



МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. М. В. ЛОМОНОСОВА
СЕКЦИЯ АЙКИДО

Реферат

Айкидо (Будо) и Дзен. Медитация в айкидо.

студентки 2 курса Химического ф-та
Власовой Юлии Сергеевны

Москва, 2020

Основополагающим источником традиций в айкидо являются принципы и учение синтоизма, который является синкретической религией, впитавшей в себя традиционные языческие верования Японии, представляющие собой преимущественно анимизм, и скрепленные в единое целое заимствованиями философских аспектов буддизма. Основателем айкидо считается Морихэй Уэсиба, большое влияние на формирование мировоззрения и духовной стороны личности которого оказал Бондзи Каватсуру, который изучал буддизм и занимался поисками мисоги-кай¹. Морихэй считал его своим истинным Гуру, и многие методики и практики айкидо основываются на его учении.

Чувствуя, что суть нового искусства не соответствует старым традициям боевых искусств, Создатель отказался от первоначального термина *bujutsu* и назвал свое искусство *aiki-budo*. Этот необходимый и неизбежный шаг стал основой дальнейшего развития его школы. Как основатель новой системы боевых искусств, он чувствовал высокую необходимость подчинения своей собственной деятельности развитию пути для всех, кто мог бы быть в нем заинтересован.

Сам Уэсиба говорил о своем учении следующими словами: "Айкидо - как мост к миру и гармонии для всего человечества. Первая часть слова, обозначающего боевого искусство - *bu* означает "остановить разрушающее оружие". Если бы истинное значение этого было понято людьми всего мира, ничто не сделало бы меня счастливее. Создатель вселенной, которая является домом для всего человечества, одновременно и создатель айкидо. Суть японского будо это просто гармония и любовь. Будет только естественным, если каждый это признает". Иероглиф же «Ки», находящийся в составе названия айкидо (яп. 気) означает «энергия духа, жизненная энергия, дыхание, движение пара, сила». Концепция Ки, которая представляет собой учение о единении сознания и духа, является одним из основополагающих принципов айкидо. Когда говорят о значении Ки, речь идёт о той жизненной силе, которая даёт Жизнь всему на Земле, о том, что нельзя потрогать, но что заставляет атомы нашего тела объединяться

во то-то отличающее его от камня. Термин Ки в японском языке очень распространён, к примеру "погода" - это "КИ-НЕБА", здороваясь, спрашивают "Как твоё Ки?" и т.д. Говорят, что когда у Морихэя Уэсибы спрашивали, как он понимает "работу с Ки в Айкидо", он просто отвечал, что "В меня входит Бог и я провожу приём", поэтому каждый из его последователей понял что-то своё под определением "Ки".

В старости Морихэй Уэсиба большое внимание уделял философии и основополагающей идеей Айкидо, которая определила бы его по отношению к боевым искусствам, делающей философию Айкидо фундаментально противоположной традиционным видениям боевых искусств. Этой основополагающей идеей было утверждение, что истинный путь Будо – это путь мира, гармонии и любви.

Философия буддизма и айкидо

Морихэй Уэсиба посвятил себя созданию искусства, которое смогло бы дать высокое духовное мастерство и постоянное самосовершенствование. Он изучал религию с целью постижения более глубокого смысла бытия, продолжая заниматься боевыми искусствами. С религиозной стороны, он был последователем религиозной секты Синтоизма Омото-кё и эта интеграция послужила основой для создания Айкидо. В 1936 г. Основатель решил сделать четкими различия между старыми боевыми искусствами и своей школой именно посредством включения в свое искусство философских и духовных компонентов.

