

Лекция Първа

Добър ден,

Най-напред, много ви благодаря за поканата на този семинар и тази година. Много съм благодарен за това, че толкова голям брой хора дойдоха да участват в него заедно с мен. Преди петдесет и три години, когато бях на 12, започнах да тренирам под ръководството на основателя. В Доджото на Ибараки (*Ibaraki Dojo*) Исояма сенсей е по-възрастен от мен с 9 години. Сайто сенсей е по-възрастен от Исояма сенсей с 9 години.

След смъртта на Основателя, в продължение на следващите две години и половина, бях *uchideshi* под ръководството на Сайто сенсей. През следващите 20 години, както в Япония, така и в чужбина, бях „отомо“ (*otomo*) – т.е. личен помощник на Сайто сенсей. Възможността да преподавам в България на този семинар се дължи на Основателя, Втория Дошу Кишомару Уешива (*Doshu Kisshomaru Ueshiba*), настоящия Дошу Моритеру Уешива (*Doshu Moriteru Ueshiba*), Сайто сенсей и Исояма сенсей. Изключително съм благодарен на всички тези хора за това.

Моето желание, идвайки тук, е да предам мислите на О-сенсей и макар и с малко, да помогна, с помощта на Айкидо, този свят да стане по-мирен; ако успея да го сторя, ще съм щастлив.

Огромна е разликата между средата, заобикаляща света на Айкидо днес, и тази, в която за първи път се захванах с Айкидо през 1958 г. и станах „учидеши“ (*uchideshi*) през 1969 г. През далечната 1958 г., в района на доджото по Айкидо, свързан с храмът на Айкидо (днес Доджо Клон Ибараки), почти нямаше къщи и дори нямаше улично осветление. Тъй като доджото беше разположено сред гъста букова гора, се изискваше смелост, за да се достигне до него.

Проста стая с размер четири и половина татами представляващо мястото за живееене и спане, което обитаваше Основателят. Стаята беше свързана с доджото с коридор. В онези дни г-н Нишиучи, който беше тогавашният учидеши и покойният Морихиро Сайто сенсей и г-жа Сайто, които вече обитаваха това място, се грижеха за О-сенсей и г-жа Уешива. Когато се присъединих, бях първа година гимназист, тренирайки с възрастни ученици от 7 до 8 вечерта. През лятото постелките татами подграваха и ги прибирахме от пода в един ъгъл на доджото. Тренировките се провеждаха на голия дървен под. Съвсем естествено беше колената ни да се ожулват. Останали са ми болезнените спомени от разранените колена оттогава.

Поради разположението, много от моите семпаи (по-стари от мен) бяха земеделци със свои стопанства. За разлика от днес, земеделието беше слабо механизирано. Всичко се произвеждаше с човешки труд, поради което ежедневно тялото се тренираше и беше в естествена добра форма и с добра структура. Също така, под влиянието на Сайто сенсей, който се е занимавал с Караке, преди да се захване с Айкидо, всеки ученик си беше направил боксов чувал от слама и упражняващо на него своите юмруци и саблени удари. Тренирането за *йокомен учи* (*yokomen uchi*) ставаше с нападане с дървен меч и справяне с нападателя с голи ръце. Подобно доджо може и да е изглеждало крайно сурово за външни хора, които се присъединяваха към тренировките като посетители. След двугодишно обучение получих своя шодан, като номерът на моето удостоверение беше 723, от което се вижда, че за цялото Айкидо членовете не са били толкова многобройни.

Лекция Втора

Ние наричахме Основателя „О-сенсей”. Той живееше в Иуама със своята съпруга от 27 години, от 58-годишна възраст до своята смърт на 85. Посвещавайки цялата своя енергия на бойни изкуства и земеделие, животът на О-сенсей се състоеше в отправяне на молитви до бог, земеделие и отдаване на ученията на Айкидо. Ние считаме, че именно в Иуама О-сенсей усъвършенствал Айкидо.

