

ТАЙСЕН ДЕШИМАРУ ДЗЕН В БОЙНИТЕ ИЗКУСТВА

Превод от английски: Ивайло Терзиев, 1994

chitanka.info

ПРЕДГОВОР

През време на един встъпителен семинар върху практиката на Дзен и бойните изкуства, проведен в Зинау, Швейцария, през лятото на 1975 г. няколкото стотин участници изразиха нуждата да изучат позадълбочено връзката между медитация и действие. В отговор на този зов Дешимару Роши^[1], който оглавяваше семинара, говори надълго и нашироко по проблема през време на **дзадзен** медитация и при други поводи. „Истинското родство между Дзен и бойните изкуства“, обясни той, „лежи във факта, че и двете ни водят към **духа на Пътя**: защото всеки конфликт, бил той вътре в тялото и ума или извън тях, е винаги една битка с егото“.

С отминаването на дните бяха обхванати редица съществени понятия: **ки** или енергията, благоприятна възможност, техника, напрежение, физическа форма, състояние на съзнанието и духовно пробуждане; а това което Дешимару Роши каза относно тях, бе илюстрирано и пресъздадено в поредица схватки, проведени от майстор Юно, 8 дан по **кендо** „японското изкуство на меча“, който бе пристигнал от Япония с цел да посети семинара.

В процеса на работата всеки от присъстващите започна да разбира какво е имал предвид Сун Тце, велик китайски стратег, когато е написал:

Опознай своя враг и опознай себе си: в стотици битки да се биеш, стотици пъти победоносно би изплувал.

Опознай не врага си, а опознай себе си: ти можеш да загубиш, ти можеш да спечелиш.

Не опознавай нито врага си, нито себе си: всяка битка, която пресмяташ, ще бъде загубена.

Така доджото се превърна в зала за медитация, пропита от тишина и спокойствие, които се излъчваха от позата на дзадзен, която

сега бе бойното поле. Но великият урок на този семинар се простира извън всяка представа за победа и загуба: той се състоеше в това, че едновременно и Дзен и бойните изкуства са пътища за изучаване на живота, за изучаване на смъртта.

Текстът, възникнал от тези лекции бе допълнен от продължилите един месец поредици от разговори (мондо), които седмица след седмица бяха провеждани в стаята на учителя в Париж.

Хората, спомогнали да се подготви тази книга са: Жанин Моно, Евелин де Смед, д-р Клод Дюри, Винсен Барде, Фаусто Гауреш и всички онези, които участваха в семинара в Зинау за духът на Дзен и бойните изкуства.

Марк де Смед

[1] Учителят Дешимару — на японски титлата следва името. ↑

ВЪВЕДЕНИЕ

Трябва да се концентрирате и да се посветите върху себе си изцяло всеки ден, като че ли огън бушува в косите ви.

Би могло да се каже, че тези напътствени слова към средновековния самурай съдържат същността на това, което Дзен учителят Тайсен Дешимару би желал да каже на своя западен читател. За да практикувате Дзен или бойни изкуства, вие трябва да живеете интензивно, с цялата си душа, безрезервно — като че ли в следващия миг вие може да умрете. Липсва ли това, Дзен се превръща в обикновен ритуал, а бойните изкуства се израждат в обикновен спорт.

За да покаже нерушимата връзка между Дзен и бойните изкуства, Дешимару се завръща към времената на самураите. Повечето самураи били последователи на японската национална религия *Шинто*, една изключително сложна форма на анимизъм, при която всичко в природата е проникнато от дух (шин). Но те са били и силно привлечени от будизма, както се вижда от практиката в Дзен. Акцентуването на Дзен върху простотата и себеконтрола, пълното осъзнаване във всеки момент и спокойствието пред лицето на смъртта, прилягали добре към самурайския начин на живот, при който един дуел е бил винаги възможен, а разликата между живота и смъртта лежала само в един бърз удар на меч. Още по-подходяща за самураите бил фактът, че Дзен предлагал една специфична всекидневна практика: чрез дзадзен проста форма на седяща медитация, самураят е можел ефективно да укроти неуморният ум, да схване основната хармония под привидния дисонанс и да постигне единство между интуиция и действие, така необходими при *кенджуцу* (бойт с меч). Всъщност, както изтъква Дешимару, Дзен станал известен като „религия на самурая“.

Съвременните бойни изкуства, такива, като **кендо**, **карате**, **джудо**, **айкидо** се завръщат направо към „брачния съюз“ между Дзен и **Бушидо**, към средновековния рицарски кодекс на самурая. В най-добрия случай, те са Будо. Да се преведат тези две японски думи е трудно. Буквално **Бушидо** означава „пътят на война“ (*буши* — войн; *до* — път или пътека). **Будо** означава „пътят на битката“ (*бу* — битка). Но японският йероглиф „бу“, както изтъква Дешимару, означава също **да прекратиш борбата, да прибереш меча в ножницата**. Така ударението при Будо е не върху „бу“, а върху „до“. Дори „до“ има един нюанс, едно по-дълбоко значение, което за западния човек е трудно да се улови; тъй като „до“, пътят, е по същество безцелен, а ние от Запада отдавна сме подмамвани с цели, за излизане начело, за побеждаване.

Трудността в превеждането на „до“ е отразена във въпрос, който възниква понякога през време на собствените ми работни семинари с начинаещи в бойните изкуства. Щом заговорят за практиката си по айкидо ме питат: „За какво тренирате“ — отговарям, че по принцип тренирам, защото тренирам... Да, придобих известни неща, физическа кондиция и грациозност, увереност, другарство, чувство за хармония. Но дори и те бледнеят пред **простата и непреодолима сила на „до“, Пътят. Айкидо е моята пътека, моят път.**

Учителят Дешимару подчертава, че истинските бойни изкуства приемат духа си от Будо, а не от спорта:

„Нямам нищо против спорта, той тренира тялото, развива жилавост и издръжливост. Ала духът на състезание и сила, който властва над него не е добър, той отразява изкривената представа за живота. Коренът на бойните изкуства не е там...“

„В духа на Дзен и Будо, всекидневният живот се превръща в състезание. Трябва да има съзнателност във всеки момент — ставайки сутрин, работейки, хранейки се, лягайки си. Ето, това е мястото за надмощие над егото.“

Много хора в наши дни се обръщат към бойните изкуства като към спорт или още по-лошо, като че ли търсейки ефективен

инструмент за агресия и господство. И за съжаление и нещастие, съществуват клубове, които обслужва тази клиентела. Филми за бойни изкуства, изпълнени с насилие и експлоатация допринасят за корумпирането на Будо, предлага ни се, също така, измислица за някакъв кинематографичен Джеймс Бонд, който за две седмици излиза като „майстор“, като през това време става напълно вещь в някоя особено смъртоносна форма на бойните изкуства.

Знаейки всичко това, не бих се учудил, ако новопостъпилият в школата ни попита: „Колко време ще ми отнеме да овладее Айкидо?“. Все още въпросът ме оставя безмълвен. Практикувам Айкидо повече от дванадесет години, през шест от които преподавам. А се чувствам значително по-далеч в „овладяването на изкуството“ сега, отколкото след първите си шест месеца. Може би просто е трябвало да отговарям както Учителят Дешимару, когато му бе зададен подобен въпрос:

„Колко години трябва да практикувам дзадзен?“
„Докато умреш.“

Това, което съм открил от личната си практика е, че Дзен и бойните изкуства не са неща, които *научаваш* или *правиш*. **Те са това, което си ти.**

И въпреки това западното ни нетърпение нараства ли, нараства. Ние търсим мигновено постижение, автоматично възнаграждение. Телевизионните реклами ни обещават пътешествията на капитан Кук при пускането на кредитна карта. През време на един неотдавнашен вечерен курс, забелязах един нов ученик със зачервено лице и яростно изражение: „*Ще направя тази техника точно*“, ми каза мускулестият младеж, „*дори и да остана тук цяла нощ*“.

Казах му, колкото се може по-внимателно, че по-добре ще е да се откаже от подобни идеи за бързо самоусъвършенстване. Опитах се да си припомня една единствена техника, която някога да съм направил абсолютно „точно“. Припомних си благословени моменти на определени хвърляния, които изглеждаха, че се изграждат и разбиват като в ритъма на океанската вълна, разкриващи вътрешното съвършенство на цялото движение, на цялото съществуване. **Но не**

можах да си спомня за принудително, външно „усъвършенстване“, базирано изцяло върху техниката.

Благословия е, че бойните изкуства и Дзен ни предоставят, ако не трансформация на времето, то поне едно облекчение, смекчаване на обстоятелствата.

„Вчера“ и „утре“ стават по-маловажни. Ние обръщаме по-голямо внимание на „настоящият момент“ и „човешкият живот“. Така сме освободени от крайната загриженост за някои неотменими неща на тази култура: бързо хранене, бързи резултати, бързо временно облекчение, десет лесни урока.

Учителят Дешимару ни разказва за три етапа, общи при Дзен и бойните изкуства. Първият, *шоджин*, е период на трениране, при който са включени волята и съзнателното усилие и който обикновено отнема от три до пет години на прилежна практика. При Дзен, този първи период кулминира в *шихо* (акт на предаване, просвещаване — приемственост).

Вторият етап е период на концентрация без съзнание, следвайки шихо. Ученикът е умиротворен. Той наистина става помощник на учителя, а по-късно може сам да стане учител и на свой ред да учи другите.

През третият етап, духът постига истинска свобода. За свободния дух — свободен свят.

Тези три етапа са идентични при Дзен и при Будо. През целият този доживотен процес в бойните изкуства има неумолимо, вътрешно променящо се ударение: от техника и сила на тялото в началото, до **изящна интуиция, и реализация на духа** в края. Учителят Морихей Уешиба, основателят на съвременното Айкидо, **осъзнал истинския потенциал на своето изкуство** едва след като навършил седемдесет години, когато повече не можел да разчита на силата на своето тяло. Повечето от филмите, които показват неговите почти свръхестествени подвизи са направени през 60-те години, когато е бил между осемдесет и осемдесет и четири годишен.

Но докато свръхестествените подвизи са само странични ефекти, „мистериите на Изтока“ са просто химери, недостойни за вниманието

на учениците, посветили се на Дзен и бойните изкуства. Това, което Учителят Дешимару казва относно *дзадзен* е също вярно и за Будо в неговият най-добър вид:

„Дзадзен не означава екстаз, възбуждане на чувства или някакво определено състояние на тялото и ума. То означава завръщане изцяло към чистото, нормалното човешко състояние. Това състояние не е нещо запазено за велики майстори и светци. Около него няма нищо мистично. То е в досега на всеки.

Дзадзен означава да станеш близък със самият себе си, откривайки точния вкус на вътрешното единство и хармонизирайки с живота на Вселената.“

Да си напълно пробуден и жив, да се завърнеш изцяло към чистото, нормалното човешко състояние, би могло да бъде лесно, но при тази култура, то също е и доста трудно. Може би само малцина от нас поддържат такова състояние постоянно или през по-голямата част от времето.

Тайсен Дешимару, използвайки прост език и богатството на изказ и знание издига пред очите ни една пламенна картина, един идеал, който може да осветли всеки живот. И той ни дава това, което съм желал в продължение на много години:

Една книга, която мога с цялото си сърце да препоръчам на моите ученици и на всички онези, които биха желали да познаят **вътрешното значение на бойните изкуства.**

Джордж Ленард

Джордж Ленард притежава нидан (черен колан втора степен) по Айкидо и преподава Айкидо в Мил Вали, Калифорния. Той е автор на „Образование и екстаз“, „Преображението“, „Последният атлет“ и на „Безмълвният пулс“. Заемал е длъжността президент на Асоциацията по хуманитарна психология.

БУШИДО: ПЪТЯТ НА САМУРАЯ

От древни времена тренировъчната зала, където е изучавано изкуството на меча, се нарича „място за Просветление“.

(Коментар на Дешимару Роши: Изкуството на стрелбата с лък, в никакъв случай не е преследване на външно постижение с лък и стрели, а единствено реализацията на нещо вътре в човека)

Не бях ли достигнал точката, в която въздействието на Дзен върху изкуството на стрелбата с лък започна да се усеща?

(Коментар на Дешимару Роши: Той има предвид разкриването в самите дълбини на човешкото същество, на бездънната, безформена същност, а това е резултат от системно на-сочвана медитация по начините, характерни за Дзен)

*Е. Херигъл
Из „Дзен в
изкуството на стрелбата с
лък“*

СИЛА И МЪДРОСТ

Как да станете най-силният? Най-мъдрият? Как можете да просветлите умът си, да контролирате поведението си, да придобиете мъдрост?

От зората на историята човешките същества са се стремили да отхвърлят ограниченията на своята сила и мъдрост, стремейки се към абсолютната сила, абсолютната мъдрост. Но чрез какво е възможно да станете едновременно силен и мъдър?

В Япония това средство е практикуването на бойните изкуства или *Будо*, комбинирани с пътят на Дзен. Това е едно учение с дълга традиция, което е оцеляло до наши дни, но въпреки това днес японското Будо е пропито от дуализъм, а съвременните ученици ги е грижа да се научат повече как да бъдат силни, вместо да се научат как да бъдат мъдри.

Силни и мъдри: Дзен ни учи едновременно и на двата пътя.

Вие знаете, че възможностите на нашето тяло и ум са ограничени; такъв е закона на нашата физика. Нашата мъдрост е също ограничена, тъй като ние сме просто човеци. Човек не може да мери физическата сила с лъва, още по-малко да претендира за мъдростта на Бога.

Добре, а защо не? Няма ли някакъв начин, който би позволил на човек на надхвърли границите на човешката си природа? Да премине отвъд?

И в отговора на тази основна човешка надежда, бойните изкуства развили принципа на „уаса“. *Уаса* може да се определи като изкуство, един вид супертехника, предавана от учител на ученик, чрез която човек може да вземе връх над останалите хора и да властва над тях. Уасата на японските бойни изкуства се връща назад в историята до времето на самураите. Тя развива могъщество отвъд личната сила на всеки индивид.

Дзен развил друга супертехника, такава, която дава не само физическа и умствена сила, но разкрива пътят към мъдростта, пътят към мъдростта от естеството на Бог или Буда. Това е *дзадзен*: практика

на седене в традиционна поза, на ходене, на стоене, на правилно дишане, тя поражда едно отношение на ума, което ние наричаме *хишириьо*: състояние на мисълта без мислене, на съзнание отвъд мисълта.

БЛАГОРОДНАТА БОРБА НА ВОИНА

Будо е Пътят на битката; той обхваща всички бойни изкуства. Чрез непосредствен опит той изследва в дълбочина връзката между етиката, религия и философия. Неговата връзка със спорта е с неотдавнашно развитие. По същество древните писания третираат една определена форма на развитие на ума и размишление върху природата на Аза: кой съм аз? *Какво е Аз?*

На японски *До* означава „път“. Как вървите по този път? Как да го откриете? Той не е просто изучаването на една техника, а още по-малко е спортна надпревара. **Будо** включва такива изкуства като *кендо*, *джудо*, *айкидо*, *киьодо* или стрелбата с лък; и още идеограмата *бу* означава също да се прекрати борбата. При Будо въпросът е не само да се съревноваваш, но да откриеш покоя и съвършеното познаване на Аза.

До, Пътят, е методът, учението, което ви позволява да разберете напълно природата на своя ум и своето „аз“ (себе). Това е пътят на Буда, *бутицудо*, повеждащ ви към разкриването на собствената ви първична природа, към събуждане от вцепенението на спящото его (малкото аз, ограничаващо ви „мен“) и да се издигнете до една по-висока, по-пълна, истинската ви индивидуалност. В Азия този път се е превърнал във върховен морал и същност на всички религии и философии. „Ин“ и „янг“ от „И Дзин“, „съществуващото нищ“ на Лао Дзъ, водят корените си от там.

Какво означава това? Това, че можете да забравите собственото си тяло и ум; да постигнете абсолютен дух, не-его (не-аз). Да постигнете хармония, да обедините небето и земята. Вътрешният ум позволява на мисли и чувства да отминат; той е напълно освободен от заобикалящата го среда, егоизмът отпада. Той е изворът на философиите и религиите на Азия. Ум и тяло, външно и вътрешно, същност и явления: тези двойки са нито двойствени, нито противоположни, нито формират едно неотменимо цяло. Промяната, всяка промяна, влияе върху всички постъпки, върху взаимоотношенията между всички същества; удовлетворението на

един човек влияе върху всеки друг човек; нашите движени и тези на другите са взаимозависими. „Твоето щастие трябва да бъде и мое щастие, и ако плачеш ти, то аз ще плача с теб. Щом си тъжен, аз също ще се натъжа, а когато си щастлив, аз също ще бъда такъв.“ Всичко във Вселената е свързано, всичко е осмоза. Вие не можете да отделите някоя част от цялото: взаимосвързаността управлява космическия ред.

През петте хиляди години от историята на Изтока, мъдреците и философите са спирали вниманието си върху този дух, върху този път и са го предавали на поколенията.

Шин Жин Меи е една много древна книга, китайска по произход. На едно място в нея се казва: *ши добу нан* — „Пътят, най-висшият път не е труден, но ти не трябва да избираш. Ти не трябва да изпитваш нито привързаност, нито отвращение“. *Сан До Кай* (или „взаимопроникването на същност и явления“) казва същото по този начин: „Подхраниш ли една единствена илюзия, разделението се установява, така както между планината и реката“.

Едно от нещата, които означава Дзен, това е практиката на медитация, **дзадзен**. Това е усилието да се достигне царството на мисълта без различните дискриминации и категоризации на обикновения разум, да се достигне съзнание отвъд всички категории, съзнание обгръщащо и преминаващо отвъд всякакъв възможен езиков изказ. Това измерение може да се постигне чрез практиката на **дзадзен** и Бушидо.

СЕДЕМ ПРИНЦИПА

Бушидо, Пътят на самурая, израства от сливането на будизъм и шинтоизъм. Този Път може да се резюмира в седем съществени принципа:

1. *Ги*: правилно решение, взето с хладнокръвие, правилно поведение и отношение към истината. Щом трябва да умрем, значи трябва да умрем. Справедливост.

2. *Ю*: смелост, обогрена с героизъм.

3. *Жин*: универсална любов, благосклонност към човечеството, състрадание.

4. *Рей*: правилни постъпки — действия — най-същественото качество, вежливост.

5. *Макото*: пълна искреност, правдивост.

6. *Мелиьо*: чест и слава.

7. *Чуго*: преданост, лоялност.

Това са седемте принципа, застъпени в духа на Бушидо, бу — „бойни“; ши — „войн“; до — „Пътят“.

Пътят на самурая е повелителен и безусловен. Трениране на тялото чрез несъзнателното е нещо основно в него. Огромно значение се отдава на правилното постъпване или на поведението.

Бушидо е повлиял на будизма, а и будизмът е повлиял на Бушидо. Елементите на будизма, изградени в Бушидо са пет:

1. Умиротворяване на емоциите.

2. Спокойно приемане на неизбежното.

3. Себеконтрол пред лицето на всяко събитие.

4. Едно по-непосредствено изучаване на смъртта, повече отколкото това на живота.

5. Скромност, стигаща до бедност.

Преди Втората световна война, Дзен Учителят Кодо Саваки имаше навика да изнася лекции пред най-големите майстори по бойни изкуства, пред най-високите авторитети в Будо. В английският език, изразът „бойни изкуства“ се бърка с „военни изкуства“, но в японски език съществува само едно — Пътят. На Запад „бойните изкуства“ са

мода, превърнали са се в градски спорт, в техника и не притежават нищо от духа на Пътя.

В своите лекции, Кодо Саваки би казал, че **Дзен и бойните изкуства имат един и същ нюанс, или че са едно и също нещо.** И при двете, Дзен и бойните изкуства, тренировката е от много голямо значение.

