210-4

ISBN-13: 978-954-321-210-1

ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

МОЯТА БИБЛИОТЕКА



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.