

今氣道

今氣道

今氣道



Стэн Врубель

# «ЧЕРНЫЙ ПОЯС» МУДРОСТИ



# АЙКИДО

ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ

# **Стэн Врубель «Черный пояс» мудрости. Айкидо для индивидуального развития**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40692787](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40692787)*

*«Черный пояс» мудрости. Айкидо для индивидуального развития: Весь;  
Санкт-Петербург; 2014  
ISBN 978-5-9573-2628-1*

## **Аннотация**

Для Стэна Врубеля айкидо – не просто боевое искусство, а своеобразная «метафора» жизни. Поединок помогает понять, кто мы есть на самом деле, какие способы взаимодействия с окружающей реальностью используем и насколько они эффективны. Мастера айкидо предлагают отказаться от концепции власти, основанной на физической силе и стремлении к контролю. Гораздо важнее осознанность, умение принимать реальность такой, какая она есть, присутствие в каждом мгновении. Работая над этими навыками, можно научиться достигать «ощущения потока» – состояния, в котором разум и тело будут реагировать на любые внешние импульсы интуитивно, без напряжения и отрицательных эмоций. По мнению автора, в конечном счете в поединке, как и в жизни, побеждает не

тот, кто агрессивнее и сильнее, а тот, кто сконцентрирован, спокоен и находится «здесь и сейчас». *Ранее эта книга выходила под названием «Айкидо – искусство самопознания: как достичь освобождения»*

# Содержание

Вступление	6
Начало и возвраты к началу	10
I	10
II	13
III	16
IV	22
V	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Стэн Врубель**  
**«Черный пояс»**  
**мудрости. Айкидо для**  
**индивидуального развития**

© 2001 by Stan Wrobel

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.  
ОАО Издательская группа «Весь», 2011

\* \* \*

*Эта книга посвящается моей семье: Мори,  
Джесси и Таре; а также светлой памяти Молли*

# Вступление

Полки книжных магазинов пестрят заглавиями книг, посвященных разного рода искусству: искусству войны, искусству кулинарии, искусству ремонта мотоциклов, искусству садоводства, боевым искусствам и так далее. Слово «искусство» используется применительно к самым разным видам деятельности, а также к вещам, имеющим ценность с эстетической точки зрения. Искусство направляет определенные практические навыки и их применение на создание привлекательных произведений. Тем не менее искусство не ограничивается рамками исключительно технического исполнения; оно задействует интуитивное начало и требует внутреннего самовыражения, пробуждаемого глубоко личными переживаниями, чувствами и эмоциями. Оно включает в себя идею, алгоритмы действия, интуицию, воображение, практические навыки, самовыражение и конечный результат конкретных видов деятельности. Красив сам процесс, красив и его результат. В искусстве отражаются наши врожденные и приобретенные навыки, наша самобытность и творческое начало, чувство гармонии, способность управлять процессом и мастерство. Вознаграждение за искусство – чувство удовлетворения от приложения своих способностей, освоения процесса и выражения своей подлинной сущности.

Изучение искусства подобно прокладыванию на карте пу-

ти «куда-то», и каждому из нас необходимо определить, где находится его личное «где-то». Что касается меня, то этим «где-то» является мой собственный центр, мое истинное «Я». Любое искусство с его неотъемлемыми аспектами отражения и самовыражения – это инструмент самопознания. Самовыражение же тогда становится успешным, когда оно возникает из целостности и истины, не обремененной личной историей. С реализацией самовыражения приходит ощущение личной власти.

Искусство не сводится к какой-либо одной форме самовыражения. Существует множество инструментов, которые можно использовать для самопознания и самовыражения. Айкидо – один из таких инструментов. Это боевое искусство, в котором при урегулировании поединка опираются на гармоничные движения при минимальных мышечных усилиях. Оно переворачивает наши представления о силе и власти и подводит к изучению новых эффективных способов взаимодействия, которые помогают понять поединок и привести его к разрешению. Айкидо дает возможность изучить самих себя в процессе взаимодействия с другими – как противниками, так и партнерами. Это инструмент, позволяющий через внешнюю ситуацию заглянуть внутрь себя. И открытия, которые мы делаем на этом пути, впоследствии становятся наградой за наши усилия и авантюризм.

Если айкидо требует от меня отказа от концепции власти, основанной на физической силе, то мне необходимо найти

новый, «ненасильственный» способ взаимодействия. В процессе обучения я исследую самого себя, анализирую свой образ действия и мотивацию, которая поддерживает те или иные сценарии поведения или привычки. Я ищу способы, как усовершенствовать свои телодвижения и действия. На занятиях я изучаю множество моделей и проецирую их на повседневные дела. Проблема, стоящая перед всеми нами, – осознать благоприятные возможности обучения, открыться новому опыту, запастись терпением и настойчивостью и найти в себе нужные ресурсы – только тогда начнут происходить желательные изменения.