Колко време е необходимо да тренирате? Много хора ме питат: „Колко време трябва да тренираш **дзадзен**?“, и аз отговарям: „Докато умреш!“. От този отговор, те не остават много доволни. На Запад хората искат да научат дадено умение твърде бързо; някой хора мислят, че дори веднъж практикуването е вече достатъчно: „Дойдох веднъж и го разбрах“, казват те. Но **доджо** не е като в университета.

При Будо е същото. Трябва да практикувате, докато умрете.

ТРИТЕ ЕТАПА

Шоджин е първият етап, период през който волята и съзнанието са включени в практиката: в началото те са необходими. При Будо, както и при Дзен, този етап продължава от три до пет години — в древността той е бил десет години. През тези десет години, човек е трябвало да продължава практиката на **дзадзен** със собствената си воля, макар, че понякога, само след три или пет години на истинска практика, учителят би могъл да извърши *шихо*, предаването, посвещаването. В онези дни хората е трябвало постоянно да живеят в храма и да вземат участие във всички *сесшинс*: в наши дни, в Япония *шихо* се предава от баща на син, превърнало се е в нещо като формалност. Ето защо истинският **дзадзен** е западнал и едва ли в Япония са останали някои автентични учители. В миналото, преди дори да бъде ръкоположен, човек е трябвало да прекара най-малко три години в храмовете на Ейхейджи или Соджижи; но в наши дни една година е достатъчна, за да се стане монах, или три месеца, или дори един единствен *сесшин*.

Кой в този век и в тези дни е Учител? Въпросът е важен. Кой е вашият учител?

Повечето от японските монаси биха отговорили — „Баща ми“. Но в действителност само хора като мен, който съм ученик на Кодо Саваки, са истински учители, тъй като аз следвам учението на моя Учител вече в продължение на четиридесет години. Доджото при Кодо Саваки нямаше нищо общо с Ейхейджи, там нямаше формализъм. Кодо Саваки обичаше да казва: „**Моето доджо е едно пътуващо доджо**“. Той пътуваше от храм на храм, от училището до университета, до фабрики, а понякога дори и до затвора. Учението му беше близко до живота.

При Дзен, както и при Буда, първият период, *шоджин*, е период на трениране, при което волята и съзнателното усилие са преплетени.

Вторият етап, това е периодът на концентрация без съзнание, следвайки *шихо*. Ученикът е умиротворен. Той наистина може да стане

помощник на учителя, а по-късно самият той да стане учител и на свой ред да учи другите.

През третия период, духът постига истинска свобода. „За свободният дух — свободен свят“. След смъртта на учителя, той става завършен учител.

Но това не означава, че вие очаквате смъртта на учителя или че се надявате на нея, мислейки, че тогава ще се свободен!

Тези три етапа са идентични при Дзен и при Будо.

ТАЙНАТА НА БУДО, ТАЙНАТА НА ДЗЕН

Веднъж един самурай, голям майстор на меча (кендо), тръгнал на път за да изучи тайната на боя с меч. Това се случило през периода Токугава. В полунощ той се запътил към светилището при Камакура, изкачил дългите стълби, водещи до него и отдал почит на божеството на храма, Хачиман. В Япония, Хачиман е велик *бодхисатва*, който е станал патрон на Будо. Самураят отдал почитта си. Връщайки се надолу по стълбите, той усетил, че нещо се спотайва под едно голямо дърво, присъствието на чудовище, обърнато с лице към него. Интуитивно той извадил меча си и мигновено го убил; кръвта плиснала навън и се стекла по земята. Той го убил несъзнателно.

Не бодхисатвата Хачиман му съобщил тайната на Будо, а благодарение на тази опитност, при връщането си от светилището, самураят я разбрал.

Интуиция и действие трябва да избликват едновременно. При практиката на Будо не може да има съзнателна мисъл. Време за мислене няма, нито миг дори. Щом човек действа, намерения и действие трябва да бъдат едновременни. Ако си кажете: „Аха, чудовище, как да го убия?“, или ако въобще се колебаете, тогава работи единствено предната част на мозъка; докато би трябвало предната част на мозъка, таламуса (примитивният централен мозък) и действието, всички те да съвпадат, мигновено, идентично — тъй както лунното отражение върху повърхността на потока никога не остава подвижно, докато самата луна свети и не се движи. Това съзнание се нарича хишириьо.

Когато по време на **дзадзен** кажа: „Не се движете, не се движете“, това което всъщност имам в предвид е: „Не се привързвайте към някоя мисъл, оставете мислите да преминават“. В действителност, да се държиш напълно спокоен — неподвижен, означава да не се задържаш спокоен, да не останеш неподвижен, действителност „не мърдай“ означава „движи се, не спи“. Това е като при **въртящ се пумпал**: човек си мисли, че той е неподвижен, но всъщност пумпалът е целият в движение; можеш да видиш движението му единствено,

когато започва и в края, когато то се забавя. **Спокойствие в движението, такава е тайната и на Кендо, Пътят на меча, а също и на Будо и Дзен, които са с един и същ корен.**

Това е водещият дух при всички бойни изкуства, каквито и да са тактическите и техническите различия между тях. Джудо, например (джу — „гъвкавост“, „мекота“; до — „път“) е пътят на поддаването. Майстор Коно бе неговият инициатор след реставрацията Мейджи, когато жестокият войн, самураят, започна да изучава *яуара*, техниката на пътят на поддаването. Самураите от древността е трябвало да научат и двете — и изкуството на битката и изкуството на цивилният живот. Те е трябвало да изучават будизъм, таоизъм, Конфуций, а също е трябвало да се научат и на джудо, езда, стрелба с лък. В своето детство, аз научих *яуара* от дядо си по бащина линия. Дядо ми по майчина линия беше доктор по източна медицина. Така, още от онези ранни дни, аз бях повлиян и от двете — от джудото и от духът на източната медицина и малко по малко достигнах до извода, че бойните изкуства и Дзен имат един и същ корен и, че източната медицина и Дзен са Едно.

Кодо Саваки обичаше да казва, че тяхната тайна е *кию шин рию*, образованието, което учи как да се насочва ума.

НАСОЧВАНЕ НА ДУХ-РАЗУМ

Как може да насочим дух-разума си? Отговорът се крие в Дзен, не в техниките на бойните изкуства. Бойните изкуства плюс Дзен правят японското Будо. Как да възпитаваме дух-разума и да се опитваме да го насочваме? Кодо Саваки, както казах, говореше за *кию шен рию*, подходът или методът е предаден от тази школа в един традиционен текст, една глава от който се отнася до „спокойния дух“. Ето извлечение от него:

„Няма враг.

Дух-разумът няма форма, но понякога той може да има форма (Същото е и при дзадзен).

Понякога дух-разумът ни може да схване, а понякога не. Когато активността на ума изпълва Космоса, който е пространството между небето и земята, и когато знаем как да се възползваме от благоприятната възможност, която ни се предоставя в изгода, тогава можем да обърнем всяка една промяна в изгода, да избегнем несполуките и да атакуваме цялата безкрайност от неща в едно.“

Без коментар. Един не лек за разбиране текст. Но онези, които имат сериозен опит в джудо биха разбрали този текст.

В *Генджокоан*, друг традиционен текст, от който Кодо Саваки често цитираше, се казва: „Когато човек се отдалечава от брега в лодка, той си въобразява, че брегът се движи. Но снижи ли погледа си до самия плавателен съд, той разбира, че лодката е тази, която се движи.“

Ако се вгледаме внимателно, от близо в нашата лодка, ние разбираме, че лодката е тази, която променя своето място и по този начин ние разсейваме илюзията на сетивата. „Когато разглеждаме всички явления на всичко съществуващо през очите на нашите илюзии и заблуди, можем погрешно да предположим, че първичната ни природа е условна и подвижна, докато всъщност тя е тази, която е

автономна, независима и неподвижна. Ако станем близки с нашия истински дух-разум и се завърнем към изначалната си природа, тогава разбираме, че всички явления, всичко съществуващо е вътре в собствения ни дух-разум, и че това важи за всяко същество“.

Първичната природа на съществуването не може да се долови от нашите сетива, от нашите впечатления. Когато схващаме чрез сетивата си, обективната материя, която възприемаме е нереална, невярна като същност; тя е въображение. Когато си мислим, че разбираме същността на нашия дух-разум като една или друга, ние сме в заблуждение. Всяко същество е различно. Формите и цветовете са едни и същи, но всеки човек ги вижда различно посредством въображението си и илюзиите си, физиологични и психологични. Всички проблеми на всекидневният ни живот ще намерят разрешение във времето, за двадесет или тридесет години; във всеки случай, когато влезем в ковчега, всички те ще се разрешат. Времето е най-доброто разрешение на проблема за парите или любовта.

Щом влезете в ковчега, повече никой няма да ви обича — освен, може би с една духовна обич.

Житейските проблеми на всеки един от нас са различни и всеки един от нас има нужда от различен начин за тяхното решаване.

И така, всеки от нас би трябвало да си създаде свой собствен метод. Подражавате ли, ще сбъркате. Налага се да създавате за самия себе си.

ТУК И СЕГА

Вие и аз не сме едно и също нещо. Ако не намерите вашето собствено разрешение на собствения си живот, вие ще бъдете парализирани да се движите.

Как създавате вие своя живот, *тук и сега*?

Филмовата лента се развива, спрете ли я, изображението става неподвижно, обездвижено.

Създаване и концентриране на енергията, това са общи елементи при бойните изкуства и при Дзен. Ако се концентрирате **тук и сега** и сте в досег с фундаменталната енергия на своето тяло, вие ще можете да наблюдавате какво се случва и да складирате енергия, с която да работите.

Ако разтворите ръката си, не можете да хванете нищо; ако затворите ръката си, нищо не може да влезе в нея. При бойните изкуства смисълът е да се проникват елементите и явленията, не да се изплъзваме покрай тях; така че, бойните изкуства са всъщност мъжки, защото мъжът прониква в жената.

Ала в наши дни всеки иска да пести енергия и е само наполовина жив. Винаги наполовина, никога завършен. Хората са наполовина живи, като хладка баня.

Вие трябва да се научите да прониквате в живота.

Така, че тайната на бойните изкуства е да се приучите да насочвате дух-разума (mind), *рию ги*, да го приучите да постъпва правилно. Това е основата на физическите техники. Дух-разумът трябва да стане същността. Дух-разумът е същност без форма, но понякога той има форма.

„Когато активността на дух-разума изпълва целия Космос, той се възползва от благоприятните възможности, избягва несполуките, атакува всички неща в едно“. Това означава, че при една схватка нашият дух-разум не може да бъде повлиян от каквото и да е движение на противника или от каквото и да е действие на тялото и неговия дух-разум. Собственият ни дух-разум трябва да се движи свободно, без каквото и да е желание да атакува противника и все пак без да

измества вниманието си от него. Трябва да насочваме вниманието си към него, изцяло, винаги, във всеки миг.

Същото е вярно и при всекидневния живот. Някой хора не мислят за нищо друго освен за пари, защото се смята, че те могат да задоволят всяко желание. Така заради пари, те изгубват честта си. Други хора желаят „почести“, но заради тях те изгубват парите си. Някой хора отдават дух-разума си на любовта, поради това те пилеят пари и енергия. И все пак щастието не е никога само от едната страна.

Ние трябва да създаваме нашия живот, да се освободим, да станем самостоятелни, да бъдем просто внимателни към **тук и сега**: всичко се съдържа в това.

„Отражението на луната върху водната повърхност се движи непрестанно. И въпреки това, луната свети, но не отива никъде; стои, но и се движи.“ Една много кратка поема върху тайната на Дзен и бойните изкуства, но също така и един велик *коан*.

Потоъкът никога не тече нагоре. Водата се плъзга, отминава, отминава, отминава... ала луната не се движи. При схватка дух-разумът трябва да бъде като луната. Докато тялото и времето се плъзгат, отминават, отминават, отминават, както водата в потока.

„Сега“ никога не се завръща. При **дзадзен** всяко издишване е такава единица, едно „сега“, а то никога не се завръща отново. Разбира се, вие можете да задържите дъха си, но това, което задържате не е това, което е преминало преди. Дъхът, който следва не е никога този, който е дошъл преди. Вчера е било вчера, а днес е днес. Различно е.

Аз винаги казвам, че трябва да се концентрираме „тук и сега“, да създаваме „тук и сега“. По този начин се освежаваме, обновяваме се. Вчерашният дзадзен не е същият като днешният.

Един **дзадзен** трябва да бъде нов и свеж, „тук и сега“. Не трябва да си почивате през време на **дзадзен**, нито пък когато тренирате едно бойно изкуство. Да го правите половинчато не е добре; вие трябва да го извършите изцяло, да му се отдадете напълно. Не трябва да ни остава в запас каквато и да е енергия.

Концентриране означава тотално, пълно освобождаване на енергия; същото би трябвало да бъде с всяко едно действие в живота ни.

В настоящия свят, това което виждаме е противоположното: млади хора, наполовина живи, наполовина мъртви. Сексуалността им

също така е половинчата. Те продължават да мислят за секс през време на работа или през време на дзадзен, а и обратното също. И така е всичко, което правят.

Но ако сте изчерпили цялата си енергия, вие ще можете да приемете нова енергия, течаща като вода в потока.

Ако се опитате да пестите енергия в боя, вие не можете да победите. Това е една тайна на бойните изкуства. Не можем да разчитаме единствено на уаса, на техниката. Ние трябва да създаваме.

Ако богатият дава пари на сина си, той никога няма да се научи да ги печели сам, докато синът на бедняка ще измисли някакви начини за самоиздръжка.

Бойните изкуства не са театър или забавление. Това не е верният Будо. Кодо Саваки обичаше да казва, че тайната на бойните изкуства е в това, че няма победа и няма поражение. Вие не можете нито да победите, нито да бъдете победени. При спорта това не е така.

При спорта времето съществува. При бойните изкуства съществува единствено настоящето. При бейзбола, например, играчът в определена позиция трябва да изчака; **неговото действие не е мигновено**. Същото е вярно и за футбола или за ръгбито или за всеки друг спорт. Времето минава, и има време, макар и само частица от секундата, за да помислите за нещо докато чакате. При бойните изкуства няма време за подобно чакане. Победа или не, живот или не, това се решава веднага. Вие трябва да решите сега. **Сега**, когато живота и смъртта се решават, изцяло.

МОНДО (РАЗГОВОРИ)

През време на изпитите за степен или дан в бойните изкуства, един ден един учител ни каза, че три неща били важни: шин, уаса, тай — съзнание или дух, техника, тяло. Кое е най-важното?

Т.Д. При бойните изкуства, както при играта Го, едно пълно познаване на уаса, техниката, е от полза. А несъмнено е, че при един млад човек тялото е основният елемент, докато при по-възрастния човек преобладават техниката и дух. Всъщност „шин“ — духът — е това, което е от първостепенно значение; техниката и тялото идват след това. При другите спортове, особено на запад, физическата сила е най-важният фактор, но при бойните изкуства не е така. При джудо тялото трябва да е добре оформено, но това е по-малко важно от техниката и интуицията на дух-разума трябва правилно да я използва. При бой между една силна техника и едно силно тяло, техниката ще надделее. При бой между силен ум и силна техника, дух-разумът ще надделее, защото ще открие слабото място.

Има една прочута приказка за самурая, който в края на една кавга се сбил с един обикновен работник. Самураят бил хванал човека с умел удушавач ключ и щял да го убие. Работникът се задушавал, когато изведнъж почувствал, че пръстите му се допират до тестисите на неговият противник; сграбчил ги и стиснал с всичка сила и само след няколко секунди самурая бил принуден да го пусне.

Тренировката не трябва да има за цел единствено развиване на тялото. В настоящите турнири, разбира се, че хората не се бият на живот и смърт, а за точки. Така че физическата сила и техника понастоящем са достатъчни. Докато в древни времена нещата са били много по-различни, тъй като животът е бил заложен на карта и тогава, в края на краищата интуицията решава изхода.

Така би трябвало да бъде и днес: всяка битка би трябвало да се води, като че ли животът е заложен на карта. Дори когато се биете с дървени мечове. Тогава бойните изкуства биха намерили отново справедливото си място и биха преоткрили практикуването на Пътя.

В противен случай те са само игра.

Всъщност, физическата сила, силата на техниката и ума, всички те са по-малко или повече равни. Но винаги шин, духът, е този, който решава съдбата на битката.

Ще ви разкажа приказката за самурая, който посетил легендарния учител Миямото Мусаши и помолил той да го научи на верният път на меча. Учителят се съгласил. Ставайки негов ученик, самураят прекарвал цялото си време тъй както бил инструктиран от учителя, носейки и цепейки дърва и пренасящ кофи с вода от един отдалечен извор. Той вършил това всеки ден в продължение на един месец, два месеца, една година, три години. Днес, който и да е ученик би избягал след една седмица или даже след няколко часа. Но самураят продължавал и в процеса на всичко това, той оформил тялото си. В края на третата година, обаче му дошло до гуша и той запитал Учителя си:

— Що за тренировки сте ми дали? Откакто съм тук не съм докосвал меч. Прекарах времето си в цепене на дърва и носене на вода. Кога смятате да ме посветите?

— Добре, добре — отговорил Учителят. — Тъй като я желаш, сега ще те науча на истинската техника.

Той му заповядал да отиде в доджото и там, всеки ден от сутрин до вечер, ученикът трябвало да обикаля по външния край на татамито, стъпка по стъпка из залата, без да пропуска дори един фут.

Това е точно начина на придвижване, който се изучава при кендо, единият крак стъпва точно пред другия, после се приплъзва...

Т.Д. Да. Учителят го е научил да се концентрира върху вървежа. Да се концентрира върху едно действие, да го прави перфектно. Защото детайлите на техниката, триковете и уловките са второстепенни спрямо концентрацията. Ако сте достатъчно концентрирани, един жест, само един, е достатъчен.

Така ученикът обикалял по ръба на татамито в продължение на една година. Към края на този период, той казал на Учителя си:

— Аз съм самурай, имам дълъг опит с меча, а съм срещал и други учители по кендо. Нито един не ме е обучавал като вас. А сега, моля ви, научете ме на истинския Път на меча.

— Много добре — казал Учителят — последвай ме!

Той го повел далеч, навътре в планината, до мястото, където стволът на едно дърво лежал над клисурата, една зашеметяваща, дълбока пропаст.

— Тук — казал Учителят. — Премини.

Самураят нямал представа какво е наумил учителят му; но щом хвърлил поглед надолу, той отскочил със страх и не се решил да премине. Изведнъж те чули: чук-чук, почукване зад тях, звукът от пръчката на един слепец.

Слепецът без да им обръща внимание преминал покрай тях и почуквайки с пръчката пред себе си преминал непоколебимо над бездната.

„Аха, помислил си самураят, започвам да разбирам. Щом слепецът може да премине така, аз би трябвало да мога също да го направя.“

А неговият Учител казал:

— В продължение на една година ти обикаля по ръба на татамито, който е много по-тесен от ствола на това дърво; така че трябва да можеш да преминеш.

Той разбрал и закричал към другата страна.

Обучението му било завършило: за три години той изградил силата на своето тяло, за една година той развил своята сила за концентриране в едно действие (вървене); и на края, на ръба на бездната, гледайки смъртта в очите, той получил последното обучение на духа и съзнанието.

А защо духът или съзнанието са най-важното?

Т.Д. Защото в края на краищата, духът е този, който решава.

Много отдавна, в японското бойно изкуство едно движение е означавало смърт и това е причината за голямото обмисляне и концентрация върху движенията предхождащи атаката. Един удар и всичко свършва: един мъртъв, понякога и двама, ако е имало два удара и ако двата са били както трябва. Всичко става в един миг. А в този миг решава дух-разумът, техниката и тялото го следват. При всички съвременни спортове има една пауза, но при бойните изкуства няма пауза. Ако изчакате, дори и малко, вие сте загубени. Противникът ви

ще вземе предимство. Умът трябва да е постоянно концентриран върху цялата ситуация, готов да действа или да противодейства; ето защо той е най-важен.