Философия буддизма, а соответственно и синтоизма, входит в большую категорию манифестационистских вероучений, исторически предшествовавших распространению авраамических, креационистских религий. В то время как креационистские религии - христианство, ислам, иудаизм - жестко разделяют духовное и телесное начало человека, зачастую даже противопоставляя одно другому, делая человека полярным существом, разрываемым между этими двумя полюсами, одной из ключевых концепций манифестационизма является, напротив, отождествление всего сущего, в том числе человека, и всех его аспектов, без разделения на духовное и телесное с эманациями божества, которое себя манифестирует (проявляет себя) через различные образы³. Эта игра образов, которые в некоторых традициях поэтично трактуются как «сны божества» или «мысли», могут манифестировать во все многообразие существующих вещей, но при этом являясь, по сути лишь божеством, которое играет само с собой, а весь мир становится мыслями или телом изначальной божественной сущности.

Хотя буддизм имеет много от манифестационизма, например отказ от самостоятельной автономной субъектности и от концепции свободы воли, он имеет особенность, заключающуюся в отказе видеть за совокупностью манифестаций что-то конкретное и целое. Состояние сознания, которое в буддизме мыслится как возвышающееся над всеми остальными - бесстрашие. Буддийский идеал недеяния предполагает, что человек должен остановить все свои действия, чтобы они не порождали следствий и не продолжали «кармической цепи» бесконечных чередований следствий и причин. Остановить все действия означает: в том числе и те действия, которые происходят не в физическом мире, а в «ментальном», т.е. – остановить все движения ума и все движения сердца и чувств. Для этого надо отказаться от «коренной иллюзии» – иллюзии существования в мире какой бы то ни было целостности. Есть только восприятия, но нет воспринимающего. Есть действия, но нет действующего.

Буддийская концепция «анатмана» отрицает существование личности⁴: «Буддизм отрицает единое, субстанциальное начало, которое является агентом человеческих действий... По учению Будды, интроспекция «подключается» ко всем движениям тела, причем и в процессах обычной жизнедеятельности. Даже каждодневная рутина жизни монаха должна быть охвачена интроспекцией – что бы он ни делал, он должен делать сознательно и целенаправленно, следуя определенным правилам.

Итак, буддист воспринимает свое существование в данный момент именно как феномен, некое своеобразное сочетание причин и следствий, в котором телесные или духовные свойства есть не более чем проявления тех или иных дхарм. Именно поэтому, буддийский подход не делает разницы между телом и сознанием, что на практике означает - сознание очень сильно зависит от возможностей и состояния тела – и наоборот.

Для того, чтобы сознание развивалось нормально, необходимо уделять достаточное внимание и телу – и наоборот. А наилучшим способом, наиболее всесторонне его развивающим, да еще и имеющим реальную прикладную ценность, являются боевые искусства. По крайней мере, являлись в то время. Даже йога, упрощенно говоря, возникла из боевых форм и была составной частью воинской подготовки. Буддизм, кстати, многие рассматривают именно как систематизацию различных форм йоги. Тем не менее, буддизм еще отличается и своим неприятием крайностей, а также крайней прагматичностью – то есть, любое учение, которое ты практикуешь, должно позволять тебе наиболее полно проявляться в окружающем мире. Что же еще больше соответствовало «кшатрийскому пути», как не боевые искусства?

Медитация в айкидо

Изучая боевые искусства, человек многократно усложняет свои координационные возможности, создает огромное множество новых двигательных программ и метапрограмм, задействуя области мозга, которые обычно практически не используются. И медитация, то есть основная и наиболее распространенная практика буддийского канона, имеет к этому самое непосредственное отношение.

Говоря упрощенно, медитация представляет собой максимальную концентрацию внимания на совершаемом действии и удержание этой концентрации в течение длительного времени.

Но концентрация – только первая ступень. Когда она становится настолько же привычна, как удержание тела вертикально при ходьбе, которого мы просто не замечаем (а ведь одно это требует согласованной постоянной работы более 300 мышц!), только тогда начинается собственно медитация – а именно наблюдение за процессом концентрации и осознание «всплывающих» в ее процессе мыслей и ассоциаций.