Сочинительство как процесс тоже помогает лучше понять многие вещи. Стараясь внести ясность в изложение, мы обращаемся к изучению фактов и «плодов» человеческой мысли. Во время написания этой книги я пытался постичь более глубокий смысл принципов искусства айкидо. Я искал более универсальные законы, выходящие за рамки одних лишь приемов борьбы. Я сам учился, анализируя свои наблюдения и переживания. И теперь я делюсь этими открытиями – не для того, чтобы получить читательское признание, а просто чтобы дать информацию к размышлению.

При написании книги я был так же вовлечен в непрерывный процесс осмысления, как это происходит при любых занятиях «искусством». У истины есть свое мгновение во времени и понимании. К изложению одних тем я приступал с определенными уже сложившимися представлениями, тогда



как при рассмотрении других – заранее не знал, куда меня заведет процесс сочинительства. Тем не менее я всегда был открыт новому самовыражению и таинству разворачивающейся мысли и понимания. Весь путь моего продвижения из начальной точки был богат «наградами». Это был поток, временами извилистый и неторопливый, а временами изменчивый и быстрый. И в эти моменты бурного потока мое письмо было интуитивным, будто проистекало из некоего внутреннего источника, которого я еще не осознал.

Вероятно, путь к совершенствованию начинается с этих открытий. Мы смотрим, как они вписываются в наше представление о себе, экспериментируем с ними, на какое-то время забываем о них и возвращаемся, чтобы проверить их в наших реалиях текущего момента. В этом и состоит процесс: мы осознаем, систематизируем и формулируем мысли, рожденные нашим сознанием. Достижение мастерства представляет собой бесконечный процесс, в котором мы совершенствуем себя, доходя до глубин своего существа, откуда проистихает самовыражение.

В спортивном зале мы вовлекаем неведомое в *рандори*. Как раз это неведомое позволяет нам демонстрировать свои способности к самозащите, самовыражению и умению жить в потоке. Именно там, где заранее невозможно спрогнозировать исход, мы используем искусство действовать интуитивно, в духе импровизации. И эта книга призвана помочь обучиться этому искусству.

# Начало и возвраты к началу

## I

Айкидо – это путь гармонии. Для некоторых это только боевое искусство слияния физического тела с силой атаки. И все же айкидо представляет собой своего рода рукопожатие, при помощи которого мы приглашаем другого к взаимодействию. Это взаимопонимание, устанавливаемое нами в общении. Это ритм, который мы создаем, танцуя танго, обхватывая соперника за пояс в борцовском поединке или ритмично двигаясь в объятиях с любимым.

В айкидо есть свои приемы. С их помощью мы учимся видеть себя во взаимосвязи с другими людьми и с окружающим миром. С их помощью мы стараемся сохранить верность своим принципам по отношению к другим людям и к мирозданию. С их помощью мы изучаем самих себя и свое тело на самых различных уровнях: физическом, биомеханическом, интеллектуальном, эмоциональном, духовном. Это двухсторонние зеркала, позволяющие нам смотреть сквозь своего противника, и в то же время наблюдать за собственным поведением, намерением и вниманием при взаимодействии.

В айкидо речь идет о процессе. Предвзятые представле-

ния о целях или результатах усилий отвлекают от самого действия и от искусства жить. Исходом взаимодействия с противником может стать примирение, подчинение или насилие. Исход может пробудить эмоциональную энергию всего вашего существа или же дать всепроникающее чувство покоя при мирном урегулировании поединка. Между началом и концом лежит целая жизнь: наблюдения, опыт и уроки. Старт дает начало потоку, в котором мы воспринимаем жизнь со всеми ее благоприятными возможностями.

В айкидо есть свои испытания: чисто формальные, которые мы проходим перед комиссией преподавателей, или неформальные – во время очередного упражнения или когда мы применяем свои внутренние навыки вне спортивного зала. Включаясь в импровизированную, множественную атаку рандори, мы можем продемонстрировать свои способности лавировать среди многочисленных проблем в соответствии со своим представлением о себе, со всей своей эмоциональной, духовной и физической зрелостью, оставаясь в «сейчас» – то есть в потоке.