Как човек избира техниката за атака?

Т.Д. Няма избиране. Това става несъзнателно, автоматично, естествено. Не може да има мисъл, защото ако има мисъл, има и време за мисъл, а това означава провал.

За да произтече правилното движение трябва да има постоянен, напълно буден усет за цялостната ситуация; този усет избира верен удар, техника и тялото го изпълнява.

В кендо, например, съществува една тактика, наречена „дебана уаса“: трябва да атакуваш преди противникът ти да го е направил, да замахнеш преди той да замахне. При тази техника, интуицията е безспорно много важна.

Т.Д. Тя винаги е важна, съществена. Ако противникът ви нанесе удар, който не сте очаквали, тогава за да го парирате, ви е необходима интуиция, съзнанието да го избегнете, да се спасите. Съзнанието е това, което ще задейства вярната реакция на тялото и техниката. Но ако отделите време за мислене: „Трябва да използвам тази или онази техника“, тогава ще бъдете посечен докато мислите. Интуицията задвижва тялото и техниката. Тяло и съзнание се обединяват, вие мислите с цялото тяло, цялата ви същност е вложена в реакцията.

Ето защо е толкова трудно да се правят заключения относно реда и значението на **шин, уаса, тай — съзнание, техника, тяло**. Те трябва да бъдат обединени, а не разединени. Перфектният съюз между трите е този, който създава правилното действие; не разединяването им. Пълно единство.

В японските бойни изкуства, Кендо, Пътят на меча, винаги се е считало за най-благородно от всички, защото при него е необходим най-пълно съюз между всичките три, съзнанието — интуицията, тялото и техниката.

Има дванадесет милиона души в света практикуващи кендо, шест милиона джудо, пет милиона карате, един милион айкидо, двеста хиляди кийодо (стрелба с лък)...

Т.Д. При всяко от бойните изкуства единството между ум (mind), тяло и техника е съществена.

„Първо мисли — после замахни“, това не е верният път. Вие трябва да се възползвате от зуки, благоприятния случай.

Благоприятния случай е най-важен, а мисленето не може да го създаде. Единствено съзнанието може да се възползва от благоприятната възможност за действие, от празното пространство в което човек трябва да действа.

Празното пространство...

Т.Д. Благоприятната възможност, която съответства на действието. Възможността за атака. Усещането на слабостта. Посредством интуицията и това е най-важния въпрос, човек трябва да вземе предимство в момента, когато противникът вдишвайки показва слабото си място.

Кой вдишва, противникът или ние?

Т.Д. Противникът. Самите вие трябва да издишате, когато атакувате. При карате, удар, получен при вдишване може да бъде опасен; но не и при издишване. Така, че вие трябва да се възползвате от случая, докато противникът вдишва, защото тогава той разкрива слабото си място, своето празно пространство.

Защо?

Т.Д. Благоприятната възможност идва винаги когато другият човек вдишва, защото тогава тялото става по-леко, по-малко концентрирано. Вдишването на другия човек предлага една възможност, която вашето тяло — ум трябва да знае как да улови. Да се атакува, докато противникът се бори за дъхът си, показващ слабото си място, пукнатината в своята защита, в своя поза — това е ключът.

Вдишването е велико „зуки“ или благоприятна възможност, а прекалено голямото напрежение или прекалено малкото, е другата; при едно състезание не е възможно да се поддържа еднаква интензивност на концентрация до безкрайност. В определен момент съзнанието трепва и ние показваме един недостатък, зуки, една благоприятна възможност, от която противникът трябва да е готов да се възползва.

Този въпрос **за благоприятната възможност** възниква при всяко състезание, освен това не само при бойните изкуства — при спор, при работа...

Не трябва да показвате слабите си места, както в бойните изкуства, така и във всекидневния живот. Животът е битка! Трябва да останете концентрирани и да не разкривате недостатъците си; чрез продължителна тренировка по себеконтрол, постепенно вие ще ги отстранявате. Традиционното японско образование се основава изцяло върху тази форма на бдителност — никога не разкривайте слабите си места, така другите хора не ще се възползват от тях. При един турнир единственият проблем на играта е да се разкрият слабите места на противника, а методът е внимание, насоченост, концентрация — и тогава щом благоприятната възможност се представи, хвърлете се върху нея без мисъл.

През време на фехтовката или среща по борба, но също и в надпреварата на всекидневния живот, вие трябва да наблюдавате очите на другия човек; когато очите на вашия противник се движат или са неясни, колебаят се, съмняват се, трепват, това е „зуки“, благоприятната възможност, пропукването. В критичните моменти на нашият живот, ние не трябва да показваме слабите си места; защото направим ли го ще допуснем грешки, ще се препънем, ще паднем и ще бъдем победени. Тази форма на бдителност не е възможно да произтича от постоянно напрежение на тялото, тъй като скоро тялото би се изтощило; тя трябва да произтича от бдителността на ума. От тук и голямата важност на **шин**, духът. Тялото показва слабите места, а умът коригира, канализира, насочва.

Миналата година в Киото наблюдавах една среща между двама майстори по кендо, които бяха около осемдесет години. Те застанаха лице в лице, с меч в ръка, връх на меч срещу връх на меч, неподвижни,

абсолютно неподвижни в продължение на пет минути. И в края на петте минути реферът обяви срещата за равна, „кики ваке“.

Т.Д. Да. Когато се движиш показваш слабите си места. Докато младежите биха се изтощили в яростни сблъсъци и неорганизирани връхлитания, докато по-зрелите мъже биха вкарал в действие целия опит на техниката си, двамата стари майстори са се сражавали с духа си, със и чрез своите очи. Ако един от тях бе мръднал, съзнанието му също щеше да помръдне и той би показал слабост. Първият показал слабост или отстъпил, би бил напълно изгубен, защото другият би отвърнал с един удар.

Вие знаете приказката за трите котарака: имало един самурай, който имал плъх в къщата си и не можел да се отърве от него. Той се сдобил с един великолепен котарак, юначен и як. Но плъхът бил побърз и просто го направил за смях. Тогава самураят взел друг котарак, по-изкусен и хитър. Ала плъхът бил на своя пост и се криел, освен когато котаракът спял. Тогава един Дзен монах от близкия храм заел на самурая собствения си котарак, най-обикновено изглеждащ котарак, който бихте си представили, прекарвал цялото си време в дрямка и сънливост и не обръщал внимание на нищо около него. Самураят свил рамене и казал, че котаракът не е добър, но монахът настоял да го задържи. Така котаракът се установил и спял ли спял. Скоро плъхът станал толкова дързък, че започнал да припка напред-назад точно пред самия котарак, който не проявявал абсолютно никакъв интерес към него. Едва тогава, един ден с един замах на лапата си, котаракът уловил плъха и го приковал към земята. Силата на тялото и техническите умения са нищо без бдителността на ума!

Правилното съзнание е съществено за правилното физическо действие.

А какво трябва да прави човек, за да поддържа правилната концентрация? Напрежението е изтощително, а и човек не може да остане завинаги неподвижен!

Т.Д. Вашият ум (дух-разум), вашето съзнание са тези, които не трябва да изпадат в паника или да пресмятат. Просто напълно се приспособете към това, което става. Концентрирайте се през цялото време върху дишането си, върху издишването си, което трябва да бъде

бавно и дълго и да достига колкото е възможно по-надолу в стомаха ви, във вашата *хара*. И никога не отделяйте очи от очите на противника си. По този начин ще можете да следите вътрешните му движения. При боят с мечове, който наблюдавахме между Майстор Юно и един от неговите ученици, младежът се задъхваше в края на няколкото минути, изтощен от своето напрежение. Майстор Юно просто бе там, концентриран и спокоен — страхотно спокоен, както казвате вие. Абсолютно бдителен. И точно в подходящия момент, върхът на неговия меч намери гърлото на ученика му и го отхвърли извън тепиха. Един жест бе достатъчен щом веднъж той откри слабото място в защитата на противника си. Така че концентрирайте се върху издишването си, това е много важно. Направете го колкото е възможно по-дълго и това ще ви помогне да не се уморявате и да не изпадате в емоционалност.

Когато самураите се биели през нощта, те се концентрирали върху сянката на противника си...

Т.Д. Разбира се, движението на сянката отразявало точно движението на тялото и ума. Но то не възпирало самураите — точно обратното — мощно да издишват надолу към своята хара.

Вие трябва, а и можете, да изучите тази основна концентрация в практически схватки, като на истински турнири. За това не е необходимо да се тренира специално. Това, което е от значение, е силата на вашата концентрация. Напрежението на тялото и техническото умение трябва да бъдат канализирани чрез бдителността и интуицията на ума. Умът става празен — *ку*, без пролука. Това е Дзен, а също и истинският Път на Будо. Посрещайки живота или посрещайки смъртта, съзнанието трябва да остане спокойно. Вие трябва да решавате и същевременно да възприемате и живота си и смъртта си; не само да ги понасяте. Дори и ако тялото ми умира, умът ми трябва да остане правилно насочен: такова е възпитанието и при Дзен и при Будо.

Големият майстор Миямото Мусаши един ден решил да прекрати борбата, за да разреши проблема как да умре. И това, което той направил било да седне в **дзадзен**.

Много хора практикуват бойните изкуства, в Европа, САЩ и Япония, без всъщност да практикуват пътят на Будо или пътят на Дзен. И общото усещане е, че принципите и философията на Дзен нямат нищо общо с практиката на бойните изкуства като спорт.

Т.Д. Хората, които не желаят да следват учението на Дзен, истинската основа на Бушидо, не е нужно да го правят. Те просто използват бойните изкуства като „играчки“; за тях те са спорт като всеки друг.

Но хората, които желаят да изживеят живота си на едно високо измерение трябва да разберат.

Никой не може да бъде принуден и никой не може да бъде критикуван. Първата група са като децата, играещи си с коли — играчки, докато втората група карат истински автомобили. „Нямам нищо против спорта, той тренира тялото, развива жилавост и издръжливост. Ала духът за състезаване и сила, който властва над него не е добър, той отразява изкривена представа за живота. Коренът на бойните изкуства не е там.“

Учителите са частично отговорни за това състояние на нещата; те тренират тялото и преподават техниката, но не правят нищо за съзнанието. Като резултат учениците им се бият, за да побеждават, като деца, играещи си на война. **В този подход няма мъдрост и той е напълно безполезен в работата, в управлението на човешкият живот.**

Каква полза има от тяхната техника във всекидневният живот?

Спортът е просто едно забавление и в края на краищата, поради духа на надпревара, той износва тялото. Ето защо бойните изкуства би трябвало да се стремят да завоюват наново своето първоначално измерение. В духът на Дзен и Будо, всекидневният живот се превръща в състезание. **Във всеки момент трябва да има осъзнаване** — ставайки сутрин от сън, работейки, хранейки се, лягайки си. Ето това е мястото за превъзходство над егото.

Психическо заболяване ли е „шампионството“?

Т.Д. Разбира се. Що за ограничено виждане на живота? Не искам да кажа, че човек не следва никога да става шампион; защо не? Това е

преживяване като всяко друго. Но човек не трябва да създава от него фиксидея. Също така, при бойните изкуства човек трябва да е мушотоку, без всякаква цел или желание за печалба.

От къде произлизат бойните изкуства?

Т.Д. Изкуството на мечата, пиката, лъкът или простия юмручен бой — те са почти толкова стари, колкото е самият човек, защото той винаги е имал нужда да се защитава от нападение и да ловува, за да изхранва себе си и своето племе. Първо било открито оръжието — копие, каменната брадва, прашката, лъкът — след това постепенно чрез налучкване е била развита възможно най-добрата техника за всяко оръжие. Като се биели с враговете си, хората научили кои удари убиват, кои раняват, как да ги парират, как да ги контрапарират и т.н. Самите оръжия били усъвършенствани, техниките — систематизирани и всичко това станало част от изкуството за воюване и лов. Като двете включвали и други съществени елементи: познание за климата и времето, способност за тълкуване на знаците в природата (звуци, следи и отпечатащи, миризми и т.н.), разбиране на околната среда и на психологията на противника (или на дивеча при ловуване), интуицията за вярното движение. Един добър войн — ловец трябва да може да се слее с пейзажа, да стане част от него, да го познава отблизо и да го уважава.

Но да се върнем към източните бойни изкуства, техниката на бой без оръжие отначало придобила важност в дните, когато пътуващите монаси често са били нападани и ограбвани, ако не и убивани от войници и разбойници — тъй като монашеските обети забраняват употребата на оръжия. Една форма на бой без оръжие първоначално била развита в Китай по времето на Бодхидхарма, а по-късно се разделила на карате, джудо, тай-чи и т.н. и чрез тях монасите можели да се защитават при всеки повод. Това е бил източникът на прецизните и ефективни движения на карате; ловките хватки на джудо; които използват собствената сила на противника; бавните, плавни, котешки отблъсквания на тай-чи; те дали възможност на монасите да се ползват от естествени средства за защита, пригодени при всички обстоятелства към енергията на индивида. В онези дни „меките“ бойни изкуства не били делени на категории както днес, а вероятно са се състояли от

един набор от движения, удари, финтове и трикове, предавани от един човек на друг, в течение на техните странствания. Просто така, както са си разменяли също лекове и рецепти — растения, специални масажи и т.н. — или своите техники за медитация (спомнете си, че преди Буда да започне да практикува дзадзен под дървото Бодхи, той получил наставления от много йоги, срещнати през неговите пътешествия). Споделяли също и опитът, който ги бил научил да нещо морално и едновременно практично, свързано с техния живот.

Странстващите монаси пренесли цялото това знание от Китай в Япония, където разпространяващо се от региона на Окинава било посрещнато със забележителен успех. **Карате** и **джудо** били по-популярни там, докато **тай-чи** си останало специфично китайско.

Днес то все още се практикува в Китай, всеки ден, по улиците и във фабриките. Гледах един филм, показващ групи от хора, изпълняващи идентични движения с ръце, нещо като очарователен, забавен балет...

Т.Д. Тай-чи обикновено се употребявало само от жени и деца, стари и слаби хора. Това е една много интересна практика, защото тя учи на правилния начин на дишане (както при **дзадзен**), заедно с гъвкавост на тялото и концентрация на ума. Наричала се е „**изправеният Дзен**“, но всичко е само на думи, това е просто един танц, един вид гимнастика без истински дух на Дзен.

Кое е най-благородното от бойните изкуства?

Т.Д. Кендо, изкуството на меча е било винаги на най-висока почит, смятано за най-благородно, най-близко до духът на Дзен. Защо?

Защото японските самураи и майстори са знаели, че преди един човек да стане достоен да убива друг, той първо е трябвало да бъде способен да убие себе си: със своите мечове те се научили не само да разсичат враговете си на две, а и нещо повече — да разсичат на две собственото си съзнание. Ако не можели да правят това, те не биха могли да спечелят боя.

Как умираме, как живеем? Кендо, Пътят на меча, отново и отново задава този въпрос; и в този смисъл е бил близо до Пътят, близо

до духът на Дзен.

Киьодо, стрелбата с лък, също съдържа един силен духовен елемент. Херигъл го е описал много добре в своята книга. Кой пусна стрелата? Кога тя е пусната? Когато тялото и съзнанието са станали Едно и са напълно безпристрастни? Тогава стрелата полита свободно към своята цел. Стойката за стрелба също е важна; тя трябва да е красива, хармонична — и от вътре и отвън на тялото. В Япония към великите майстори на киьодо се отнасяли с такова голямо уважение, както към Рошите, великите учители на Дзен.

Преди войната имах навик да присъствам на годишни събори по бойни изкуства, където се събираха най-добрите учители и техните ученици. Собственият ми учител, монахът Кодо Саваки бе доста влиятелен в техните среди и чрез него аз се научих да разбирам какво всъщност представляват схватките. Те нямаха нищо общо с надпреварата. Това бе нещо като много възвишена **философия** — **изкуството да се живее и умира**. А позите бяха свършени.

Когато позата (*ши сей*, форма и сила) е свършена, движението, което следва е също така свършено. Особено лесно е да се види това при стрелбата с лък, която ни учи на **верния път да се държим добре и просто да бъдем**: красива поза, вътрешно усамотение, свободен ум, енергия (ки), балансирана между Космос, същество и сила на тялото, правилно дишане, концентрирано в хара, а съзнанието внимаващо, чисто.

Опъвате лъка, концентрирате се върху дишането, прицелвате се изключително точно и пускате.

Кога пускате?

Т.Д. Херигъл прекарал шест години в практика, преди да разбере, преди да осъзнае красотата на правилното освобождаване на стрелата, което е един целокупен акт, изпълнен със съзнание, което е *хишириьо*.

Тъмна е сянката на бора.

Точно тъй както на лунната светлина е ярка.

Кодо Саваки обичаше да казва; то се отнася до ума *дзанишин*, умът (дух-разум), който остава неподвижен, без да прилепва към

нищо, но остава бдителен, внимателен към настоящия момент и към момента, който го следва.

Движението се ръководи от интуицията.

Онези, които практикуват **дзадзен** биха го разбрали лесно. А всички, които имат опит в бойните изкуства, както и в дзадзен, извличат велика мъдрост и ефективност от комбинацията.

БУН БУ РИЬОДО: ДВОЙНИЯТ ПЪТ

НЕБЕ И ЗЕМЯ В ХАРМОНИЯ

Чайната церемония се нарича *чадо*. Икебаната или аранжирането на цветята е *кадо*. Калиграфията е *шодо*. Аромати, като благоуханно сандалово дърво, което гори и изчезва, е *кодо*. Кодо саваки обичаше кодо, те имаха едно и също име.

Практикуването на До, Пътят, включва „как“ да се живее, как да се възпитава егото. Пътят, който води до схващане дълбините на човешкия ум. Будизмът или „бутцудо“ на японски означава Пътят на Буда, или пътят за откриване на нашата истинска, изначална природа. Той също означава **действие в хармония със земята и небето**, така че вътрешният дух-разум или духът да може напълно да е освободен.

В *Сан До Кай* (съюз между същност и явления) от Секито Зенджи (700–790 г. от н.е.) се казва, относно Пътя: „Няма Учител нито на Север, нито пък има някакъв Учител на Юг“.

В *Хокиьо Дзанмай* (*Самадхи* на скъпоценното огледало), един друг основен текст, се има предвид същността на Пътя. Докато пък *Шодока* (от Йока Дайчи, 649–713 г. от н.е. ученик на Ено) говори да се удостовери или реализира Пътят: *шо* между другото означава „гаранция“, а *ка* е „песнопение“. И така, това е песента, която подсигурява или реализира Пътят.

Шинто, японската национална религия е Шинто, Пътят на Бога.

Духът на Дзен, пренесен от Индия от Бодхидхарма, донесъл будизма на махаяма в Китай, където той се развил и се слял с китайския начин на мислене, за да се превърне във верният път. В действителност, днес будизмът в Китай е изчезнал, но се е превърнал в дълбоко вкоренен обичай. Дори и Мао не е успял да изкорени „до“. *До* къо е учението на Пътя, който веднъж започнат, никога не свършва, дори и днес.

Дзен и Пътят текат заедно, така че повечето от великите Дзен учители говорят за До и никога не използват думата Дзен, която до голяма степен се употребява на Запад.

Един прочут японски учител на име Ямада Соко (1622–1685) размишлявал относно пътя на самураите. Той вярвал, че те би трябвало

да получат по-задълбочено образование, така той съставил за тях един специален образователен курс.