Медитация это не просто состояние, в котором человек старается не думать и не двигаться. В такой примитивной трактовке это чаще всего не более чем поверхностная имитация, внешнее изображение медитирующего человека, насколько это представляет себе имитатор. К сожалению, большинство современных наставников поступают именно так - люди садятся на пятки, закрывают глаза и со строгими значительными лицами выдерживают в этом положении секунд тридцать. На самом деле, если провести аналогию с более привычной им деятельностью, это все равно, что

надеть кимоно, со строгим видом постоять в нем те же полминуты – и переодеться обратно.

Расслабление под прослушивание индийских мелодий так же медитацией не является. «Не думай ни о чем» — это самая распространенная фраза, часто употребляемая при расхожем определении медитации. Такое занятие ничем не отличается от обычного сна, но к работе с сознанием это относится только косвенно. Стоит вам прекратить свое ничегонедумание, как тот же самый хаос в мыслях воспроизводится вновь. То есть, просто не думая ни о чем, мы лишь убираем симптомы, не воздействуя на причину.

Концентрация – это напряжение внимания, искусственное сосредоточение его на том или ином объекте. Это сравнимо с напряжением мышцы при исполнении физических упражнений. Сегодня всем привычно то, что мышцы можно качать. Между тем, например, для тех же древних римлян упражнения с гирями выглядели пустой тратой времени – они просто не понимали их необходимости. Мышцы росли от повседневной работы, или же от упражнений с оружием, необходимость которых была понятна.

Почему бы таким же образом не качать свое внимание? Естественно, для таких занятий вам понадобятся особые «гири» - и роль этих гирь, конечно же, будут выполнять мысли.

Самыми первыми «гирями» в практике медитации являются мантры. Концентрируя свое внимание на их повторении, мы имеем возможность не метаться беспорядочно от мысли к мысли, как обычно, а придерживаться, поначалу хотя бы приблизительно, какой-то одной точки. Постепенно поверхностные мысли затихнут сами собой. Обычно в таком состоянии человек засыпает – но и здесь помогает мантра, поддерживая сознание в состоянии бодрствования.

Освоив практику мантр, можно переходить к следующему этапу – концентрации сознания на чем-то более продолжительном. В классике буддизма это может быть дхарани – более длительная форма мантры, или же сутра – стихотворение или же песня, также содержащая уже привычные мантры и дхарани, но при этом имеющая и конкретный понятный смысл. Стихотворная форма – это древний и очень удачный способ форматирования информации для лучшего усвоения, быстрого запоминания и долгого хранения. Долгое время, до того, как письменная грамота стала доступна большинству населения, народная традиция передавала знания именно таким способом.

Именно поэтому умение слагать стихи издавна ценилось нашими предками – что примечательно, именно представителями наиболее воинственных сословий. Практически все поэты, за очень редким исключением – дворяне, то есть представители военной аристократии или ее потомки. Умение складывать стихи равно ценилось и викингами, и самураями. То есть, практически независимо друг от друга люди, жившие за счет своего боевого умения, начинали ценить и стихосложение – по какой причине?

Стих имеет ритмику, четкую структуру, но при этом еще и должен передавать какой-то смысл. Хороший стих при этом еще и несет несколько слоев смысла, так что каждый человек видит в нем какие-то свои оттенки. Как бы ни было странно, но боевое движение требует от исполнителя именно тех же качеств.

В нем необходим четкий ритм, без которого нет возможности сохранить дыхание и контролировать собственную инерцию, не говоря уж об инерции противника. Ритм может быть простым или сложным, с «подголосками», синкопами, или без – но без

него не обойтись, ибо ритм есть координация, сложение усилий множества различных мышц для решения какой-либо задачи.

Далее, в боевом движении должно быть несколько слоев боевого смысла, то есть, универсальность, позволяющая отрабатывать одно движение, но решать с его помощью несколько задач – ту или иную, в зависимости от ситуации. Кроме того, такие движения выгодны еще и тем, что требуют минимальных изменений в случае ошибки – или же вообще не требуют их, просто поворачиваясь к противнику одной из своих «запасных» сторон. Именно так и возникает впечатление, что мастер заранее читает намерения врага.