Поток наблюдений, ощущений и восприятия, обучение и оттачивание техники дают нам множество преимуществ – за счет обнаруженных в себе качеств, присущих нашей подлинной сущности. В этом смысле наши занятия боевым искусством для самозащиты представляют собой способ согласования своих внутренних аспектов: физического, интеллектуального, эмоционального и духовного. Благодаря этой гар-

монии мы скорее находим пути мирного взаимодействия с другими и с окружающим миром. Наши занятия таким искусством – это способ понять, кто мы есть на самом деле.

Мы постоянно углубляем свои представления о себе и совершенствуем способы их реализации – в том, как мы действуем или поступаем. Циклы повторяются по эволюционной спирали: процесс обучения начинается снова и снова, и на каждом очередном уровне нам открываются более глубокие знания и мудрость.

## II

Но что заставляет нас продолжать или вновь обращаться к определенному виду искусства? Почему одни тратят значительную часть своей жизни на изучение чего-либо, и в частности айкидо, в то время как другие пробуют и отказываются? По моим приблизительным подсчетам, лишь около пяти процентов людей, поступивших в спортивную школу ради изучения айкидо, продолжают занятия в течение сколько-нибудь значительного числа лет. И среди этих пяти процентов – и те, кто никогда не отступает, и те, кто приходит и уходит, а после возвращается снова. Почему эти последние отказываются от занятий, и что еще важнее: что приводит их обратно?

Безусловно, это физическая составляющая айкидо. Наплыв желающих заниматься айкидо резко возрастает после выхода на экраны очередного боевика, где главный герой демонстрирует свои навыки в боевом искусстве. Проецируя на себя образ главного героя, мы спешим в ближайший *dōdō*, чтобы поскорее приступить к тренировкам, которые, как нам кажется, обеспечат нам новое самоощущение и обучат мастерству уличных боев. Вероятно, именно благодаря этой сознательной или бессознательной жажде изменить представление о себе мы решаемся попробовать что-нибудь новенькое, особенно нечто эффектное.

Первые дни, месяцы и годы тренировок заполнены освоением упражнений, получением новых навыков физической самозащиты. По мере продвижения по иерархической лестнице с каждым формальным испытанием появляется чувство удовлетворения. Тем не менее многие новички покидают секцию в самом начале: они не готовы к физическим нагрузкам, их разум и тело недостаточно скоординированы, и они не могут конкурировать с коллегами по тренировкам, или просто из-за того, что ожидаемая привлекательность боевых искусств не оправдала себя.

Тем, кто на протяжении четырех или пяти лет настойчиво продолжает тренировки, чтобы заслужить черный пояс, необходимо обновить мотивацию и определить новые цели обучения на ближайшие годы. В их представлении при знаком мастерства является не столько владение приемами, сколько общее их понимание. Для них важно новое восприятие себя, которое зачастую проявляется в том, как они начинают двигаться, когда черный пояс и напоминающая юбку *хакама* становятся неотъемлемой частью их личного представления о себе. Возможно, это только благодаря хакаме, придающей их движениям больше плавности и отточенности, однако они признают, что у них возникает чувство выполненного долга, независимо от того, действительно ли оно является показателем их нового уровня мастерства.

Старинная поговорка гласит, что настоящее обучение начинается тогда, когда получен черный пояс. Все, что пред-

шествовало этому этапу, было лишь предварительной подготовкой. Поэтому мы готовы снова начать обучение, но чему?

### III

Обучение представляет собой процесс приобретения знаний и их усвоения – в таком виде, чтобы их можно было использовать на практике. Обучение также предполагает освоение навыков. В искусстве айкидо, например, существуют характерные кодифицированные приемы, каждый из которых базируется на определенных навыках, те, в свою очередь, также предполагают усвоение соответствующих знаний и так далее. Чтобы освоить приемы, мы узнаем, как движется наше тело, и учимся тому, как сделать его движение более целесообразным и успешным. Мы узнаем, что повышение эффективности достигается повышением осознанности себя в окружающей ситуации и в зоне линий силы, идущих от противника. Мы узнаем, что наше дыхание способствует движению, и освоение их координации становится еще одним уровнем обучения. Мы начинаем лучше понимать, как происходит мускульная и нервная проводимость, и учимся применять эти знания в приемах айкидо. Мы обретаем способность контролировать широкие мускулы туловища и тонкую мускулатуру конечностей. Мы обращаемся в центр себя – в ту область в нижней части живота, откуда мы учимся начинать все свои движения.

Это лишь некоторые из различных уровней, которых мы должны достичь в процессе обучения. Однако мастерство не



приходит внезапно. Когда навык на одном уровне достигает автоматизма, мы можем сосредоточить свое внимание на каких-то других аспектах своего искусства, которые приведут нас к новому, более высокому уровню самовыражения. Дальнейшее изучение и продвижение будет опираться на уже полученные знания.