„Ако самурая желае политическа отговорност, ако желае да управлява хората и да стане техен водач, той трябва да преодолее Пътят. Той не трябва да бъде единствено воин. В допълнение на Будо той трябва да има интелектуално познание. Той трябва да изучава литература, будизъм, китайска шинто философия, Пътят на боговете“.

Бушидо беше същността на японското образование, но след войната то отмря. Това бе образованието, което аз получих. Образованието провеждано от учители по Бушидо бе едновременно и военно, и цивилно. То бе *бен бу рийодо* — двойният път.

И двете са необходими, както мъжкото и женското, както двете крила на птицата.

Литературата, философията, поезията и изобщо културата са женската страна, а Будо, военното изкуство, е мъжката. И между двете винаги трябва да има хармония.

Те не могат да съществуват самостоятелно, по отделно. Те не са просто части на едно здание, тяло на познанието. Те формират пътят на самата мъдрост.

Благодарение на този път, мъдрецът управлява хората. Ето защо от самураите се е изисквало да изучават и да познават добре добродетелта. Те трябвало да притежават благородни качества, да култивират възвишеността на ума, да изучават историята на цивилизацията, но и да практикуват Пътя.

В миналото, учението на Ямада Соко било давано единствено на елита. То не е било достъпно за хора без благородническа титла. А тъй като това двойно учение било така силно, Пътят на самурая постепенно става все по-популярен в Япония и неговата известност се разпростира из останалия свят. Причината за това е, че в Япония мъдростта на Дзен се е превърнала в мотивация на всички самурайски постъпки.

По въпроса за образованието на самурая и дълбокия вътрешен път, който прониква целият ум, Доген написва *Бен До Ва*.

Бен означава „обучение“ и „схващане“; *До* означава „пътят“; а *Ва* означава „реч“. *Бен До Ва*: схващане посредством речта. Този текст съдържа метод, образованието, което води до разбиране на Пътя.

Бен До Ва разяснява дзадзен, същността по Пътят. Тя разяснява, как да се практикува Пътят.

В *Гакудо Йоджин* — шу, друга творба на Доген, отправна точка е същият този въпрос: **как човек изучи Пътят?** Това е един текст за вниманието, бдителността на човека, изучаващ Пътят.

На друго място в *Генджокоан*, той пише: „Какво е пътят на Буда? Това е да се изучи Аза. Какво значи да се изучи Аза? Това е да забравиш себе си, малкото аз — егото“.

Какво е *бодай шин*? Какво е духът на просветлението или пробуждането, *бо дай, сатори*? Това е Пътят.

„Не мисли. Не търси. Не желай. Не обсебвай. Не получавай. Не пускай.“

А после идва *тендо*, означаващо да следваш всяко явление, да следваш силата на Космоса, космичната система.

Но за да могат човешките същества да го разберат, необходимо е да практикуват дзадзен, позата за концентрация и пробуждане, за която се отнася всеки един от тези текстове.

Едно действие не може да бъде правилно, ако не се предхожда от медитация и не настъпва в едно с нея. Единствено тогава е възможно да има истинска свобода.

КИ: ЕНЕРГИЯ

Всяко бойно изкуство — джудо, кендо, стрелба с лък има своя техника. При **дзадзен**, да се концентрираш върху позата е също уаса. Уаса е необходима, но един джудока, който не учи нищо друго освен джудо не е истински джудока. При бойните изкуства, работата върху техниката е наложителна, обикновено в продължение на десет или двадесет години. Но в края на краищата, състоянието на ума или съзнанието взема преимущество; а това най-ясно може да се види при стрелбата с лък.

Свързващото ниво между ум и тяло, между дух и поза, ум и уаса, е дишането. Дишането се превръща в *ки* (енергията), пружината, както *ки* в айкидо. При Будо трите неща са съществени: техника (уаса), активност (*ки*) и дух-разум или дух (*шин*). При **дзадзен** е възможно посредством позата да се доведат ум и дишане в баланс; докато при една схватка е трудно да се балансира дишането, защото е налице доста голяма физическа активност.

Когато човек започне за първи път да практикува **дзадзен**, той, разбира се, среща много трудности. Но по-късно, правилната поза, отношението на ума и дишането се балансират лесно. В началото позата трябва да се изработи съзнателно, търпеливо. Необходимо е усилие; изпъваш тила нагоре, преднамерено се концентрираш върху издишването. Но след няколко години практика се научаваш да се концентрираш несъзнателно.

Позата на **дзадзен** много бързо дава резултат, веднага — не както при Будо, където едва след четири или пет години, на нивото на трети дан си способен да се концентрираш върху всяко нещо освен уаса. При **дзадзен**, позата въздействала върху съзнанието още от самото начало.

В Китай, Мишодзъ, който е било ученик на Лао Дзъ, написал една приказка на тема петлите — борци, която много ясно илюстрирала това, което казвам.

Имало някога един крал, който твърдо бил решил да притежава петел, шампион по борба и той помолил един от своите ученици да му

обучи един. Човекът започнал, обучавайки петела във всички техники на боя. След десет дни кралят запитал:

— Да организирам ли борба за този петел?

Треньорът казал:

— Разбира се, че не! Да, той е достатъчно силен, но неговата сила е празна, горещ въздух, през цялото време той желае да се бие, превъзбуден е, липсва му търпение.

Десет дни по-късно кралят наново запитал треньора:

— А сега ще мога ли да организирам боя?

— Не, не! Не още. Все още е много свиреп. Все още през цялото време гледа да се бие. Щом чуе да кукурига друг петел, дори и от съседното село, изпада в ярост и иска да се бие.

Още десет дни на тренировка и кралят замолил за трети път:

— А сега възможно ли е?

— Е, сега той вече не избухва, остава спокоен, когато чуе друг петел да кукурига. Позата му е добра и има много сили в резерв. Престана да се ядосва през цялото време. Като го гледате, вие дори не съзнавате неговата енергия и сила.

— Значи можем да огласим борбата? — запитал кралят.

Треньорът казал:

— Може би.

И така се сбрали доста много петли — борци и турнирът започнал. Но никоя птица, някак си, не желаела да се приближи до тази. Всички те бягали ужасени и на него никога не се наложило да се бие.

Петелът — борец се бил превърнал в петел от дърво. Той бил преминал отвъд техническата си тренираност. Притежавал огромна енергия, но тя цялата била отвътре, той никога не я показвал. По такъв начин, силата му оставала в самия него и другите нямали избор, освен да се поклонят пред неговата спокойна увереност и неизложена на показ сила.

Практикувате ли редовно **дзадзен**, ще узнаете тайната на Будо несъзнателно, естествено, автоматично. И тогава, може би няма да е необходимо да използвате техника, да практикувате джудо или айкидо, карате или кендо. Другите хора ще се държат на разстояние и няма да има нужда да се биете.

Истинският път на Будо не е в надпреварата или конфликта; той е отвъд живота и смъртта, отвъд победата и поражението.

Тайната на меча е никога да не изваждаш меча: не трябва да изваждаш своя меч, защото ако се опиташ да убиеш някого, трябва самият ти силно да желаеш това.

В замяна, това, което трябва да направиш е да убиеш самият себе си, да убиеш собственият си ум; тогава другите хора се страхуват и бягат. Вие сте най-силният и другите се държат на разстояние от вас. Не е необходимо вече да завоювате победи над тях.

При **дзадзен**, концентрирането върху издишването е това, което създава взаимодействието, което балансира съзнание и поза. Този акт предизвиква балансирането на мускулите, нервите, хипоталамуса и таламуса. Практикувате ли редовно **дзадзен**, това ще става несъзнателно, естествено и автоматично.

Лунното отражение върху повърхността на потока не се движи, не изтича. Единствено водата отминава.

В **дзадзен** не трябва да задържате дори една едничка мисъл. Мисълта ви трябва да не обитава никъде. Оставете мислите да се плъзгат покрай вас и да отминават. Тогава вие можете да се срещнете със същността на Аза.

В началото, ако собственото ви персонално съзнание желае да мисли, позволете му да дойде и да си отиде. По-късно, подсъзнанието ще се появи. Позволете и на него да дойде и да си отиде. То също ще мине покрай вас и ще отmine.

Понякога човек мисли, понякога не мисли. В последствие умът става чист като луната, като отражението на луната, почиващо върху повърхността на течащата вода.

Но не се опитвайте да прекъснете мислите си. Не е нужно да си казвате, през време на дзадзен „Трябва да бъда като отражението на луната“.

Ако трябва да се опитате да обясните взаимовръзката между ум, съзнание и истинско Аз, може да кажете, че тя е като взаимовръзката между луната, нейното отражение и водата в потока.

Просто практикувайте **дзадзен**, *шикантаза*.

Това е същото като хишириьо, като сатори. Не може да бъде разбрано съзнателно, не може да бъде обхванато. „Няма ръка, някога хванала лунната сянка върху повърхността на реката.“

Учителят Такуан е прочут и в Дзен, и в бойните изкуства, особено в кендо или японско носене на меч. Той обучил много самураи, но е имал един особено известен ученик, легендарния самурай Миямото Мусаши.

Едно от неговите учения било *Фудо чи шинмиьо року*.

Фу в началото на едно изречение е отрицание, както във *фушириьо*. *До* обаче в случая не е „до“ — Пътя, а означава „движа“. *Чи* означава „мъдрост“. *Шинмиьо* означава „тайнствен“. *Року* е „знак“ — запис. Така изразът означава: „Тайнственият запис на Неподвижната мъдрост“. Неподвижната Будо поза е поза *музо*, тоест не-поза. Това означава, че не само нищо в тялото не се движи, а и също така че нищо не се движи в ума; че неподвижният дух е бил постигнат.

Какво е неподвижният дух или разум? Както казах, умът не трябва да прилепва, да се задържа върху едно или друго нещо. Трябва да оставим мислите и илюзиите ни да преминават като облаци в небето, като отражението на луната върху водата. Луната не се движи. Лунното отражение не се движи.

Погледнете пумпала: в началото, когато се върти бавно, той се клати, движи се; после, когато набере инерция, той става стабилен и вече не се движи. А към края, подобно на старец, започва наново да се клатушка и най-подир се прекатурва.

Реката тече и изтичайки се променя, но същността на ума ни, на егото ни, е точно като лунното отражение върху повърхността на водата.

Така че ако не се спираме върху нашите мисли, ако ги пропускаме, същността на нашият ум е неподвижна. И тази неподвижна същност е Бог или Буда, това е Дзен умът, това значи сатори, хишириьо.

Така при бойните изкуства, дори и самураят да е нападнат от десет врагове едновременно, той може да се справи с тях. Японските филми го показват постоянно! На европейците това им се струва невъзможно, а то не е просто като на филм, а всъщност е действителност. Десет души не могат да атакуват едновременно един човек. Те атакуват един след друг.

Когато един учител по джудо е атакуван последователно от десет от своите ученици, съзнанието му се мести мигновено, концентрирайки се върху всеки нов противник.

КАКВО Е ПРАКТИКАТА НА ДЗЕН?

В *Шобогендзо*, Доген е написал:

„Какво е **дзадзен**? Това е да бъдеш изцяло в момента, отвъд всички съществуващи във Вселената неща, постигайки състоянието на Буда и живееш там. **Дзадзен** е само това: отвъд будисти и не-будисти, преживявайки самата сърцевина от опита на Буда.“

Думите са прости и изразяват същността на Дзен, който само по себе си е простота.

Какво е същността на дзадзен?

Значимостта на **дзадзен** е в самият него. Повече от това, което е казано по темата, би било погрешно.

1. За някои, **дзадзен** е медитация, един вид мислене или манталитет. В същност, **дзадзен** е не някакъв вид пореден „инициатива“ или мислене, или медитация, в този смисъл на думата, в който те се разбират от християнството или от индуизма. Например европейецът Паскал определи човека като „мислещ тръстика“, изразявайки по този начин европейското схващане за мисълта като основа на човешкото поведение. Целият живот е изпълнен с мисъл, никой не може да се изрази с не-мисъл. Професорите и особено философите посвещават цялото си време на мислене, но никой от тях никога не се е замислял, да се заеме с критика на самата мисъл.

Дзадзен не е нито мислене, нито не-мислене, **той е отвъд мисълта**, той е чиста мисъл без никакво съзнание, въплътено в нея, той е в хармония със съзнанието на Вселената. Доген разказва как един ден Учителят Якузан бил запитан от един млад монах: „Какво мислите през време на **дзадзен**?“, а той отговорил: „Мисля, без да мисля“.

Хишириьо, това е измерението на мисълта, в което няма индивидуално съзнание. Това е същността на Дзен, на **дзадзен**.

Съзнателното мислене, разбира се, е в важно във всекидневния живот. Така или иначе, то не може да се отстрани. Но понякога човек съзнава, че е възможно да действа без съзнание или его, спонтанно, както при творческите изкуства, или спорта, или при всеки друг акт при който и тяло и ум са изцяло погълнати. Действието настъпва преди

самата съзнателна мисъл. Това е чисто действие, самата същност на **дзадзен**.

2. Нито пък преживяването на **дзадзен** е някакво особено или мистично преживяване или специално състояние на ум и тяло. Той е завръщане към нормалното човешко състояние. Ние сме склонни да мислим, че една религия трябва да се придружава от мистерии и чудеса и да бъде някак си противоположност на науката. По същия начин при **дзадзен** много хора мислят, че целта е да постигнат някакъв вид „просветление“, някакво особено състояние на ума.

Практиката по медитация, концентрацията в позата на Буда, нямат нищо общо с това. Религиозните церемонии също пораждат емоции, чувства, екстаз, докато **дзадзен** не означава екстаз или пораждане на емоции или пък някакво определено състояние на тяло и ум. **Дзадзен** означава преди всичко **завръщане, напълно, към чистото, нормалното човешко съзнание**. Това състояние не е нещо запазено за велики учители и светци. В него няма нищо мистериозно. То е в обсега на всеки.

Дзадзен означава да станеш близък със самия себе си, да откриеш точния вкус на вътрешното единство и да бъдеш в хармония с живота на Вселената.

3. Освен това, **дзадзен** не е усмирение на плътта. Някои хора мислят, че сесшин (период на интензивна тренировка, продължаваща няколко дни) означава да се седи в дзадзен с часове, нито да спиш, нито да се храниш с нищо друго, освен с ориз и зеленчуци. И посредством изтощение, най-после да се навлезе в едно състояние на екстаз. Това е погрешно схващане, една сериозна грешка при разбиране същността на **дзадзен**. И за съжаление, тя също се прави от много монаси в Япония.

Доген е писал: „За **дзадзен** трябва да използваш една доста дебела възглавница, да я поставиш на тревата или на одеяло. Доджото трябва да е защитено от течение, вятър и дъжд, атмосферата трябва да бъде приятна. Вътре трябва да е нито много светло, нито много тъмно; а температурата би трябвало да е подходяща за сезона“.

Всичко това е много важно, защото **дзадзен** не е усмиряване на плътта; това е Път, който води към истински мир и човешка свобода.

Каква е същността на **дзадзен**? Просто поза, *дишане и отношение на ума*. С времето **всеки жест на живота се превръща в**

Дзен, но източникът, произходът е естественият седеш.

Позата на **дзадзен** е „правилният седеш“. Възглавницата върху която човек сяда е *дзафу*. Краката са кръстосани в традиционната лотусова поза, десният крак върху лявото бедро, а левият крак върху дясното, стъпалата нагоре. Полулотусът също е възможен, където само единият крак почива върху противоположното бедро, а другият крак е сгънат отдолу; но особено важно е *двете колена* да се притискат твърдо към земята.

Тялото: трупът изправен. Тазът се накланя леко напред, така че вътрешните органи са разположени естествено и коремът е без напрежение. Моят собствен учител казваше, че анусът би трябвало да се опитва да погледне слънцето. Главата е изправена, брадичката прибрана, оставяща носа точно над пъпа и ушите перпендикулярно на раменете. Доген е казал: „Гърбът би трябвало да бъде като бездна.“ И както често ви казвам, когато седите в **дзадзен** вие „изтласквате небето с главата си, избутвате земята с коленете си“.

Ръцете и раменете: китките лежат върху бедрата, дланите нагоре, лявата ръка положена в дясната. Палците се допират оформящи права линия, а в пространството отвътре има място за две яйца. Кутретата докосват корема. Лактите не са долепени от страни, а минават на леко разстояние, докато раменете и ръцете са естествено отпуснати.

Устата и езикът: устата е затворена без напрежение. Върхът на езика докосва небцето зад горните зъби.

Очите: очите са полузатворени, гледащи — но не фокусиращи — земята на около един ярд напред и неподвижни.

Дишането: когато позата е правилна, дишането е също правилно и естествено. Издишването е по-дълго от вдишването, мощно и спокойно, като мучене на крава. В края на издишването, вдишването започва автоматично. През време на издишването имаме едно налягане надолу върху вътрешностите и долната част на корема, под пъпа се разширява. Дишането би трябвало да бъде незабележимо и естествено, никога пресилено и винаги едно и същи, и при **дзадзен** и при *кинхин*.

Дзадзен е нормалното състояние на тяло и ум, спокойствие, стабилност, баланс, хармония.

Преди да започнете, залюлейте се бавно надясно и наляво няколко пъти, след което постепенно спрете като метроном,

балансиран и неподвижен.

Опитът на **дзадзен** ни дава възможност да открием истинската сила на живота в нас. Няма нито стегнатост, нито отпуснатост, съществува единствено истинска свобода и хармония. А Дзен учителите винаги казват, че **дзадзен** не може да се изрази с думи, защото това би било глупава шега с хората, все едно да им предлагаш нарисувана ябълка и да им казваш, че тя е добра за ядене.

В Дзен, както така често казвам, комуникацията, предаването, извършването на приемственост е „от **моята душа към вашата душа**“ и *шин ден шин*.

ДУХ-РАЗУМ И ТЯЛО — ЕДНО

Физиологичните ефекти на **дзадзен** са фундаментални и с важни последици. Позата създава перфектен мускулен тонус, нито с твърде голямо напрежение, нито с отпуснатост, балансира нервната система и създава хармония между нас и Вселената.

Какво е животът? През по-голямата част от времето ние разграничаваме живота на нашата индивидуална същност, нашето тяло и всеки друг живот отвън. Но нашият живот не е само в нашето тяло, той е една **непреривна обмяна на живота с Вселената**.

Разбирането на тази взаимосвързаност започва с възприемането на **ку** или празнота, пустотата, както и с действителното изживяване на **ку**, което е най-възвишената истина, а също и универсална любов. Проявлението на **ку** е безкрайна, неограничена енергия, която е достъпна за нас, когато сме в хармония с живота на Вселената. Ние сме обхванати от нея без да го осъзнаваме, естествено, без никаква съпротива.

Регулиране на нервната система чрез дзадзен

Всички ние развиваме собствените си особени мускулни навици, в движение, действие, контракция или релаксация; но какво е нормалното състояние на един мускул? Нито стегнатост, нито отпуснатост; то е равновесие между двете, което на свой ред поддържа равновесието на нервната система и мозъка.

Ние сме управлявани от две главни нервни системи: гръбначно-мозъчната или централна система, която е свързана с мозъчната кора и мозъчната дейност; и вегетативната нервна система, свързана с вътрешностите и вътрешните центрове на мозъка. Втората се нарича също автономна или управлявана не по собствено желание, нервна система. Защото ние не можем да въздействаме върху нея съзнателно, а тя контролира и активира нашите биологични функции, онези, които регулират емоционалността, температура, метаболизъм, жлези с вътрешна секреция, храносмилане, сън.

Дзадзен регулира автономната система, равновесието, на която определя здравето на тяло и ум. Нейните части действат съгласувано, за да регулират работата на нашите органи, независимо от външния свят и за да координират и хармонизират техните функции. Нейните два дяла, симпатичният и парасимпатичният, поддържат равновесието на нашето тяло; техният баланс и регулирането им е това, което управлява здравето.