Стих обязывает стихотворца выразить некую информацию в наиболее сжатой форме. Именно поэтому и висы и танка были короткими – как и движения в бою. Краткость формы требовала наличия большого словарного запаса – точно так же, как разнообразие боевых ситуаций и возможность встретиться с неизвестным стилем боя требовало большого количества разнообразных умений, связанных друг с другом на основе каких-то общих принципов.

Несомненно, что в стихе, как и в боевой практике, имеются какие-то наработанные заранее приемы и «заготовки», применимые в разных случаях.

Итак, что же дает стих? Не только определенную организацию речи. Такая организация невозможна без соответствующей организации мышления. Именно поэтому, наиболее ценились и наилучшим способом доказывали мастерство стихотворца именно «диалоги в стихах», а не пространные оды, написанные в благоприятном уединении. Сказать вису прямо по ходу ситуации, сказать, как это часто бывало, получив смертельный удар – вот что было признаком мастерства. Может ли быть более весомое доказательство того, что человек мыслит по-особому, чем то, что он произносит стих в тот миг, когда вражеский меч вонзается в его грудь?

Дзен-канон допускает исполнение практически любой деятельности в качестве медитативной практики. В этом он совпадает с даосизмом. Вполне возможно, это положение было привнесено в буддизм именно из даосизма – буддизм всегда славился своей способностью интегрировать в себя другие учения.

Поэтому, что важно для боевых искусств - допустимо практиковать медитацию, используя в качестве мантры движение. Мозгу нашему это даже проще и понятнее – ведь, в конце концов, разговаривает человек не так уж и давно. Двигаемся же мы, как и наши предки, не в пример дольше. Большие в процентном отношении разделы мозга рассчитаны именно на управление разнообразными двигательными умениями, огромным множеством координационных связей.

Наиболее важный источник естественных движений – это энергия дыхания. Когда выход этой энергии происходит произвольно, движения человека неосознанно становятся естественными. Напротив, если для энергии дыхания нет свободного выхода и ее поток останавливается, то движения становятся неуклюжими и неестественными. Выход энергии в процессе дыхания основан на нормальном дыхании, но включает более, чем просто вдох и выдох, поскольку предусматривает работу Ки.

Нормальное дыхание — это физиологическая функция дыхательной системы, включающей легкие и сердце в качестве центра, а также нос, рот и поры кожи. В дыхательной системе человека явно выражается то, что мы называем жизнью. Сама же жизнь неотделима от функционирования вселенной, то есть непосредственно связана с циклическими изменениями природы: чередованием дня и ночи, четырех времен года, приливов и отливов, других явлений. Энергия дыхания непосредственно связана с

внутренней энергией природных сил, проявляющейся как Ки вселенной. Вход и круговое вращение — это наиболее простые и конкретные выражения энергии дыхания в естественных движениях.

Философия Ки

Сущность айкидо как духовного пути основана на Ки - мировой энергии, которая лежит также в основе каждого человеческого существа, ожидая понимания и освобождения⁶. В то время как концепция Ки заложена мыслителями древнего Китая - Лао-Цзы, Чуанг-цзы, Хуай-нан-цзы, а также Куан-дзу, Конфуцием и Менцием, она не ограничена их трудами, поскольку менялась в процессе исторического развития. Трактовка понятия Ки приобретала разные оттенки и нюансы в разных сферах культуры и в разные временные периоды существования восточноазиатской цивилизации.

Термин Ки никогда не был четко определен. Иногда она приравнивалась к чистому пространству (пустоте) или отсутствию сущности (Лао-цзы), в других случаях - к созидательной энергии, возникающей из хаоса (Чуанг-цзы). Она рассматривалась некоторыми философами как двойственный принцип, определяющий структуру вселенной.