\* \* \*

Прогресс предполагает процесс, а процесс определяет искусство. Итак, можно ли ускорить процесс? Первоначальные навыки, самоотверженность, тренировки, хорошие наставники и открытый разум – все это может помочь. Однако всему свое время. Скорее всего, вы способны прочитать эту книгу быстро, какие-то разделы просто пролистывая и углубляясь в темы, которые вас больше интересуют. В зависимости от навыков чтения, объем информации, воспринятой так, как было мною задумано, у читателей этой книги будет очень сильно различаться. Смысловое наполнение, интерпретация или сравнения, возникающие в сознании читателя по мере прочтения книги, зависят от его открытости и осознанности. Возможно, кому-то потребуется вернуться к началу и что-то перечитать, чтобы успешно продвигаться дальше или получить информацию, содержащуюся между строк.

Старинное изречение гласит, что учитель появляется то-

гда, когда готов ученик. Однако изречение ничего не говорит об учителе. Можно предположить, что для того, чтобы перейти на следующий уровень обучения, требуется новый наставник, однако возможно, что повысить уровень способен просто новый взгляд на прием. Или, быть может, благодаря большей осознанности мы найдем уроки и идеи в самых неожиданных местах.

\* \* \*

Меня всегда это поражало. Она то могла видеть вещи, мне недоступные, то демонстрировала неоспоримую веру в порядок вещей. Она не была безрассудной, однако вела себя так, как будто каждый шаг был новым началом. Невозможно было определить, что произойдет дальше, пока не происходило это начало. Каждый миг и каждый шаг не предопределялись и не планировались заранее. Каждый миг и каждый шаг определяли ее присутствие только в тех вещах, которые существовали в этот момент, и именно этому моменту она отдавала все свое внимание. Она не могла пережить его вновь и, разумеется, у нее не было времени, чтобы тут же остановиться и подумать об этом. Это не имело смысла. Точно так же, она не беспокоилась о том, что будет через дюжину шагов, поскольку могла сосредоточиться лишь на переменчивости и на ощущении текущего момента. Для будущего не было

времени – будущего, которое не могло быть предсказано с той же определенностью, как восприятие текущего момента.

Это было удивительно и прекрасно. Это напоминало опрометчивую импульсивность; и в то же время казалось, будто каждый шаг хорошо отрежиссирован. Не было промахов или просчетов. Казалось, будто она делала это тысячу раз до того, и сейчас делала это в тысячу первый с закрытыми глазами. Однако я знал, что это не так. Мы не бывали здесь прежде.

У нее не было времени обдумывать план действий. Не было времени остановиться и спланировать свой следующий шаг. Все происходило гибко и неожиданно. Это происходило сию минуту. Как будто вы прыгаете с одного листа водяной лилии на другой – нельзя ни на миг остановиться, а то утонешь. Тем не менее у нее, казалось, в каждом прыжке присутствует сенсорная оценка текущей ситуации и стихийная корректировка в следующий момент.

Я не знаю, как это делается. Я не считаю, что это было опрометчивым. У меня ощущение, что это было желание наслаждаться игрой и освободиться от опеки Мойр<sup>1</sup>. Если бы разразилась катастрофа, она бы с ней справилась бы в тот же миг. Если бы катастрофа была смертельной, то и беспокоиться было бы не о чем.

Молли, мой золотистый ретривер, в эту минуту во время нашей прогулки по лесу была моим наставником. Для Мол-

---

<sup>1</sup> *Мойра* – в древнегреческой мифологии богиня судьбы. – *Примеч. пер.*

ли это была радостная шумная беготня по кустам, вниз по склону, через ручей и с камня на камень – приключение, которое для меня было обязательной программой тренировки нашей собаки.

\* \* \*

Наставники могут привлечь наше внимание к новым знаниям. Тем не менее наставники не могут вложить в нас эти знания. Лишь мы сами способны их воспринять.

Легко писать, читать или говорить о таких понятиях, как переход в центр, принятие, слияние, жизнь в моменте и жизнь в потоке. Требуются личные усилия, чтобы включить это знание и осознанность в свои приемы. Однако требуется гораздо большее усилие, чтобы вы вести это знание из контекста додзё или написанного слова и сделать его действующим во всех аспектах своей жизни.