Повечето от нас са заплетени от диети и лекарства, от лечения и лекове — всичките те са външни. А човек може да се научи да балансира своето тяло сам. В **дзадзен**, антагонизмът между симпатичната и парасимпатичната системи е балансиран, така че циркулацията на кръвта, дишане, храносмилане, сексуална енергия и сън, всички те се завръщат към нормалното си състояние. Когато равновесието е нарушено, появяват се заболявания и болести, а медицинското лечение има само частичен и временен ефект върху тях, дотогава, докато балансът не се възстанови из основи.

Дори да прочетете десет милиона книги и да експериментирате с всяка възможна религия, вие не ще можете да давате съзнателни заповеди на тази неуправляема по желание (автоматична) система. Тя действа независимо от нашето съзнание, макар и да е повлияна от това, което става в гръбначно — мозъчната (централна) система. Но чрез **дзадзен**, ние можем да и въздействаме несъзнателно. Тогава мускулите възвръщат нормалното си състояние, външната част на мозъка се успокоява, а вътрешната структура може да упражни един балансиран контрол над нервно-вегетативните функции. По същият начин, хормоналният секрет, който си взаимодейства с нервно-вегетативната система по време на **дзадзен** също се регулира.

Ние сме отвикнали от естествената саморегулация на тялото, от неговата автоматична мъдрост и подлагаме тези регулиращи центрове на всякакви видове насилие, които разстройват естественият им ритъм. Това е главната причина за всички болести, които виждаме днес, неврозите, рак и т.н. Чрез успокояване на мозъчната кора, **дзадзен** позволява на този ритъм да се възстанови. Равновесие може да се постигне първо чрез **дзадзен**, а по-късно възпроизведено в четирите основни пози на обикновения живот — стоене, вървене, седене и лежане. (С използването на стола, Запада, може да се каже, че е изобретил пета, полуседяща поза)

Същите принципи се отнасят за всичките четири пози. Доген е казал, че когато те са правилни, тялото и ума са в нормалното си състояние.

Съзнанието (съзнателно — несъзнателно)

Ако умовете ни са разтревожени, естествените функции на нашите тела също са склонни да бъдат изведени от равновесие. Когато умът е спокоен, тялото действа спонтанно и като резултат, действието е свободно и леко, а докато умът работи постоянно, телесните функции са забавени. Не би трябвало да мислим през цялото време. Не би трябвало да мислим единствено със съзнателните си умове. Но да променим умствените си процеси не е лесна работа.

Мозъкът не е единственото нещо, което мисли. Ето защо често казвам: „**В дзадзен** трябва да мислим и да живеем с цялото си тяло“.

Когато тялото и умът ни са под въздействието на егото, те могат да функционират единствено в затворен кръг. В **дзадзен**, те се разтварят за живота на несъзнателното и за Вселената.

Хання Шингиьо обяснява това така:

Шики соку зе ку: явленията съставляват **ку**, пустотата.

Ку соку зе шики: **ку** създава явленията.

Това означава, че всички явления са идентични и че светът на явленията (съществуващото) и невидимият свят на **ку** се взаимопроникват и са взаимозаменяеми.

Как изживяваме връзката между двете? Това е въпрос, на който Дзен се опитва да отговори, разширявайки съзнанието ни, за да достигне то до другото измерение. Това е отговора на централния проблем на нашата цивилизация.

Това, което е животът, в действителност е взаимозависещо съзнание (съзнание на Вселената) плюс зависимо съзнание (или съзнание на егото).

Онези, които имат доста силно его не могат да преживеят универсалното съзнание. За да придобие **сатори**, човек трябва да остави егото да си отиде. За да получи всичко, човек трябва да отвори ръцете си и да дава.

Универсалното съзнание е изворът на интуицията. Интуицията не произтича единствено от съзнанието или от волевата нервна

система; нейният източник е дори повече във вегетативната система и в целокупността на нервните клетки в тялото, които са свързани със стария вътрешен мозък — мозъкът, който е активен по време на **дзадзен**.

Чрез дълго упражняване и обучение в практиката на **дзадзен**, Дзен монасите постигат дълбока интуиция и голяма мъдрост, преди самите те на свой ред да станат Учители. Следващи обучението на своя Учител, несъзнателно, чрез **дзадзен**, те се присъединяват към живота на Вселената, което се нарича *сатори*. Преди да придобият това тотално схващане за самите себе си, те се потопяват напълно в осъзнаването на **ку**.

Сън

Чрез **дзадзен**, ние можем да схванем универсалния живот, но сънят също ни помага да разберем естеството на хармонията между самите нас и този универсален живот. Ето защо сънят е толкова съществен.

Денят е време на активност, нощта е време за почивка. По време на сън, докато тялото и мозъка ни са по-малко активни, нашите клетки се презареждат с енергия.

Симпатичната система работи главно през деня, парасимпатичната — през нощта. Всички наши клетки се влияят от слънцето и луната; всеки път когато слънцето залязва, те се променят, а на зазоряване отново. При дневна светлина клетките се поддържат сами, през нощта те са възприемчиви към външни сили. Това е изключително важно и е една сериозна грешка, допущана от мнозина — да претендираме, че можем да бъдем така активни нощем, както през деня. Някои хора се отнасят с телата си като с машини и се опитват да ги поддържат постоянно в движение; тогава те се изхабяват и не могат да постигнат равновесието си, а след това идва заболяване и смърт. Цикълът „активност — почивка“ е нарушен и връзката с универсалния живот се прекъсва.

Естествения сън би трябвало да съвпада с изгрева и залеза: или от осем-девет вечерта до четири-пет сутринта. А ако това е невъзможно за живота, който водим, тогава поне би трябвало да си лягаме преди полунощ и да ставаме колкото е възможно по-рано. Дзен

монасите, живеещи в храмовете, си лягат много рано и стават също така рано и единствено това им дава много енергия. Толкова, че те се нуждаят от само 1000 калории на ден, вместо 2500 препоръчвани на обикновените хора.

Мълчание

Както съня, мълчанието е изключително важно. Будизмът вярва, че трите форми на дейност (карма) т.е. на тялото, реч и мисъл или съзнание, оказват влияние върху цялото време и пространство.

В наши дни хората са доста експанзивни. Когато разговарят, те говорят единствено от гледна точка на ефекта от своите собствени думи — безсъдържателно, нетактично, от интерес, от съперничество. В резултат, човешките взаимоотношения са се усложнили от силно желание и гордост.

Чрез практиката на **дзадзен**, ние се научаваме да преживяваме директни, естествени взаимоотношения, неповлияни от нашето его. А също научаваме и добродетелите на мълчанието. Тяло и ум възвръщат своето естествено единство. „**От безмълвието изгрява безсмъртният дух.**“

Дишане

В традиционните японски изкуства, дали бойни или други (като икебана, аранжирането на цветя), подходящото дишане се преподава също като съществен и фундаментален фактор на концентрация.

Въздухът съдържа енергия и живота от Вселената, който ние приемаме чрез дробовите си и всяка клетка от тялото си. Така, важно е да се знае как да се диша.

Обикновено дишаме от 15 до 20 пъти в минута, при това ние дишаме повърхностно, използвайки само една шеста от капацитета на дробовите си. Дълбокото, пълно дишане не става единствено на нивото на гръдния кош или диафрагмата, а се поддържа и от червата. Човек може да се научи да диша по-бавно, 5 или 6 дълбоки вдишвания в минута.

Това е дишането, което практикуваме през време на **дзадзен**, издишването по-дълго от вдишването, упражняващо натиск надолу

върху червата, последвано от автоматично вдишване.

Чрез практиката на **дзадзен**, този тип дишане постепенно се превръща в редовен, основен навик, особено докато спим. Жизнената енергия на Вселената, която се съдържа във въздуха, се преобразува в човешка енергия. Колкото по-възприемчиви сме за този универсален живот, толкова повече собствената ни енергия нараства и от толкова по-малко калории се нуждаем.

Вдишването е приемането на запаси, издишването, бавно и дълбоко ги разнася из тялото.

Важно е да се концентрираме върху издишването, върху разнасянето и разпределението, защото вдишването, складирането на енергия става несъзнателно и автоматично.

Японските бойни изкуства използват този начин на дишане и всяка атака трябва да става докато се издишва (янг), ако е възможно докато противникът вдишва (ин). Защото тогава е най-уязвим. *Катцу* се основава също на тази форма на дишане: това е вик навън, един куатц, който може да парализира или да съживява. Той дори може да съживи човек, който току-що е умрял, защото той препредава жизнената енергия на Вселената към някой, който все още може да я приеме.

Когато се дава *киьосаку*, през време на **дзадзен**, пръчката се накланя надолу, когато човекът, който я държи издишва. Това би трябвало да става естествено, без преднамерено усилие. Ударът е най-ефективен, когато удари другия човек точно в края на собственото му издишване.

Когато пеем *Хання Шингийо*, ние изтласкваме звуците навън бавно и дълбоко, упражнявайки натиск надолу върху червата.

Чрез практиката на **дзадзен** се научаваме да използваме несъзнателно този вид дишане във всекидневния си живот, а така ние можем да складираме добър запас от енергия на Вселената. Обединението на тяло и ум, също така може да се постигне с дишане.

Хората обикновено се опитват да накарат ума си да господства над тялото им и някои практикуват **дзадзен** с тази цел. В резултат позата става болезнена и изтощаваща, а те се отказват.

В *Шобогендо* Доген е написал, че опитаем ли да придобием *сатори* посредством съзнателна мисъл, умът и егото изграждат бариера срещу действителността и ни затварят в своите граници. Ако

практикуваме без цел (*мишотоку*), тогава *сатори* идва несъзнателно, защото **дзадзен** сам по себе си е *сатори*. „Да следваш пътя на Буда, това означава да изучаваш Аза; да изучаваш Аза е да напуснеш егото; да напуснеш егото — това е да станеш едно с целия космос.“

Доген казва, че тайната на Дзен е *хишириьо*. *Хишириьо*: това значи — мисли без мисъл, без всякакво лично съзнание, без егото. Това е тотална свобода, свършено обединение на тяло и ум.

Хара

Хара се нарича най-долният дял от корема, близо до гениталните органи, където се концентрира по-голяма част от енергията на нервните от нервно-вегетативната система. Седейки в **дзадзен**, чрез този център ние внасяме естествено енергията на Космоса в себе си и поради тази причина дишането и издишването докато се концентрираме върху това място е така важно. На японски ние казваме: „Опъни мускулите на корема“.

Сексуална енергия

Космическата енергия е концентрирана в най-долната част на корема и особено в гениталните органи. Сексуалната енергия е главното проявление на универсалният живот в нас. Тя разкрива родството между живота на Вселената и живота на индивида, между света на явленията и невидимия свят на **ку**.

Гръбначно-мозъчната система и нашите пет сетива дават възможност **да живеем**, докато нервно-вегетативната система и сексуалните органи ни дават възможност **да бъдем изживени** чрез живота на Вселената.

Когато се създава потомство, сексуалната енергия е проводникът, през който силата **ки** на универсалният живот се проявява в света на явленията. В допълнение към вечният живот на Вселената, към **ку**, новозаченатото същество получава карма от родителите си, които са я породили.

При смърт, индивидуалното тяло и съзнание изчезват, докато универсалната карма и живот продължават завинаги. Умиране означава завръщане към **ку**, към истинската същност на самите нас.

В миналото традиционните религии и моралът са третирали сексуалността като табу, подхранващи страх и аскетизъм, а и безсилие. От значение е съвременното образование да възвърне автентичното, естественото отношение към сексуалността в нашето общество. Когато тя се разбира като енергия от живота на Вселената, сексуалността прибавя една нова стойност на връзките между хората, довежда човешката любов и човек до тяхното най-високо измерение и носи истинско щастие.

Практиката на дзадзен произвежда една вътрешна революция във всеки индивид, водеща до „правилно съзнание“, „правилно дишане“, „правилен сън“, „правилна сексуалност“, а това са основите на една истинска цивилизация.

Дзадзен означава да се установим в центъра на Вселената, на космическият ред. Чрез практиката на **дзадзен**, тук и сега, чрез цялото си същество, ние се намираме в центъра на космическата система. Това е най-високото измерение, до което можем да се доберем.

То не може да бъде постигнато нито посредством космичната, нито чрез напълно духовна представа за нещата. Съществува една трета представа за Вселената, която е обединение от другите две — не смесване, на половината от едното и половината от другото, а дълбока хармония; защото ум и материя не са отделни, а напротив — взаимно зависими във всяко човешко същество.

Европейските философи търсят да постигнат съюза между ум и материя, но на едно плитко, чисто интелектуално ниво. Ако тази представа достигне духовното ниво и се въплъти в съдбата, тя придобива голяма мощ и сила, изразяваща хармонията от познание и възприятие, ум и материя, обект и субект, субстанция и същност, едно и много, смъртно и безсмъртно, отвъд всякакви относителни категории и противоречия.

Тази трета представа за Вселената, аз наричам Дзен. Името смущава някои хора, но то е просто едно име, едно удобство.

За да седиш в дзадзен:

— Нека позата ти бъде изпълнена с енергия; иначе тя е като изветряла бира в бутилка, отворена предишната нощ;

— Ти трябва да си като генерал на кон пред своята армия;

— Позата ти трябва да е на лъв или тигър, а не на заспало прасе;

— Ако позата ти е правилна, то тя влияе на нервите от автоматичната система, както и на старата, централна част на твоя мозък. Предната част на мозъка ти притихва и се умиротворява. Интуицията ти нараства силно;

— Чрез дзадзен и единствено чрез дзадзен, твоите мускули и сухожилия, при правилна степен на напрежение, повлияват върху твоята симпатична и парасимпатична нервна системи. Функциите им са противоположни и взаимодопълващи се и ако напрежението в теб е правилно, двете им сили са приведени в баланс;

— Ръцете ти не бива да прилепват от страни. Би трябвало да има напрежение в ръцете ти и особено в пръстите ти. Палците би трябвало да се докосват и да формират хоризонтална линия: нито планина, нито долина;

НЕПОДВИЖНА МЪДРОСТ

Умът на майстора никога не е неподвижен. Той никога не се задържа върху някое отделно нещо или човек. Той позволява на всичко да отминава...

Нито път тялото стои.

Същността на неговият Аз, на Аза, е *фудо чи*, **неподвижната мъдрост**. Интуиция, мъдрост, физическа дейност са винаги едно. Това е тайната на **дзадзен** и на бойните изкуства. Тъй като бойните изкуства не са спорт, така и **дзадзен** не е някакъв масаж или просто духовна култура.

Първоначално бойните изкуства били начин за убиване на хора. Японският меч *тачи* е дълъг меч; но *тачи* означава също и „разсичам“. В думата „кендо“ *кен*, както *тачи*, означава „меч“, но също и „разсичам“, така че „кендо“ означава „Пътят, който разсича“. В Япония боят с мечове води началото си от праисторически времена, но същинската школа по Кендо била открита през 1348 г. от Шинкате.

Първоначално самураите желали да придобият специални сили: поразителни, забележителни, магически качества. Те искали да преминават през огън без да се изгорят или да са способни да понесат паднал върху им голям камък без да бъдат смачкани. Така, те преднамерено тренирали умовете си, за да придобият свръхестествени способности и сили. По този начин, те били всичко друго, но не и безкористни.

По-късно, те попаднали под влиянието на Дзен. Миямото Мусаши, например, който е бил най-големия учител по кендо в Япония, по-късно станал мъдрец. Той казвал: **„Човек трябва да уважава Бога и Буда, но да не разчита на тях.“**

В това отношение, Пътят който учел, как да се разсичат неприятелите на две, станал Пътят, който учел да се разсича собствения ум. Път на решителност, твърдост, предопределеност. Това било истинското японско кендо, истинско Будо. Сила и победа произтичат от решителност. Човек се движи отвъд нивото, на което повечето хора спират, човек минава отвъд конфликта, трансформира го

в духовен прогрес. Нищо спортно не е имало в обучението през онези дни: самураят е имал един по-възвишен поглед върху нещата.

Дзен и бойните изкуства нямат нищо общо с поддържане на формата или с подобрене на здравето: нито едното, нито другото. Хората на Запад винаги искат да използват нещата. Ала духът на Дзен не може да бъде вместен в такава тясна система. А Дзен не е някакъв вид духовен масаж — въпреки, че *киъосаку* много ефективно масажира ума и тялото. **Дзадзен** не е предназначен да ви накара да се почувствате отпочинали и щастливи, още по-малко пък, бойните изкуства са игра или спорт. Тяхната значимост е по-дълбока и по-съществена — тази на живота. И на смъртта също, тъй като двете не могат да бъдат разделени.

Истинското Кендо и истинският Дзен трябва да бъдат отвъд относителността. С други думи, човек трябва да спре да избира, да спре да предпочита едната или другата страна в относителния порядък от неща. А вместо това, да взема едно решение.

Човешките същества не са като лъвовете и тигрите, така че Пътят на Буда не трябва също да е като тях. Тигърът и лъвът са силни, а инстинктът и желанието им ги карат да искат да побеждават. На тях никога не им се случва да изоставят своето его. Ала човешките същества могат да преминат отвъд егото и смъртта. При Будо те трябва да станат по-силни дори от тигъра и да отхвърлят животинския инстинкт, който се прилепва към човешкият дух.

Преди двеста години в Япония, преди реставрацията Мейджи, имало един майстор по кендо на име Шокен, чийто дом бил нападнат от огромен плъх. Това е друга приказка за котката и плъха и тя се нарича „Котешкият събор по бойни изкуства“.

Всяка нощ този голям плъх идвал в къщата на Шокен и го държал буден. Налагало му се да спи през деня. Той се посъветвал с един свой приятел, който отглеждал котки, нещо като треньор на котки. Шокен казал: „Заеми ми твоята най-добра котка“. Треньорът на котки му заел една улична котка, изключително бърза и веща в ловенето на плъхове, с остри нокти и голям отскок. Но когато се озовала в стаята, лице в лице с плъха, плъхът не отстъпил и котката трябвало да подвие опашка и да избяга. Несъмнено, имало нещо много особено в този плъх.

Тогава Шокен наел втора котка, червеникаво — кафява, със страхотна **ки** и с агресивна самоличност. Тази втора котка не отстъпила и така тя и плъхът се сбили; ала плъхът взел надмощие и котката бързо била отбой.

Третата котка била доставена и изправена срещу плъха — тази била черно-бяла — но и тя, като другите две, не успяла да победи плъха.

Тогава Шокен, въпреки всичко, наел друга котка, четвърта; тя била черна и стара, но не и глупава, но и не толкова силна колкото уличната и червено-кафявата. Влязла тя в стаята. За известно време плъхът се втренчил в нея и тогава пристъпил напред. Черната котка седнала много хладнокръвно и останала напълно неподвижна. Леко съмнение преминало през плъха. Той се промъквал все по-близо и по-близо; обаче малко се страхувал. Внезапно котката го хванала за врата, убила го и го извлякла отвън. Тогава Шокен отишъл при своя приятел, треньора на котки и му казал:

— Колко пъти съм преследвал този плъх с моя дървен меч, но вместо аз да го ударя, той ме одраскваше; как можа черната ти котка да се справи с него?

Приятелят казал:

— Това, което ще направим е да свикаме събрание и да попитаме самите котки. Ти си майстор по Кендо, така че ти задавай въпросите; напълно сигурен съм, че те разбират всичко относно бойните изкуства.

И така се състоял събор на котките, председателстван от черната котка, която била най-стара от всички тях. Уличната котка взела думата и казала:

— Аз съм много силна.

Черната котка попитала:

— Тогава защо ти не победи?

Уличната котка отговорила:

— Наистина, аз съм много силна; зная стотици различни техники за ловене на плъхове. Ноктите ми са здрави, а мускулите ми са еластични. Но този плъх не беше обикновен.