На храма на Айкидо О-сенсей е написал стихотворение: „*utuskushiki kono ametsuchi no misugata wa nushi no tsukurishi ikka narikeri*” („Колко красиво е това превъплъщение на небето и земята, всички творения на бог, ние всички сме едно семейство“). Тези стихове са израз на искрено желание и надежда за осъзнаването на това, че: „тъй като тази красива земя, която населяваме, беше създадена от бог за наш дом, ние трябва да я оценяваме и да се отнасяме към нея с любов и уважение, докато я използваме и да живеем в дружелюбие и радост.“

Стилът на О-сенсей беше такъв, че ако се практикуваше катате тори, вариации на катате тори щяха да се преподадавт през целия този процес. О-сенсей никога не използваше думата „обучавам,“ защото той препредаваше онова, което му е било предоставено отгоре. При показването на всяка следваща вариация на катате тори, той казваше: „Сега ви представям това и това.“ В началото на всяко занятие О-Сенсей започваше неизменно с *tai no henko*. От това обучение могат да се извлекат четири основни момента.

- 1) Определяне на *maai* (разстоянието между партньорите) и напасване на „ки“ с тази на партньора.
- 2) Изучаване на ъгъла на правилното разгръщане на тялото от върха на главата до върховете на пръстите на краката.
- 3) Усвояване на силата на дишането за разгръщането на тялото, независимо колко здраво е хванат някой.
- 4) Развиване на спокойно съзнание при отворено положение на тялото и развиване на ред, който не се нарушава дори и при теглене.

Лекция Трета

Основата на мислите на О-сенсей са неговите седем години обучение под ръководството на Достопочтения Онисабуро Дегучи от Оомото Кьо. При Оомото е налице принципът, че „всички религии произлизат от един и същ корен” – че истинската форма на вселената се счита за бог, че човешките същества се състоят от дух, душа и физическо тяло – Светото Триединство – и че тези три елемента са неделими.

По отношение на човешкото съществуване се използва терминът „*ichi rei shikon gojou*” („*ichi rei*” – един дух; „*shikon*” – четири души, „*gojou*” – пет чувства – „*yorokobi*” – радост, „*ikari*” – гняв, „*aware*” – тъга, „*tanoshimi*” – удоволствие, „*onnen*” – омраза. За постигане на осъзнаване на истинската форма, вие разполагате с един дух (*ichi rei*). Средствата, с които се дава израз на това понятие, са четирите души (*shikon*).

[Четирите описани души са от Шинтоистката философия на НАОХИ: *Aramitama* (Безстрашие), *Nigimitama* (Приятелство), *Kushimitama* (Мъдрост) и *Sakimitama* (Любов)].

Тези пет чувства (*Gojou*): „*ki*” – радост, „*do*” – гняв, „*ai*” – тъга, „*raku*” – удоволствие и „*on*” – омраза, обобщават начина на живот на човешките същества.

В момента живеем в много практична ера. Ако пуснете в Гугъл думата „*Oomoto*,“ ще стигнете до техния собствен уебсайт. Тази уебстраница е многоезична – на английски, португалски, испански, есперанто и много други чужди езици. Онези от вас, които се интересуват, нека разгледат сайта.

Лекция Четвърта

След приключване на упражненията, които произтичат от методи като „*chinkon gyo*,“ здравните практики на *Nishishiki* и *makkōho*, О-сенсей изнасяше дълга реч и след това започваше практическата част. По това време нямах никаква представа за какво говори О-сенсей, но, по-късно, аз щях да чета за неговите послания в списания, да си спомням сцени, в които О-сенсей е говорил по тези въпроси. Имаше едно послание за духа на Айкидо, за което О-сенсей постоянно говореше, и вярвам, че това беше принципът на Айкидо, касаещ целта на обучението по Айкидо. О-сенсей казваше, **"Основата на АЙКИ е любов. Тя е превъплъщение на небесния и земния дух в сърцето на човека и поддържането на великия дух на любящо обгръщане за всички, за да бъде изпълнена мисията на човек. Това и трябва да бъде Пътят на бойното изкуство. АЙКИ означава да победиш самия себе си. Това е начинът за постигане на върховно самоъществяване чрез отстраняване на всички врагове. Също така АЙКИ е техника на бойно изкуство, при която законът на вселената се попива, за да се досигне по-високо измерение на единението между душа и тяло. Това са процесът и начинът, присъщи на АЙКИ".**

