

# Уэсиба Морихей

## Искусство мира

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

### *Из бесед, стихов, каллиграфии основателя айкидо.*

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

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

личайшее зло из всех. Очищай свое сердце, освобождай шесть чувств, чтобы они могли работать беспрепятственно, и твое тело и душа воспламят.

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

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

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

тивника. Позволь нападающим подойти к тебе так, как им угодно, а затем слейся с ними. Никогда не преследуй противника. Отводи каждую атаку в сторону и держись за спиной атакующего.

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

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