Черната котка казала:

— Тогава твоята сила и твоята техника не могат да се сравняват с тия на плъха. Може наистина да имаш достатъчно мускули и много *уаса*, но само умение не е достатъчно. В никакъв случай!

Тогава червеникаво-кафявата котка проговорила:

— Аз съм чудовищно силна, постоянно упражнявам своята **ки** и дишането си чрез дзадзен. Живея със зеленчуци и оризова супа, и ето защо имам толкова енергия. Но аз също бях неспособна да победя този плъх. Защо?

Старата черна котка отговорила:

— Твоята активност и енергия наистина са големи, но онзи плъх бе отвъд енергията ти; ти си по-слаба от онзи голям плъх. Ако отдаваш значение на своята **ки**, ако се гордееш с нея, така тя отслабва. Твоята **ки**, в случая, е просто една внезапна вълна. Тя не е трайна и всичко, което остава, е една разярена котка. Твоята **ки** би могла да се сравни с вода, изтичаща от кранче, а онази на плъха бе като голям гейзер. Ето защо плъхът е по-силен от теб. Макар и да имаш силна **ки**, всъщност тя е слаба, защото имаш прекалено голямо доверие в себе си.

След това дошъл редът на черно-бялата котка, която също била победена. Тя не била много силна, но била интелигентна. Тя имала сатори, била привършила с *уаса* и прекарвала цялото си време в практикуване на **дзадзен**. Но тя не била *мушотоку* (което ще рече „без да има някаква цел или желание за печалба“) и така тя също трябвало да спасява живота си с бяг. Черната котка ѝ казала:

— Ти си изключително интелигентна, а също така и силна. Но ти не можа да надвиеш плъха, защото имаше цел. Затова интуицията на плъха бе по-ефективна от твоята. В момента, в който ти влезе в стаята, той разбра твоя начин на мислене и твоето състояние на духа. Ето защо ти не можа да победиш. Ти не можа да хармонизираш твоята сила, твоята техника и активното ти съзнание. Те останаха разделени вместо да се слоят в едно. Докато аз, в един единствен миг, използвах всичките три способности несъзнателно, естествено и автоматично. Ето как бях в състояние да убия плъха. Но аз познавам една котка, в едно село недалеч от тук, която е по-силна дори и от мен. Тя е много, много стара и мустаците ѝ са напълно посивели. Срегнах я само веднъж и определено нищо в нея не изглеждаше силно! Знаем само, че тя спи през целия ден. Никога не яде месо или риба дори, нищо освен генмай (оризова супа), въпреки че понякога си глътва саке. Тя никога не е улавяла и един плъх, защото всички те са напласнени от нея до смърт и се пръскат като листа от вятъра, щом я забележат. Те се държат толкова надалеч от нея, че тя не е имала досега шанса да улови поне и

един. Добре, но всички плъхове офейкали до един в момента, в който я видели и отишли да живеят в някоя друга къща. Така тя ги пропъждаше още с появата си. Тази стара, белобрада котка е наистина тайнствена и внушителна. Вие трябва да станете като нея: отвъд поза, отвъд дишане, отвъд съзнание.

За Шокен, майсторът по Кендо, това бил един велик урок.

В **дзадзен** вие сте вече отвъд поза, отвъд дишане, отвъд съзнание.

ОСТАВИ ДА ОТМИНЕ

При Будо, схващането за *сутеми* е съществено. *Суте*: „напускам“; *ми* — „тяло“. Това означава „откажи се, отхвърли, напусни тялото“. Прилага се не само при карате, но и при кендо и джудо и при всички други бойни изкуства.

Има редица школи по кендо, но *сутеми*, изоставяне на тялото, е общо за всички тях. Първата школа е *тай чай рию*. *Тай* — „тяло“; *чай* — „изоставям“; *рию* — „школа“ или „секта“. След това има *му нен рию*. *Му* — частица за отрицание; *нен* — „съзнание“; напускам съзнанието. После, *му шин рию*: *шин* означава „дух“ или „разум“, така че това е школата по напускане на дух-разума. *Му ген рию* което означава да се биеш без очи; напускане на очите. *Му те ки рию*: без враг. *Му то рию*: без меч. *Шин жин рию*: която има отношение към **шин**, истинският дух. При *тен шин рию* имаме *тен*, небето или космическият дух.

И така, има много различни школи, но всички те учат на *сутеми*, изоставяне на тялото, забравяне на егото и следване само на космичната система. Напуснете привързаностите, личните желания, егото. Тогава можете да ръководите егото ефективно.

Дори и ако претърпите неуспех, не трябва да се страхувате и тревожите. Трябва да се концентрирате, **тук и сега** и да не пестите енергията си за после. Всичко трябва да произтича от **тук и сега**.

Тялото се движи естествено, автоматично, несъзнателно, без някаква лична намеса или съзнаване. Но ако започнем да използваме нашата способност за разсъждаване, действията ни стават бавни и колебливи. Възникват въпроси, умът се уморява, а съзнанието премигва и трепти, като пламъкът на свещ по време на бриз.

При Будо, съзнанието и действие трябва да бъдат винаги едно. Когато започвате в айкидо или кендо, повтаряте уаса, техниките, отново и отново, и *ката*, формите. Повтаряте ги до безкрай в продължение на две или три години, докато форми и техники се превърнат в навик, във втора природа. В началото, когато ги заучавате, необходимо е да използвате личното си съзнание.

Същото е в обучението по свирене на пиано или барабани, или пък на китара. В края на краищата, вие свирите без съзнание, вече нямате привързаност, няма допитване до правилата. Вие свирите естествено, автоматично. Това е един вид мъдрост, а от нея може да се сътвори нещо ново.

Същото е и с всяко нещо в живота ни.

Това е Дзен, духът на Пътят.

Великите произведения на изкуството са създадени отвъд техниката. В света на технологиите и науката, също така, великите открития минават отвъд принципи и техника. Да си привързан към една идея, една категория, дори една ценностна система, това е погрешен възглед. Това противоречи на законите и Пътя. Чрез идеи и действия, човек трябва да стане истински свободен.

При **дзадзен**, общо взето, позата е най-важното от всички неща, защото цялото ни същество, целокупността е в нея. При Дзен, както и при Будо, трябва да постигнем пряко, непосредствено единство с истината на Космоса. Мисленето ни трябва да мисли отвъд личното ни съзнание. С нашето тяло, а не само с нашият ум. Мислете с цялото тяло.

Ето една поема за същността на изкуството за стрелба с лък, тайната на кийодо:

*Напрежение от напрежението
Моят лък е обтегнат до край
Колко ли надалеч стрелата ще достигне?
Това не зная.*

А ето още една, този път за Кендо:

*Не мисли:
Преди и след
Отпред, отзад
Единствено свобода
В централната точка*

Това също е Пътят. Средният път.

НЕ-МИСЛИ

Винаги казвам, че **дзадзен** трябва да бъде *мишотоку*, без никаква цел или желание за печалба, тъй както не е необходимо да се питате **къде ще се приземи стрелата.**

Необходимо е човек само да се концентрира, да претвори напрежението на тетивата. Японските лъкове са направени от бамбук; те са много устойчиви и обтягането им отнема доста енергия. **Ако мислим за резултатите, за продукта с личното си съзнание, ние нито ще можем да се концентрираме, нито да освободим цялата си енергия.** Но ако само направим усилието, резултатите се постигат незабавно, несъзнателно и естествено.

Може да опитате. Несъзнателната проява е по-добра от съзнателната проява. Започне ли да седи в **дзадзен**, или краката или гърбът го болят. Човек си мисли: позата ми е добра или лоша, трябва да прибера брадичката, да изправя тила, да обтегна гръбнака, да притискам моята *дзафу* със седалищната част, да се концентрирам върху издишването. По-късно човек забравя всичко това и то се превръща в несъзнание. Това е едно много важно състояние на ума.

След една или две години практика, хората добиват навици и вече не се концентрират. Те мислят, че позата им е наред и не си дават труда да я поправят. Дори ако човекът с *киьосаку* поправи позата им, те се оставят да се отпусне в това, което е била преди. Някой хора практикуват една или две години, дори и по-дълго, а позата им става все по-лоша и по-лоша. Това е, защото имат доста силно его и не се опитват достатъчно упорито. Те отиват в някаква друга посока. Човек не трябва да забравя, че умът му е начинаещ.

При **дзадзен** нашата енергия и ум хармонират с енергията на Космоса, и тази безкрайна енергия управлява и насочва собствената ни енергия. Тогава, ние можем да владеем, да регулираме всички неща в едно. Можем да бъдем свободни, по силата на енергията на Космоса, невидимата истина. А същото е и в практиката на бойните изкуства.

МОНДО (РАЗГОВОРИ)

*Без любов и омраза: това е достатъчно.
Разбирателството може да навлезе,
Спонтанно чисто
Като дневна светлина в пещера.*

Шин Жин Мей

Кое е най-важното от всички неща в бойните изкуства?

Т.Д. Дишането. В какво състояние сте от пъпа надолу? Нямам предвид сексуалните ви органи! Имам предвид *хара*, три пръста под пъпа. Пътят на развиване сила на *хара*, да съберете цялата си енергия там, е чрез правилно дишане.

Бихте ли ни поговорили за киай, бойният вик, използван при бойните изкуства, особено при карате и кендо? В моето карате доджо ни карат да го правим доста често, цели серии от яростни виковете...

Т.Д. Мощните вибрации на **киай** парализират противника за кратък миг. Той може да сравни с **куата**, който използват Дзен учителите Риндзай, за да сепнат и събудят своите ученици. Мнението ми, че няма смисъл той да се повтаря отново и отново, веднъж е достатъчно — веднъж, но истински. Изтласкайте своят вик с всичко във вас, започвайки от *хара*, долната част на корема или вътрешностите — мястото, което японците наричат също *кикай*, океан от енергия. За да го направите правилно, необходимо е също да изучите дзен дишането, което е същото като при Будо — дълго издишване, толкова дълбоко, колкото можете. В самият му край човешката енергия е най-голяма. **Киай** е същото това издишване, съчетано със силен глас; звукът трябва да избликва естествено от дълбините на тялото и поради това, очевидно човек трябва да знае как

да диша, което малко хора го правят. След **дзадзен**, когато ръководя церемонията и ние пеем *Хання Харамита Шингьо*, сутрата на Великата мъдрост, аз я изпълнявам като един вид тренировка по дишане; гласът трябва да достигне до крайните предели на дъха. Това е една добра практика за **киай**. Думата *киай* е съставена от **ки**, „енергия“ и ай, „обединение“ и така тя означава „обединение на енергията“. Един вик, един момент, съдържащ цялото пространство — време, целият Космос.

Киай (на това място Дешимару Роши надава ужасяващ рев, от който слушателите му се вцепеняват, след това избухва смях).

Но викът **киай**, който чувам в различни доджо по бойни изкуства или *Хання Шингьо*, която пеят в различни доджо по Дзен, нямат никога тази голяма сила! Хората крещат или пеят, за да изразят своите собствени личности. Те извършват вокална декорация. Около тях няма нищо автентично или наистина страховито. Няма сила. Те просто пеят или вдигат шум. В техният **киай** няма **ки**, няма енергия.

А защо?

Т.Д. Защото не знаят как да дишат. Никой не ги е учил. И след това, много време отнема, за да се обясни начинът, по който истинският Будо или Дзен майстор би го направил. Не силата на гласа дава сила на звука! Звукът трябва да започне в *хара*, не в гърлото. Забележете как мяука котката или реве лъвът: това е истински **киай**.

Практикувайте дишане! Но не се опитвайте да постигнете някаква магическа сила със своя **киай**. В Пътят на Будо, както и в Пътят на Дзен трябва да практикувате, както винаги казвам, без никаква цел или желание за печалба. Повечето хора винаги искат да постигнат нещо, **те искат да имат вместо да бъдат**.

Ще ни поговорите ли за дишането в бойните изкуства или дзадзен?

Т.Д. Ще се опитам, но няма да е лесно. По традиция майсторите никога не го преподават. Дишането не се появява докато позата не е правилна. За да ви науча правилно ще трябва да свалите своите дрехи, но вие трябва да го разберете чрез собственото си тяло. Прави се късо,

естествено вдишване на нивото на слънчевият сплит, след това дълго издишване, оказвайки натиск върху червата под пъпа. На едно вдишване издишването трябва да продължи една, две, три, четири, дори пет минути. Когато бях млад се гмурвах на дъното на басейна и оставах там долу — две или три минути. Когато е издишвал, Буда е получил просветление под дървото Бодхи.

Когато чета сутритите, дъхът ми е много дълъг, защото съм свикнал да дишам по този начин. През време на издишването има едно много леко движение на въздуха от вътре навън в ноздрите, така че човек може да продължи много дълго време. Това е изключително трудно и аз го практикувам в продължение на четиридесет години...

Първо разберете в ума си, тогава практикувайте. Това също е много ефективен начин да се живее дълго. Повечето хора на Изток, които доживяват до дълбока старост, дишат по този начин. През време на *кинхин*, ако аз се движех със скоростта на собственото си дишане, всеки друг би останал неподвижен. Тези неща наистина имат връзка с бойните изкуства — които са, повтарям, нещо различно от спорта. За да ги практикува, човек трябва да има силна *хара*. Бойните изкуства, рецитирането на сутритите, извършването на церемонии: всичките предхождат вашето разбиране като тренират дишането ви. Когато отмервам такта на сутритите със звънчето, вие трябва да достигнете до предела на своя дъх. Това е добра тренировка.

Професор Херигъл, до голяма степен е казал същото в своята книга „Изкуството на стрелба с лък“. Той е изучавал тази дисциплина в продължение на шест години, но единствено след като разбрал как да диша, успял да се освободи от философията и знанието си, и накрая да поразии целта. Моят Учител обичаше да казва: „Дошъл ли е при мен, отдавна е разбрал!“

Джудо и карате също тренират дишането ни, но повечето хора не забелязват този факт. Единствено след втори или трети дан, този вид дишане започва да се получава естествено. Херигъл, в края на краищата, разбрал несъзнателно — стрелата напуска лъка в края на издишването. При джудо и карате човек трябва да е силен издишвайки, слаб вдишвайки. Трябва да направите победното си движение, когато партньорът ви вдишва. Мога да убия човек, който вдишва с един обикновен предмет, не ми е нужен нож. Знам това поради опитността, която имах като млад; всъщност не убих човека пред мен, той просто

падна, но... Защото краят на вдишването е точката на най-голямата уязвимост, докато в края на издишването движението изобщо не съществува.

Ето защо, дишането изучавано при йога, не може да бъде от полза при бойните изкуства. В Япония хората не практикуват йога, защото са изучили дзен дишането. Разбереш ли го веднъж, то добре ще ти служи в твоя всекидневен живот. Опитайте при следващия път, когато сте разгорещени в спор; то ще ви успокои, не ще изгубите контрол над себе си. От друга страна, ако получите шок или удар при вдишване, това може да парализира сърцето или дробовете ви и наистина да причини смъртта ви. Опитайте се да вдигнете голяма тежест два пъти, веднъж вдишвайки, веднъж издишвайки и ще видите разликата. По-силни сте, когато издишвате. Краката ви натискат земята, вие сте като тигър.

Ако сте уплашени или страдате от силна болка, или ако се чувствате несигурен в някаква ситуация, опитайте дългото издишване. То ще ви успокои, ще ви даде сили и сигурност. То съсредоточава вашата енергия и осъзнаване.

Кой е най-добрият начин да се научим да дишаме правилно?

Т.Д. Чрез седене в **дзадзен**. В древни времена, във времето на самураите, медитацията се приемала сериозно: преди сражение мъжете концентрирали своите възможности чрез **дзадзен**. Първо концентрацията, след това битката. Това все още съществува днес при съкратения ритуал, предшестваш мача. В **дзадзен** вие можете да съсредоточите енергията си, да оставите мислите си да отминават като облаци и да отпуснете своето нервно и мускулно напрежение, концентрирайки се върху своята поза — изправен гръб, изправен врат, ръцете свързани заедно, палците оформящи хоризонтална линия — нито планина, нито долина — и като дишате правилно, с ударение върху дълбокото издишване в *хара*, областта на три пръста под пъпа.

И тогава, чрез *дзанишин*, съществува такъв термин, който ще откриете в кендо, японската фехтовка. Дзанишин е умът, който остава неподвижен, без да се прикрепя към нещо, наблюдаващ, бдителен, но неприкрепен. Малко по малко, тази форма на бдителност се прилага

към всеки акт на живота ни. При Дзен, а също и при традиционното Будо, ударението е върху цялостното поведение.

Не е ли възможно да се замени позата на дзадзен с интензивна тренировка по ката, основните форми на техниката? Те също подобряват дишането, концентрацията, бдителността...

Т.Д. Не можете да сравнявате практиката на седящата медитация като **дзадзен**, един метод за концентрация, с трениране на активни упражнения. Но практиката на **дзадзен** може да добави нови измерения на *ката*.

Същността на *ката* не е в самите движения на ръцете, а в отношението възприето спрямо тях; това е което ги прави верни или не. Не трябва да си мислите: „Тази ката трябва да се изпълни така или иначе.“ Вместо това трябва да тренирате тялото — ум да твори, всеки път, едно цялостно движение, мобилизиращо цялата **ки**, в един миг.

Изживейте духа на жеста; чрез тренировка, ката трябва да се слее с духа. Колкото по-силен е духът, толкова по-силна е ката.

Доджото по бойни изкуства учи на много движения с ръце, предназначени да развият концентрацията, начина по който поставяте дрехите и обувките си, начина по който се покланяте, когато влизате...

Т.Д. Но всеки от тях е една ката. Ката означава „как се държи човек“. Когато се покланяте, не трябва да се покланяте по някакъв остарял начин. На Запад хората неопределено си стисват ръцете и си кимват с глави, ала те не разбират красотата на жеста. Той трябва да бъде завършен, цялостен: двете длани се събират плавно, ръцете изпънати, паралелно на земята, върхът на пръстите на нивото на носа, после навеждате цялата горна част на тялото към земята, мощно, от кръста и се изправяте с все още събрани ръце, след това отпускате ръцете естествено отстрани. Изправеното тяло, изправен врат, краката здраво на земята, а умът спокоен (Величествено Тайсен Дешимару се изправя и покланя). Това показва вашето уважение към противника, към вашия Учител, към доджото, към живота!

Понякога хората питат, защо аз се покланям пред статуята на Буда в доджото. Аз не се покланям пред парчето дърво, покланям се на всички, които са с мен там в доджото, а също и на целият Космос. Всички тези жестове са изключително важни, защото ни помагат да придобием правилно държание. Те развиват достойнството и уважението, те ни помагат да създадем едно нормално състояние в нас.

Никой днес не е нормален изцяло, всеки е мъничко луд или дебалансиран, умовете на хората през цялото време тичат. Възприятията им за света са частични, непълни. Те са живо отдадени на своите егото, живо изядени от тях. Те мислят, че виждат, но те грешат; всичко което вършат е, че проектират своята лудост, своя илюзорен свят върху света. В това няма чистота, няма мъдрост.

Ето защо Сократ, както и Буда, както и всеки един Учител на всяко време, започва учението си с: „Опознай себе си и ти ще опознаеш Вселената“. Това е Пътят на традиционния Дзен и Бушидо; и в изучаването на този дух, много важно е да наблюдаваш собственото си поведение. Поведението влияе върху съзнанието. Правилно поведение означава правилно съзнание. Отношението ни тук и сега повлиява върху цялата околна среда: нашите думи, постъпки, начина ни на държание и на движение, всички те влияят върху това, което става около нас и вътре в нас. Постъпките във всеки момент, при всеки ден, трябва да бъдат правилни. Поведението ни в доджото ще ни помогне, да подобрим състоянието на нашия всекидневен живот.