За да допълня своите анотации, ще кажа, че смяtam, че онова, което О-сенсей е искал да изрази, е: Душата на небето и земята е самата любов. Това е сърцевината на съчувствието. Сънцето дарява своята светлина и топлина, без да подбира между богати и бедни и без да очаква нещо в замяна. Това е да обичаш, без да търсиш облаги. Надявам се да създадете този вид раздаващо се сърце у самите себе си с помощта на Айкидо. И намирайки отговорите на своите въпроси „Зашо ми е даден живот?“, „Каква е мисията на моя живот?“, надеждата е, чрез Айкидо да създадете характер у себе си, който да носи добро на хората и света.

Лекция Пета

В своето обучение по Айкидо О-сенсей използваше израза: „*Rei Ryoku Tai*” (Душа, Сила, Тяло) и „*Reishu Taiju*” (Духът е господарят, пълтта – слугата), за да обясни важността на намирането на равновесната точка между духовния и материалния свят. В крайна сметка човешкото тяло е своего рода съдина. Когато му е вдъхната душа, тялото получава и мощта и способността да се движи и функционира.

Същността на този начин на мислене се състои в това, че когато тялото носи душа, то трябва да й се подчинява.

О-сенсей е казал това при обучението по „*Aikido waza*” (техники). „Това е обучение, при което душата на човек постига хармония с душата на процесите на цялата вселена. Това е обучение, при което тялото на човек постига хармония с тялото на процесите на цялата вселена. Това е обучение, при което „ки,” обединяваща съзнанието и душата, постига хармония с процесите на цялата вселена.” Необходимо е всичките тези три елемента да се случват едновременно. С помощта на ефекта от това обучение човек естествено постига разбиране за принципите на вселената, съзнанието се прояснява, а тялото се изцелява. И ако всеки човек се превърне в просветляваща светлина за своето обкръжение, ние ще можем да осеним със светлина целия свят.

Лекция Шеста

О-сенсей също така казваше „*Aikido wa misogi waza*“ (Айкидо е акт на пречистване). За да допълня анотациите си, ще използвам аллегорията за тялото като лодка, а духа (душата) като нейн кормчия. Лодката поема в посоката, която й задава кормчията. Това отговаря на аналогията с кола, която, независимо с колко силен и здрав корпус е, може да се превърне в подвижно оръжие, ако водачът й е безразсъден. В този смисъл посланието на О-сенсей е, че независимо колко много човек тренира тялото си, то не носи особени ползи, ако не е съвместено със здрав дух, в една здравословна връзка, позволяваща тялото да изпълнява полезни функции. „Цялата вселена,” за която говори О-сенсей, е царството на бог, в което никоя човешка мъдрост, съзнание или воля не участват. Душата на бог е безусловно съчувствие (при което не се търси възмездие). Техниката на Айкидо е обучение, при което се постига синхронизация между душата и тялото на човек и тази на бог. Какво трябва да прави един човек, получаващ живот на този свят, докато тялото му не започне да гние? В ученията на О-сенсей това би било възпитаването на душата чрез нейното пречистване. При култивирането на душата човек не трябва да питae намерение за самосъхранение, а напротив, неговата мисловна нагласа следва да е неутрална, трябва да поддържа нагласа на благодарна реципрочност и оценяване, и поведението му да е такова, че да допринася за радостта на живота в неговата цялост. Само така може да бъде възпитана нечия душа. На този свят ние можем да живеем до сто години или там някъде, но в истинския свят, към който ще се завърнем в крайна сметка, ще трябва да продължим да живеем още 500 или 1000 години. Следователно, докато сме тук, ние сме длъжни да разберем душата на природата и да трупаме добри дела, така щото когато преминем в другия свят, да можем да живеем в добър етап (в измерението, наследявано от сродни по дух).

Лекция Седма

При обучението си по Айкидо се опитах да подредя своите мисли така, че да можете да разберете малко повече и ще се радвам много, ако моят съвет би бил от полза при вашите тренировки.