Мы начинаем заниматься айкидо с некоторыми заранее сложившимися представлениями о том, что мы хотим получить в результате своих усилий, или что нам хотелось бы увидеть в конечном итоге. Так, в частности, можно сосредоточиться на изучении того, как выполнять ряд приемов. Можно сосредоточиться только на результате каждого приема: например, представить противника каким-либо образом удержанным или отброшенным. Сосредоточившись на окончании, мы теряем из вида процесс, посредством которого мы

доберемся до конца. В процессе продвижения от начала до конца имеют место наблюдения, которые необходимо сделать, и уроки, которые необходимо усвоить. В нем есть поток, способный в конечном итоге стать интуитивным, и если мы добьемся успеха, то сможем спроецировать его на то, как мы воспринимаем свою жизнь.

## IV

Наши занятия боевым искусством представляют собой яркую проекцию того, как мы воспринимаем мир и свои переживания в нем. Это обстоятельство является дополнительной причиной для длительного или «пожизненного» изучения искусства, такого как айкидо. Возможность использования уроков айкидо за пределами стен спортивного зала, в каждом мгновении жизни придает нашему индивидуальному развитию потрясающий потенциал.

Мы начинаем понимать, что наше тело представляет собой средство обмена информацией. Оно многое рассказывает о нас самих и о том, как мы взаимодействуем с другими. У нас есть возможность с помощью освоенных навыков и приемов определить, скованы ли мы условностями, или же наша личность свободна и приближена к своей подлинной сущности. По мере повышения осознанности мы приобретаем видение того, как мы используем самих себя во взаимодействии с другими людьми. Мы лучше воспринимаем планы и намерения своего противника или партнера, что дает возможность более успешного диалога.

Чтобы развивать свою осознанность, нужно учиться присутствовать в данном мгновении. Именно здесь мы находимся в равновесии, открыты для восприятия и анализа текущей ситуации и способны адекватно реагировать на непре-

рывно меняющиеся аспекты взаимодействия. Мы осознаем ценность взаимопонимания и природу власти. Принимая подачи своего противника, мы вырабатываем способность сливаться с ним, а в конечном итоге – брать под контроль и возглавлять взаимодействие.

Если говорить о целях, то перспектива более созидательного самовыражения становится побудительным мотивом для продолжения занятий искусством. Однако цели неявно подразумевают окончание; для нас же реальной целью является движение по этому эволюционному спиральному пути в направлении повышения индивидуального развития. Осознание силы и радость освобождения от условностей в поведении приобретается с практикой. Тогда мы приближаемся к своей подлинной сущности. Идеи, полученные из практики, способствуют процессу обучения и развития, приводящему в итоге к более импровизационной, интуитивной реакции на поток происходящего.

## V

Неотъемлемую часть природы и нашей жизни составляют циклы. Они характерны и для освоения айкидо. Приступая, мы сосредотачиваемся на изучении приема и подтверждении своей способности контролировать спарринг-партнера – пусть даже с приблизительным пониманием приема. Если партнер вполне готов к взаимодействию, у нас может возникнуть иллюзия полного овладения приемом. Если партнер по какой-либо причине сопротивляется взаимодействию, мы либо ставим под сомнение эффективность используемого приема, либо начинаем сомневаться в своих способностях. В любом случае наша сосредоточенность по-прежнему является, в первую очередь, внешней и направленной к противнику, над которым мы хотим установить контроль.

Прием можно выполнять с большим или меньшим размахом. В начале тренировок мы часто используем широкие движения. Мы полны энергии и щедро расходуем ее на более эффектные, нарочитые, размашистые, круговые движения. Мы тянемся изо всех сил, считая, что действие сосредотачивается в области работы наших конечностей, и что мир, который требуется завоевать, находится где-то вовне. Движения наполнены юношеской энергией и подчеркнутой выразительностью. Мы стараемся как можно больше разнообразить поток движений, считая это обязательным для эффек-



тивности приема.

На следующем этапе тренировок мы обнаруживаем, что те же самые приемы могут выполняться на гораздо более ограниченном пространстве. Подчеркнутая демонстративность не столь важна, как действенность. Энергетические затраты на прием сводятся к минимуму, потребность в задействованном пространстве снижается, и наше внимание переходит от конечностей к центру. Приемы те же, но способ нашего самовыражения с помощью этих приемов иной.

Теперь мы отдаем должное тому, что прием определяет лишь приблизительные рамки для достижения контроля над противником. Тем не менее внутри этих рамок существует множество индивидуальных способов самовыражения.

Благодаря циклам мы можем реализовать новые варианты и возможности. Они редко повторяются в точности, однако позволяют нам осознать вариативность, проявить гибкость и понять, что эти варианты обеспечивают нашей технике богатое разнообразие. Циклы дают нам возможность сделать что-то лучше во второй раз; они позволяют нам выстраивать фундамент из предыдущих знаний или навыков, подводят нас к пониманию того, что можно и события нашей жизни воспринимать по-другому.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.