Всеки жест е важен. Как се храним, как обличаме дрехите си, как се мием, как ходим до тоалетната, как разтребваме нещата си, как се държим с другите хора, със семейството, със съпругата, как работим — изцяло, във всеки един отделен жест.

Не трябва да проспивате живота си. Трябва да сте изцяло в каквото и да правите. Ето, това е тренировката по *ката*.

Вложеният в основата на Будо и Дзен дух, клони към тази цел; те са истински науки по своето съдържание. Те нямат нищо общо с поведението, което се опитва да преобразява света, какъвто е случая с толкова много религии. Човек би трябвало да изживява света със своето тяло, тук и сега. А и да се концентрира изцяло върху всяко действие.

Но това е невъзможно!

Т.Д. Мислите ли, че Буда е бил съвършен? Той трябва да е правил грешки както всеки друг. Бил е човешко същество. Но той винаги е клонял към правилното поведение, което е най-високия човешки идеал. Модерната цивилизация няма и най-слабо понятие от всичко това; от първият си учебен ден, вие вече сте откъснати от живота, за да развивате теории.

Това, което току-що казах, трябва да се разбере ясно; не говоря само за външно поведение и за външно приличие. Но също, много повече дори, за отношението **отвътре**.

Какъв е правилният начин на поведение? Един голям проблем. Дзен може да ни научи на отговора. Всяка философска школа се занимава с това: екзистенциализъм, бихейвиоризъм, структурализъм... Но нито една от тях не ни дава **ключовете към правилния път да ръководим живота си**. В края на краищата, всички те винаги се затварят в категории; но изворът, дългият поток на живота, не може да бъде категоризиран, ограничаван.

Има един коан, който казва: „Топло, студено, ти си, който ги усеща“. Това е вярно за всичко.

За всеки човек **тук и сега** е различно.

Един и същ ли е духът на всички бойни изкуства?

Т.Д. Вярно е за всички бойни изкуства. И в края на краищата за всяко дело в живота. Джудо е съществувало в Япония преди раждането на Христос и се е превърнало в истинска наука, завършено изкуство; изкуството да знаеш как да използваш противниковата сила, а също в познаване на всички нервни центрове.

Къде са те?

Т.Д. Много точки трябва да бъдат запазени в тайна; отговорността да ви научат на тях остава на учителите ви по бойни изкуства, в зависимост от степента на вашето развитие.

Какви точки ще използвате, за да съживите някого?

Т.Д. Имате предвид катцу? Преди всичко имаме кикайтанден, на около три или четири инча под пъпа, между две акупунктурни точки; хващате кожата и извивате. Това е ефективно, когато някой е в кома или е загубил съзнание, а също против холера. Когато по време на тренировка стане нещастен случай, добро място за масаж е областта наречена *санчо*, малко в ляво от петия гръбначен прешлен. Притискате тази точка с коляно, държейки тялото извито назад.

Съществува и още една точка, наречена *косон*, близо до средата на ходилото, която може да се постигне с акупунктурна игла или *моксас*, или с много силен натиск с пръст.

След това, ако сърцето е спряло да бие или човека е припаднал, или дори в случай на сериозен махмурлук, трябва да натиснете точката наречена *гококу*, още един главен център за съживяване, използвайки палеца и показалеца на другата си ръка и да упражните дълъг, силен натиск.

Разбира се, обърнете внимание също и на дишането; когато човек умира, дишането му постепенно отслабва. Работете върху диафрагмата, масажирайки слънчевият сплит отдолу нагоре и масажирайте сърцето с двете ръце. Това е добре при хора, които са се удавили или са получили шок, лош удар.

Как може да се познае дали някой е мъртъв?

Т.Д. Погледнете езика, стиснете го с два пръста; ако няма промяна на цвета, всичко е свършило. Обаче очите са най-сигурния показател; ако зеницата не се свива при светлина, няма какво повече да направите. Дори, когато дишането на човек е спряло, а езикът не показва промяна на цвета, очите могат да покажат нещо различно. При най-мъничкият признак ще действате, притискайки съживителните точки.

Кои точки са най-добрите?

Т.Д. При всеки човек те са различни. Трябва да се ръководите от интуицията, инстинкта. Изборът зависи от човешкият организъм, колко слаб или силен е той, и от неговата морфология. Все пак, точката при вътрешната основа на палеца на крака, точно след гънката,

разделяща го от следващия пръст е ефективна при всеки. Хващате палеца (или и двата) с два пръста и натискате много силно, като в същото време издишвате, докато човекът, който е припаднал или изгубил съзнание се възстанови. Ако човек припадне през време на **дзадзен** или **кинхин**, изберете тази точка, или другите, които описах по-горе, говорейки за нещастните случаи.

Съществуват ли някакви специални масажи, просто за поддържане на добра форма или лекувания на заболявания?

Т.Д. Разбира се! Всъщност, жизнено е необходимо да се самомасажирате редовно, всеки ден, за да поддържате свободното движение на енергията из тялото и да я предпазите от натрупване или разпръскване. Бих могъл да напиша цяла книга по въпроса. Но вие можете да масажирате областите, които ще ви покажа сега, чрез мачкане, разтриване или чрез натискане с пръсти, или потупвайки леко с юмрук. Това са основите на **японският масаж**.

Фигура I:

1. Облекчава пикочния мехур.
2. Масажирането на тази точка, в ямката, от дясната страна, под малкия мозък е добро при менструална болка и помага на хора, страдащи от безсъние или на много нервни хора да спят по-спокойно.
3. Избистря мозъка и облекчава раменете.
4. Увеличава енергията.
5. Заздравява бъбреците.
6. Добра е при запек.
7. Увеличава енергията.
8. Подсилва яйчниците, прави кожата мека и красива, увеличава сексуалната енергия.
9. Намалява нервното напрежение.
10. Облекчава пикочния мехур, укрепва плътта, разпръсква излишната вода от тялото.

Фигура II:

1. Масажирането (чрез разтриване) на гърлото помага за разпръскване на напрежението; увеличава потока на сексуална

енергия; развива гърдите при жените.

2. Регулира тънките черва.

3. Регулира дебелиите черва.

4. Регулира сексуалните органи и бъбреците.

5. Масажирането на тази област, кокорото, натискайки с дланта или с пръстите, успокоява физически и умствени страсти.

6. Масажирането на пъпа заздравява далака.

7. Помага за облекчаване на запек.

8. Стимулира сексуалните органи и кожата.

9. Намалява нервното напрежение.

10. Регулира циркулацията на кръвта.

11. Укрепва женските сексуални органи, червата и бъбреците.

При съживяването, както при битките и усилията на всекидневния живот, най-важното нещо е **ки**, активността, енергията. Така, че в края на краищата най-висшият инструмент на боя е **киай** викът или **куатц** викът на майсторите Ринзай, които без да се движат, без никакво оръжие, без да докосват нещо, могат да поразят противника със звука, издаден от тяхната **ки**. Тяхната собствена **ки**, тоталната енергия, съединена с тази от Космоса...

Преданието разказва за майстор, който можел да убие мишка или плъх като просто концентрира погледа си върху него. Ето, това се казва силна **ки**!

*Разкажете ни повече за **ки**...*

Т.Д. В бойните изкуства, както и при **дзадзен**, когато нито позата, нито дишането са правилни, не е възможно да имате силна **ки**. Енергия, сила и съзнание трябва винаги да са в хармония, без напрежение, за да е силна **ки**; а това, което хармонизира всички тях и поддържа **ки**, енергията на живота, е правилното дишане. Ако човек притежава голямо техническо умение, но му липсва енергия и физическа сила, системата не ще може да функционира. Всеки елемент трябва да бъде в баланс с другите. Спомнете си приказката за котките. Но още веднъж, в последна сметка, съзнанието е това, което е **мушин** съзнание, абсолютното, при което не съществува и най-малкото

намерение да се задържа неподвижно или в движение; обективно; свободно съзнание...

*Как Вие тренирате и развивате **ки**?*

Т.Д. Седейки в **дзадзен**! Но също тренирайки себе си за битка, за действие. Децата в наши дни са доста слаби; съвременното образование ги оставя хилави, изнежени, с липса на **ки**.

Учителят на Обаку имал навик да обучава със своята кийосаку; той щял да удари с охота прекалено интелигентния ученик, който задавал прекалено много въпроси и постоянно анализирал ситуацията със своя интелект. Историята продължава, че един ден на Обаку му дошло до гуша да бъде удрян и тръгнал да си търси друг учител, на когото след като го открил, разказал своята история. Вторият учител казал: „Твоят учител те учи точно на верния път, да се освободиш от ума си и да откриеш истината, която търсиш“. Тогава Обаку се завърнал при своя първи учител, който запитал: „Сега разбра ли?“ — „О, да“, отвърнал Обаку, нанасяйки на учителя си страхотен удар.

Кийосаку, пръчката, е отлично средство за укрепване на **ки**. Само силно обучение може да възпита силна **ки**.

Какво е страх?

Т.Д. Страх?

*Да, страх. Защото нямат достатъчно **ки** ли се страхуват хората?*

Т.Д. Да. Няма причина да се страхуваш от нищо. Хората, които се страхуват мислят единствено за себе си, те са твърде егоистични. Трябва да оставите егото ви да си отиде, тогава страхът ви ще си отиде с него.

Страхът идва от *противопоставянето*. Дори и в боя, човешкото съзнание трябва да бъде с това на противника, човек винаги трябва да върви със, а не срещу. Ето един велик коан. Човек трябва да стане ситуацията, а не да разделя себе си от нея. Един истински егоист никога не може да бъде смел. Истинската, традиционната тренировка

по бойни изкуства укрепва **ки**, разрушава егоизма и страха, отвежда ученика отвъд дуализма и развива съзнанието „мушин“, съзнание, което е забравило егото.

Не е необходимо да искаш да победиш; единствено тогава човек може да победи. Напускане на егото е тайната на правилния живот. В живота, както при практиката на бойните изкуства е важно да се заздравя волята, да се развие сила и умение. Но главното е да се укрепят духа и да се открие свободата.

Муши... нищо.

*Енергията **ки** ли е тази, която човек има в себе си?*

Т.Д. И да и не. Тя съществува отвъд индивидуалната физическа енергия. Това е енергията, която създава енергия, движение на движението. **Ки** е винаги движение, подвижност: неуловимото течение на живота. Енергията е една от формите и, оживена от нея.

Какво кара кръвта да тече във вените ни, кое прави усещането в едно нервно окончание, кое кара вътрешностите да се разширяват и свиват? Това е **ки**, постоянно променящата се, постоянно течаща **ки**, която създава движението на живота. Значи, да станеш едно с **ки**, да съвпаднеш с нея, означава да станеш едно с тази основна енергия. Един пианист, който свири много добре, един велик китарист, в края на краищата, е по-скоро изсвирван чрез своята **ки**, отколкото той я изсвирва и той ползва техниките, които е заучил несъзнателно.

*Има един японски израз, „йоваки“, който означава, че този човек има слаба **ки**, и друг — „тцуйоки“, означаващ че неговата **ки** е силна.*

Т.Д. Вярно е. Някои хора имат много силна **ки**, а други — слаба. Това, което ги различава е начинът им на преобразяване на виталната енергия. Друг общоизвестен японски израз е *ки гай юко* — „**ки** е избягала“. След като прави любов или когато човек е изморен, той казва, че **ки** е избягала. Но докато човек е жив, в този човек има **ки** и вие трябва да се научите как да я съживявате. Щом **ки** е напълно изчезнала от тялото, тялото е мъртво, цялата му активност — на кръвта, на дишането, на органите и т.н. — се прекратява, а същото

става с живота в клетките; а след малко и мозъкът спира също да функционира.

Духът запазва ли се?

Т.Д. Може би. Но не съм съгласен със западните теории, които разделят тяло, дух и ум. Духът се нуждае от форма, в която да се прояви, следователно, от тяло. Така, че ако тялото е мъртво, това, което обикновено имаме предвид, когато казваме, че духът също умира, се завръща към космичната енергия. Щом умрем, нашата **ки** се завръща в Космоса. Остава действителният проблем: от къде се е взело това?

Говорихте за съживяване на човешката ки. Как вие правите това?

Т.Д. Докато е жив, човек през цялото време приема **ки**, главно при дишане, но също чрез храната и чрез взаимовръзката си с други същества. Космическата енергия не се променя; **тя е**. Нейната трансформация през тялото ни произвежда **ки**, жизнената енергия. Няма нищо абстрактно по отношение на **ки**; тя е източникът на ума. Не е ли силна **ки**, жизнената сила е слаба; ако **ки** е силна, жизнената сила е силна. В бойните изкуства, а и в живота, човек трябва да има изобилие от **ки**.

Най-добрият начин за съграждането ѝ е чрез дишането, правилният начин на дишане, концентрирайки се върху издишването. В дзадзен тялото е неподвижно, но чрез дишането **ки** се заздравява. Големите майстори по бойни изкуства се движат също така, колкото е възможно по-малко, така те могат да продължат да се концентрират върху издишването и надолу към хара — докато учениците им подскочат наоколо и пилеят своята **ки**.

Това, което е от най-голямо значение е **как да използваме нашата ки**? Млади ли сме, не се замисляме никога за това, ала остареем ли, щом тялото започне да се изморява, въпросът става все по-остър. Чрез подходящо дишане обаче, ние можем да излекуваме заболяванията си, да обновяваме постоянно жизнената си енергия и да запазваме силите си, ден след ден. Все пак, трябва да сме внимателни да не я изразходваме ненужно и дзадзен ни учи на това. Друг фактор,

допринасящ за загубата на **ки**, особено в днешната цивилизация, е умствената възбуда, раздразнението и объркаността в нашите мисли. В наши дни ние прекалено използваме предната част на мозъка си, докато трябва да развиваме несъзнателната активност на хипофизата, за да заздравяваме вътрешният ум, интуицията, инстинкта.

Когато хората нямат достатъчно от този вид енергия, те се разболяват; всеки един, днес е повече или по-малко болен. Все още бихме могли да се излекуваме чрез подобряване на нашата **ки**. **Ки** и тялото имат нужда да са едно, както във викът *киай* на самурая. Вие трябва напълно да повярвате във важността на издишването; опитайте се да извикате докато вдишвате. Издишването е разрешението на въпроса на Будо; то и концентрацията в смисъла на **ки**.

Какво е концентрация?

Т.Д. Способността да събереш всичко, да вложиш цялата си **ки**, всичката си енергия, във всяко отделно действие, което извършваш. Трениране на концентрацията означава постепенно да се приучаваш да концентрираш всичките си енергии и способности върху едно нещо, в дадено време, и въпреки това да останеш бдителен за всичко останало, което се случва около теб. Винаги е необходимо да се концентрираш в една единствена точка; в бойните изкуства, както вече казах, човек се концентрира върху очите. Но това не означава, че той не е бдителен за всяко, дори и най-леко движение на противника си — точно обратното.

В дзадзен трябва да се концентрираме върху позата и дишането; в бойните изкуства, през време на тренировката, трябва да се концентрираме върху дишането, а в боя — върху противника. Правилото е да се концентрираш изцяло във всяка ситуация. Тук и сега пия вода, и пиенето на вода е всичко, което аз върша. Концентрирам се върху водата, която пия. И т.н. Ала не е необходимо да мислите за това през цялото време. Точно обратното, мисленето е тялото и инстинкта. С помощта на вашата интуиция, вие можете да усещате абсолютно всичко.

В японските предания съществува приказката за слепия самурай, който никой никога не е можел да докосне. Той стоял неподвижен, като пън, изчакващ, и по интуиция усещал всяко движение на противника си; можел да почувства и най-слабия трепет.

Това е напълно възможно. Помислете за всички различни неща, които усещате в дзадзен. Вие сте напълно неподвижни и въпреки това чувствате и най-леките движения на хората около вас; вие виждате с очите на съзнанието.

Концентрацията се придобива чрез тренировка, чрез концентриране върху всеки жест, който е също като завръщане към едно нормално състояние на тяло и ум. В края на краищата, волята, умисълът, повече не е активен и резултатът настъпва автоматично, естествено и несъзнателно.

И без да ви изморява. Докато използвате силата на волята, от другата страна, мозъкът се уморява, а с него и целият човек. В битките, начинаещите се изморяват много бързо, защото са стегнати и напрегнати и постоянно чудещи се, кой ход е най-добре да се направи, кога да атакуват и т.н. **Те са като артист, който мисли за ролята си докато играе и така той я играе зле; той трябва да се вживее в нея, това е всичко. Да и отдаде всичко.** Ако човек е практикувал дзадзен, той може много лесно да разбере това.

Но какво е Пътят?

Т.Д. Вглеждайте се в съзнанието си, тук и сега. Един Дзен коан казва: „**Пътят е под нозете ти**“

Кой е верният начин да го следваш?

Т.Д. Тренирайки тялото си, медитирайки в дзадзен и развивайки също своя ум. Но без да ставате прекалено интелектуален; това отнема твърде много **ки**. А също, всеки човек си има своя собствена пътека, свой собствен космос.

Един ден, вие ми казахте, че дзадзен се тренира за смъртта, а бойните изкуства се тренират в името на живота. Означава ли това, че трябва да вършим и двете?

Т.Д. В края на краищата, целта на бойните изкуства е да съхранят живота пред лицето на противопоставящите се сили, докато **дзадзен** разрешава въпроса за смъртта.

Често казвам, че когато седите в дзадзен е все едно, че влизате в своя ковчег, защото в края на краищата, вие напускате всичко. Двете може би се допълват; но днес бойните изкуства приличат повече на някаква гимнастика и са **загубили своята първоначална дълбочина**. В дзадзен, от друга страна, все пак човек **се наблюдава през цялото време: позата е вечна**.

Доген е писал: „*Пепелта не може да погледне дървото, дървото не може да види пепелта*“. И така, докато сме живи трябва да се концентрираме върху живота, а когато смъртта наближи, трябва да напуснем живота и да знаем как да умрем. Ето това се нарича мъдрост.

Но какво е живота, какво е смъртта?

Ако човек истински желае да живее, той трябва да познава смъртта в себе си. Животът е **последователност от тук и сега**. Хората, които се безпокоят за бъдещето или за миналото не разбират, че се тревожат за една илюзия.

Това, което трябва да направим е да разрешим, да *разтворим* противоречието вътре в самите нас, противоречието породено в двете полукълба на собствения ни мозък, което засяга всичко в живота на семейството ни, социалната ни активност, нашия вътрешен живот. Единственият начин да го разрешим е с помощта на *ханя*, мъдростта.

Мъдростта има две лица: едното е строго и студено, другото е милостиво и състрадателно. Като собственото ми лице, понякога така строго, че плаши хората, а понякога така щастливо, че на всеки му се иска да ме целуне.

Но ако някой ви напада, вие не можете да мислите за всичко това, така че какво правите?

Т.Д. Въобще не мисля, разбира се. А реагирам мъдро. Човек трябва да използва мъдростта по всяко време. Ако сте нападнати от някой по-силен от вас и вие не се чувствате равностоен за срещата, по-добре е да избягате. Защо да ви набият? А иначе, ще трябва да се биете. Без страст, с инстинкт, сила и мъдрост.

Това ли е тайната?

Т.Д. (При което той избухва в смях и съпровождайки действието с думи, отговаря) Един ден, един горд, млад самурай посетил един велик майстор по кендо и го запитал: „Каква е тайната на вашето изкуство?“ Майсторът небрежно вдигнал пръчката си, завъртял я около главата си и нанесъл с нея съкрушителен удар на младежа. Навярно едно велико сатори за самурая!

Това е било добър урок за него, нали?

Т.Д. Разбира се, ако е даден от Учител. Младият самурай безспорно го заслужил. Не бъдете тесногръди, винаги търсеци правила и рецепти. Всяка ситуация изисква своя собствена реакция.