Тъй като нашето обучение е ежедневно, е особено важно да се упражняваме, целейки духовното ниво на О-сенсей, което току-що описах.

1. Постигане на единна цялост с противника (напасване на нечии „ки” и тяло ще бъде допълнително извисено, за да се достигне единение с цялата вселена).
2. Надлежни учтивост и „*dojo*” обноски (чувство на уважение към противника, „семпай” („*sempai*”) и „сенсей” трябва да се извисят още повече до ниво на взаимно оценяване на родителите и предците, уважително почитане на природата и надлежно поведение на член на обществото, който е отговорен и космополитен).
3. Сила на постоянство (с понасяне на трудностите при тренировките, необходимост от изграждане на силен ум и тяло, за да се посрещат трудностите в училище, обществото или на работното място).
4. Сърце, изпълнено с любов и доброта към противника (чрез взаимно трениране и приемане на обучението като удоволствие, независимо с кого е тренировката, се изгражда нагласата за хармонизиране, което води до освобождаване на ума от необходимостта от удовлетворяване единствено на самия себе си).
5. Съзидателна мисъл (с помощта на постоянно експериментиране с техники се развива постепенно творческата изобретателност. Също така, чрез постоянна тренировка за продължителен период от време, животът на човек може да стане много по-удовлетворяващ заради взаимоотношенията, изградени с доблестни учители, семпай и ученици).

Лекция Осма

Преди седем години аз изведох за себе си пет цели на обучението по Айкидо, на основата на ученията на О-сенсей.

1. Изграждане на здраво тяло и сила на волята, чрез които да се посрещат с постоянство трудностите.
2. Създаване на дух, който изгражда и оформя положителни човешки взаимоотношения, надхвърлящи раса, религия, вярвания и политика.
3. Изграждане на дух, който оценява обкръжаваща среда, хората, предците, страната и вселената.
4. Изграждане на дух, който създава, предуслаждайки отрано призванието свише.
5. Изграждане на дух, който пази мира в света и природата.

Лекция Девета

О-сенсей е казал: „**Айкидо е *Budo*, в което се учи как да се побеждава от самото начало.**“

„**Техниките на Айкидо са по-бързи от скоростта на светлината**“

О-сенсей е казал: „**Айкидо е бойно изкуство, при което от самото начало човек осъзнава своята победа.**“ Цялата вселена е светът на бог, преливащ от светлината на любовта. Следователно в такова състояние отсъства дисхармония. Същината на Айкидо е усвояването на този дух, следователно няма място за раздори. Всеки може да се придържа към нагласата, че докато за него самия се грижат, не е нужно той да се грижи за другите. Ако се постигне осъзнаване, че целта на обучението по Айкидо е премахването на подобен начин на мислене, може да се каже, че човек е победител от самото начало. О-сенсей също така е казал: „**Техниката на Айкидо е по-бърза от скоростта на светлината.**“ Когато тялото ви е в положение „*tai no henko*,“ с какъв вид чувство протягате своите ръце? Трябва да мислите, че „ки,“ която обединява вашето тяло, ръце и ум, се простира до края на вселената. Казват, че светлината от слънцето достига Земята за 8 минути и 19,3 секунди. Но когато човек мисли за слънцето, неговите мисли го достигат и се върщат обратно за миг. Може би майките на някои от вас вече не са между живите – дори и да е така, опитайте се да си спомнете усмивката ѝ. Можете да го сторите само за миг. Мисълта е равнозначна на осъществяването на тази мисъл в действие, следователно може да се каже, че техниката на Айкидо е по-бърза от скоростта на свелината.

Лекция Десета

Това е заключителната част от моята реч.

Има още толкова много, за което бих желал да пиша, но в заключение бих искал да кажа на онези, занимаващи се с Айкидо, че Айкидо няма да е истинско, освен ако самият практикуващ и онези, които го заобикалят, не са щастливи. Осъзнавам това и се опитвам да си го напомням, но когато съпругата ми се гневи заради моя махмурлук и казва, **че щом не мога да се контролирам, явно Айкидо не е постигнало много**, не намирам какво да отговоря.

Приключвам с надеждата за по-нататъшно учене и израстване заедно с вас.