Кое е добро, кое е зло? **Ханя**, прочутата мъдрост трябва да диктува верния отговор, верния жест. Как да се концентрираме, това е истинския въпрос. Чрез размишление върху себе си; тогава човек може да съзре несъвършенствата на своята карма и да вземе контрол над „отплатата“ си, над своите желания и страсти. Ето защо, ние имаме като инструмент дзадзен, велико **огледало**, за да огледаме самите нас, **което може да ни помогне да станем по-добри.**

Нямаме ли никаква практика като дзадзен, която да балансира всички наши подтици и стремежи, тогава ние изграждаме само част от себе си, оставаме или много духовни, или много материалистични.

Това е грешката на цялата съвременна цивилизация, затова е и кризата, в която сме сега. Да знаеш как да контролираш, да регулираш Аза, е тайната. Контролирайте тяло и ум, които са едно. Контролирайте живота и смъртта.

ЖИВОТ И СМЪРТ

*Водата е чиста и прониква в
дълбините на земята.*

*Така риба, плуваща през нея
е риба — свободна, наистина е
така.*

*Небето е обширно и прозрачно
до самите граници на Космоса.*

*Така птица, летяща из него
е птица — свободна, наистина е
така.*

Доген

Дзадзен

Шин

За

свободния дух,
свободен свят.

НАПЪТСТВИЯ КЪМ САМУРАЯ

Когато самурая Кикиши бил ръкоположен за бодхисатва от Учителят Даичи, това е, което Майсторът го научил:

Ако желаете да запалиш фенера си и да узнаеш със сигурност истината относно основния проблем на живота и смъртта, ти трябва първо да положиш вярата си в *муджо бодай шин*, **Несравнимата мъдрост на Буда**.

И така, какво означава *бодай шин*?

Това означава състоянието на ума наблюдавал и овладял *муджо* — непостоянството, неустойчивостта, несекващото колебание на всички неща (на всичко, което съществува в *ку*, пустота) — и да я е постигнал докрай.

От всички неща, които живеят, подложени на противопоставящите се и взаимодопълващи се влияния на двата полюса — ин и янг във всяка точка на пространството между небето и земята, нито едно не отбягва промяната и смъртта. *Муджо* (непостоянство) кръжи над главата ви във всеки момент и може внезапно да атакува преди да разберете.

Ето защо сутрата казва: „Привършва този ден и с него трябва да привърши живота ти. Забележи невинната наслада на рибата, плуваща в локва вода, като че ли несигурна е тази наслада“.

Трябва да се концентрирате и да се концентрирате напълно върху себе си всеки ден, като че ли огън бушува в косите ви. Вие трябва да сте винаги благоразумни, помнете *муджо* и никога не отслабвайте. Попадне ли живота ви под удар на ужасния демон на *муджо*, вие ще продължите сам до смъртта, не ще има никой да ви прави компания, нито дори съпруга или семейство. Дори кралските палати или царската корона не могат да последват едно мъртво тяло.

Плодоносното ни съзнание, което така яростно клони към любовта на тялото и материалните достижения, и така им се наслаждава, ще се превърне в гора от копия, в планина от мечове.

И всички тези оръжия ще ви докарат многобройни беди и множество неуспехи по вашият път. Те ще разбият тялото ви на

парчета и ще насекат душата ви на късчета. В края на краищата, пропадайки към най-тъмната яма на ада под тежестта и вида на кармата си, ще се преродите десет хиляди пъти и десет хиляди пъти вие ще умрете под маската на всички демони на ада, които отговарят на всички аспекти на лошата ви карма. Всеки ден ще страдате в продължение на цяла безкрайност.

Щом разбирате това, все още не можете да видите, че животът ви е нищо повече от един сън, една илюзия, мехурче пяна, сянка, вие със сигурност един ден ще се разкаете за безкрайните си страдания в ужасяващото царство на живота и смъртта. Този, който търси истинския духовен път на будизма, трябва да започне с посаждането на *муджо* (след като е овладял безконтролното му, стихийно действие — бел от ред.) в своето сърце, тъй здраво като дъб.

Скоро смъртта ви ще дойде; не забравяйте никога това, от един съзнателен момент до друг, от вдишване до издишване. Ако не живеете така, вие не сте истинският, който търси Пътя.

А сега ще ви разкажа най-добрия начин за разрешаване на проблема за вашият живот и вашата смърт: практикувайте *дзадзен*. Това, което се нарича *дзадзен*, е да седиш върху *дзафу* в тиха стая, напълно неподвижен, в точна и подходяща поза, без да промълвиш дума, умът изпразнен от всякаква мисъл, добра или зла. Да се продължава да се седи смирено, гледайки стената и нищо повече. Всеки ден.

В *дзадзен* няма особена мистерия, нито определена мотивация. Но чрез *дзадзен*, животът ви със сигурност ще просперира и ще процъфти и ще стане по-съвършен. **Следователно, вие трябва да се освободите от всякакво намерение и да изоставите идеята за постигане на каквато и да е цел, чрез или през време на *дзадзен*.**

Къде в тялото и ума ви е истинският метод, по който да живеете и да умрете? Вие трябва да разберете това, занимавайки се вгълбено със самонаблюдение. Ако смятате, че има нещо особено във вашето его, умолявам ви, покажете ми го. Ако не можете да го откриете, тогава, умолявам ви, запазете го за себе си и вярно го пазете; и забравете онзи, който обикновено показвате пред света.

После, в края на няколко месеца или години, най-естествено, автоматично и несъзнателно, ще започнете да практикувате *гийодо* (верният път) с цялото си тяло и без никакво усилие на волята.

Гийодо означава нещо повече от практикуване по обикновен начин и спазване на специфични обреди; той оказва въздействие във всеки аспект на всекидневния живот, вървене, стоене, седене, лягане, дори измиване на лицето и ходене до тоалетната.

Всичко трябва да стане *гийодо*, плодът на истинският Дзен. Всяко жизнено движение на тялото, всеки жест трябва да хармонира с усещането за истински Дзен. Вашето поведение и цялостното ви държание трябва да следват космичния ред — естествено, автоматично, несъзнателно.

Който успее в създаването на тези условия за истинска концентрация (*самадхи*), може да стане водач, човек с големи способности за отвъд — проникателност по пътя на живота и смъртта, през всичките отчаяни лъкатушения и дори тогава, когато всичко съществуващо от земя, вода, огън, вятър и всички елементи се разпадне; дори тогава, когато очи, уши, нос, език, тяло и съзнание са в заблуда; дори тогава, когато усложнения, породени от вашите илюзии и чувства, създават размирици, които се надигат и мятат в умът като вълни при океанска буря.

Когато създадете вярното и нормалното състояние в своя ум и тяло, за вас може да се каже, че сте наистина будни и проникнали в истинския дзадзен. Освен това, известно е, че постигането на истинско самадхи довежда до съвършено познаване и разбиране на живите коани на Майсторите на предаването. Понякога онези, които могат да схванат Дзен отвъд всички сенки на съмнението, по силата на своето всепроникващо виждане на първоначалната си природа или лице, и поради съзнателната си воля, и поради особена Дзен техника, са наричани Учители. Ала не успеят ли да създадат условия за истинска концентрация, те не са нищо повече от марионетки, попаднали в смърдяща кофа боклук, от която произтича дълга поредица от компромиси. За тях може да се каже, че те в никакъв случай не са истински Дзен учители.

В наши дни се оплакваме от факта, че вече не ползваме истински дейни, живи коани от истински Дзен учители. Почти всички начинаещи откриват, че са, и то често, в състояние на *контин* (сънливост) или на *санран* (възбуда), а причината за това е, че в дзадзен тяхното съзнание и техният дзадзен са две отделни състояния. Те са в опозиция на своя дзадзен.

Дзадзен не трябва да се практикува съзнателно, като нещо пожелателно. Хората ще направят по-добре да практикуват спокойно и естествено, без да ги е грижа за това, какво са те за собственото си съзнание или за това, което чуват или чувстват. Тогава никога не би имало и най-лекият намек на *контин* или *санран*.

Понякога, когато медитирате в дзадзен, множество демони може да влетят в ума ви и да разстроят вашият дзадзен. Но в момента, в който прекратите съзнателното практикуване на пътя, те изчезват. С дълга практика и благодарение на безграничните способности на дзадзен, вие ще разберете всичко това несъзнателно; както при пътуване дългият и опасен път проверява коня и разкрива неговите сили и кураж.

Още повече, че не за една нощ, ние виждаме и чувстваме добротата на хората, с които живеем. По Пътят на Буда трябва винаги да запазвате надежда и никога да не Го напускате поради изтощение, независимо дали Пътят ви води през щастие или нещастие. Тогава ще станете един от онези, за които е казано, че са истински отговорни за Пътя.

А това е най-важната цел от всички: коренът, произходът на живота и смъртта, е в самите нас.

*Небето се разпада и превръща в прах,
Великата земя се умиротворява, не може никой да я
види.*

*Внезапно, сухото дърво разтваря своя цвят
единствен.*

Призоваващо към нова пролет, отвъд историята.

Това е, на което Даичи научил самурая в снега.

Тази поема е за състоянието на тялото и съзнанието в дзадзен; тя описва самата същност на дзадзен. Щом някой седи в тази поза, целокупността на осезаемият Космос се видоизменя в микроскопични частици вътре в нашето същество. А самото ни същество — къде е то?

Тук няма нищо тайнствено или езотерично. Ако умът се умиротвори в дзадзен, е свършената концентрация на тялото, тогава светът на явленията става чист като кристал и всичко, на което

попадаме е светло и чисто. Съзнанието ни е подвижно и спокойно, като новонавалял сняг върху древен пейзаж.

Но ние не трябва да се привързваме към кристалната земя или празното небе, или към белият сняг, или към празнотата (ку), или пък към всички явления (шики)...

Ние трябва да оставим всички привързаности да отминават и просто да бъдем там, концентрирани, в дзадзен.

Тук и сега

РЕЧНИК

Айкидо: (Пътят на) хармония с космичната (Ки) система; бойно изкуство, предимно за себеусъвършенстване и умиротворение със света, основано от Морихей Уешиба.

Бен До Ва: глава първа на Шобогендзо, за значението от практикуването на дзадзен, от Доген (1200–1253).

Бодай шин: пробуденият или просветленият ум/дух; сатори.

Бодхисатва: изживяване на Буда. Човек може да узнае, че е това и да посвети живота си в помощ на другите. Бодхисатвата не се оттегля от обществото за да живее отдаден на съзерцание живот. Него нищо не го отличава от останалото човечество, но Буда е неговият дух.

Бонос: желания, илюзии. Желанието, само по себе си е нещо естествено. То е вредно или заблуждаващо само когато се привързваме към него или му се съпротивляваме.

Буда: пробуденият.

Будо: бойните изкуства, Пътят на самурая, по-точно той се нарича Бушидо; Будо е Пътят на битката. Но идеограмата бу означава също да прекратиш битката, тук се подразбира сдържане на войнствената сила и забрана за злоупотреба.

Бутцудо: будизъм.

Бун бу риодо: двойният път; комбинирано цивилно и военно образование.

Генман: оризова супа (понякога със зеленчуци), основната храна от диетата на дзен монаха.

Гококу: съживяваща точка в месеста част между палеца и показалеца.

Гиодо: верният път.

Джудо: (пътят на) използване на слабост или гъвкавост за преодоляване на силата. *Джу* означава „гъвкав“, „приспособим“.

Дзафу: кръглата възглавница върху която човек сяда за да практикува дзадзен.

Дзаншин: бдителният, непривързващ се ум.

Дзадзен: практика на Дзен, седяща медитация; описана по-пълно в самата книга.

Дзен: на китайски „Чан“; „дхияна“ на санскрит. Истинска, дълбока тишина. Обикновено се превежда като безцелна концентрация или медитация; или като първичния, чист човешки дух.

До: Пътят.

Доджо: място на Пътят, където се практикуват дзен медитация и бойни изкуства; място за пробуждане.

Докан: пръстенът (затворения цикъл) на Пътя; повторение, постоянна практика.

До киьо: преподаване на Пътят.

Его: малкото аз (себе), собственическо, славолюбиво и ограничено, онова което трябва да бъде разрушено, тъй като се състои от илюзии. Погрешно всеки обикновен човек е склонен да се отнася към него като към нещо постоянно, като към нещо стабилно, нещо на което може да се отдаде значение. За разлика от истинският Аз (себе) — вътрешният Аз, който постигнат в човека не иска да му се обръща внимание, тъй като е истински и реален.

Зуки: благоприятна възможност.

Иай — до: пътят на отбраната с меч.

И шин ден шин: от моята душа към твоята душа; директно, безгласно.

Кадо: (пътят на) подреждане на цветя или икебана.

Камае: стойка, поза. Много важна в бойните изкуства, особено при кендо.

Канджи: идеограма. Древна китайска писменост, възприета в Япония и сега значително опростена и в двете страни.

Карате: „празна ръка“. Форма на бой без оръжие.

Ката: „формата“ на Будо. Всяко бойно изкуство — джудо, кендо, айкидо и т.н. има свои собствени форми за действие, процедури. Начинаещите трябва да изучават ката, да ги усвоят и използват. По-късно те ще започват да сътворяват от тях собствени форми, по начина специфичен за всяко бойно изкуство.

Катсу: има три значения (при всичките се произнася еднакво): 1. Да побеждаваш; 2. Особен вид силен крясък или вик, също като киай; 3. Техника на оживяване или стимулиране на енергията.

Кендо: (пътят на) носенето на меча.

Ки: невидимата активност, изпълнена с енергия на Космоса; превръща се в материална енергия във всяка клетка на нашето тяло.

Киай: виж *катсу*.

Ки гай юку: енергията е избягала или изчезнала.

Кикай: „океанът от енергия“ (долната част на корема); също и *кикайтанден*.

Кинхин: специална разходка, правена между два периода от дзадзен медитацията.

Коан: коана, първоначално закон, принцип на управление. По-късно, парадоксален проблем на съществуването или принципа на вечната истина, предаван от учителя; по-конкретно, гатанки, въпроси и т.н., използвани от Дзен (особено от Риндзай) учители, за да обучават своите ученици и да ги освободят от техните умствени категории.

Кодо Саваки: 1880–1965, учителя на Тайсен Дешимару, от когото последният получава приемственост и духовно просвещение.

Кодо: (пътят на) ухане, миризми.

Кокоро: точка за масаж, областта между ребрата под слънчевият сплит.

Контин: в дзадзен, състояние на сънливост или сънливост.

Косон: съживяваща точка близо до средата на стъпалото.

Ку: пустота, същност без трайна субстанция. Също в будизма, Невидимият, обща представа за Бога. Всички същности в Космоса съществуват, но същността им не може да бъде доловена.

Кусен: устно обучение през време на дзадзен.

Куатц: също като киай, по-точно викът на майсторите Риндзай.

Киьосаку: дълга плоска пръчка, използвана от Дзен учителя или наставника, дежурен в доджото, за събуждане или успокояване на учениците, имащи трудности с позата си. По тяхна молба, човекът носещ киьосаку ги удря по рамото в пресечната точка на доста много акупунктурни меридиани.

Киьодо: (пътят на) стрелба с лък.

Кю шин рю: школа, която ни учи как да се управлява ума.

Мондо: Мон — въпроси, До — отговори, разменяни между ученик и учител.

Му: частица за отрицание.

Му ген рию: школата „без очи“ (кендо).

Муджо: непостоянство.

Му нен рию: школата „без съзнание“ (кендо).

Мушин: не-ум, без дейност на мозъка, без разсъждение.

Му шин рию: школата „не-ум“ (кендо).

Мушотоку: без желание за печалба или изгода.

Мусо: не-поза; неосъзнавана, не която се мисли поза.

Му те ки рию: школа „без враг“ (кендо).

Му то рию: школа „без меч“ (кендо).

Риндзай: Чан учител и основател на школа. Известен в Китай като Лин Ци. В Риндзай Дзен има по-формална употреба на коаните, и дзадзен, който се практикува, гледайки центърът на стаята, се смята за средство за придобиване на сатори.

Роши: Учител.

Рию: „школа“ или особено сближаване с традицията, между Учител и последователи.

Самадхи: *Зан Маи* на японски, перфектна, пълна концентрация.

Сампай: просване пред Буда или Учител, (ритуал) челото на земята, дланите обърнати нагоре от двете страни на главата (символично, за да се приеме стъпките на Буда).

Саншо: област на тялото в ляво от петият гръбначен прешлен.

Сан До Кай: взаимопроникването (съюз на същност и явления); един от основните текстове на Сото Дзен (8 век).

Санран: в дзадзен, състояние на прекомерно напрежение или възбуда.

Сатори: пробуждане за истината на Космоса.

Сесшин: период на интензивна дзадзен тренировка, един или повече дни на колективен живот, концентрация и тишина в доджото, с четири до пет часа дзадзен, редуван с разговори, мондо, ръчна работа (саму) и хранене.

Сото: Дзен школа, основана от Доген. Тя се различава от Риндзай по това, че дзадзен се практикува, гледайки в стената, коаните се използват не така системно, а дзадзен, практикуван толкова често, без да се поставя за цел придобиването на сатори, всъщност означава сатори.

Сутеми: напускане на тялото.

Тачи: разсичане; с дългият меч.

Тай: тяло.

Тай чай рю: школа по кендо „напусни тялото“.

Тай чи: форма на бой без оръжие, служеща си със движения, удари, финтове и трикове, практикувани от монасите в Китай.

Тагами: дебели рогозки, направени от оризова слама. Те покриват пода на традиционните японски стаи и се използват като тепих във всички практики на бойните изкуства.

Теншин рю: кендо школа.

Уаса: техника.

Гакудо — Йоджин — шу: определени моменти от метода, които следва да се следват при правилна практика; текст от Доген.

Генджокоан: коан (коана) на действителността; превеждан също (от Маецуми Роши) „Пътят на всекидневния живот“; основна глава от книгата на Доген — Шобогендзо.

Фудо: неподвижен (фу — частица за отрицание).

Фудо чи чинмиьо року: тайнственият запис на неподвижната мъдрост.

Ханния: върховната или трансцеденталната мъдрост.

Ханния Харамита Шингьо: основна сутра на Сото Дзен.

Хара: червата; центърът и източникът на физическата енергия, в долната част на корема.

Хиширьо: да мислиш без мисъл; съзнание отвъд мислене.

Хокиьо Дзан Маи: самадхи на безценното огледало или същността на Пътят; основен Сото Дзен текст.

Чадо: (пътят на) чайната церемония.

Ши добу ман: пътят не е труден, но ти не трябва да избираш.

Ши добу нан: пътят не е труден, но ти не трябва да избираш.

Шихо: приемственост, сертификат, връчван от учител по време на церемония.

Шикантаза: седене и само това; концентриране върху практиката на дзадзен.

Шики: явления, съществуващото, видимият свят.

Шики соту зе ку соку зе шики: явленията се превръщат в пустота, пустотата се превръща в явления. Екзистенцията (съществуващото) се превръща в същност и обратното — същността в съществуващо (екзистенция).

Шин: дух — ум — вдъхновение — вятър — дъх — интуиция — душа — отношение.

Шин джин меи: поеми за вярата в духа, от Учителят Сосан.

Шин джин рю: школа по кендо.

Шинто: религия в Япония, предшестваща по време и вървяща паралелно с будизма; Пътят на Бог или боговете.

Ши сей: форма и сила на стойката.

Шобогендзо: главният писмен труд (95 глави) на Доген.

Шодо: (пътят на) калиграфията.

Шодока: песен за реализиране на Пътят; а също и основен текст (седми век).

Шоджин: първият период на трениране.

Яуара: традиционното джудо; пътят на поддаването на атаката.

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.