Теперь рассмотрим понимание Ки на основе учения Учителя Уэсиба. Его взгляд на Ки, сформировавшийся на основе интуитивного постижения принципов функционирования вселенной, был сформулирован образным языком. Иногда трудно понять основные моменты, но внимательное чтение его высказываний может в какой-то степени дать нам ключ к его пониманию Ки. Ки имеет две стороны: единство индивидуального и универсального и свободное проявление силы дыхания. Первая выражает идею Ки на основе представлений древнекитайских мыслителей, однако, в тренировках айкидо она должна реализовываться через объединение Ки, разума и тела. В процессе тренировки контакт человека с Ки вселенной достигается непроизвольно, без напряжения. Второе положение указывает, что дыхание человека контролирует его мысли и движения тела. Когда ритм дыхания и движения айкидо оказываются в состоянии гармонии с ритмом вселенной, разум и тело человека получают центр и каждое движение становится круговым вращением.

Ки-медитация⁹

Практика Ки-медитации особенно полезна для координации сознания и тела и развития сознания, которое может контролироваться в любой ситуации. Более того, это интересный метод воспитания силы воли, получения, хотя и бессознательно, «Одной Точки как центра пространства» и увеличения способности восприятия.

Чтобы заниматься ею, в первую очередь нужно сесть в сбалансированной и удобной позиции, соблюдая четыре принципа объединения сознания и тела. Сидя в позиции сэйза (на коленях) или скрестив ноги (лучше подложив подушку), необходимо проверить с помощью обычного теста, можете ли вы сохранять Одну Точку и оставаться полностью расслабленным, удерживая вес внизу.

Однако, если вы попытаетесь на несколько секунд закрыть глаза и не сможете при этом сохранить равновесие, значит. Одна Точка у вас находится уже не в центре, а сознание потеряло контакт с пространством.

Теперь, перед тем как закрыть глаза, попробуйте осмотреться в пространстве, окружающем вас, как описано выше, то есть периферийным зрением. Возможно, закрыв глаза, вы на несколько минут сохраните зрительный образ окружающего пространства (например, комнаты). Тогда попробуйте представить, что это пространство уменьшилось наполовину, потом еще наполовину, и так далее, пока оно не станет просто Одной Точкой. Поскольку точка не имеет измерений, вы должны будете продолжать представлять это деление на половины бесконечно.

Первая стадия практики Ки-медитации называется Шу Чу Хо или Той Тсу Хо и заключается в упражнении по концентрации на Одной Точке в целях достижения постоянного контакта с окружающим пространством. Сознание не должно концентрироваться на Одной Точке или чем-нибудь другим, а должно просто воспринимать центральность Одной Точки по отношению к бесконечному пространству.

Если вы приостановитесь на этой стадии концентрации на Одной Точке, возможно, вы обнаружите, что сидите согнувшись вперед, с опущенной головой, словно собираетесь упасть. Следовательно, необходимо перейти к следующей стадии расширения, называемой Какудай Хои заключающейся в противоположном процессе: от бесконечно маленькой Одной Точки к внешнему пространству, ко Вселенной.

На этих двух стадиях важно отделять идею концентрации от идеи фиксации, убирая напряжение, ассоциирующееся с первой стадией, и «распыление» во второй.

Между этими двумя стадиями находится полное спокойствие, когда вы «ничего не делаете» или «успокаиваете волны сознания», не пытаетесь «думать», но и не избегая мыслей, поскольку избежать их невозможно. Невозможно «ничего не делать»: если пытаешься не думать — это ведь тоже занятие. Таким образом, вместо попытки остановить мысли, дайте им свободно развиваться, собраться и исчезнуть, не завися от них, позволяя цепочке ассоциаций следовать их направлению; участвуйте в этом процессе в качестве отстраненного наблюдателя, бесстрастно, не позволяя им разрушить ваш покой.

Если появятся какие-то серьезные проблемы, вы сможете посмотреть на них спокойно, обретя возможность найти решение без особых волнений. Это практика, освобождающая сознание от столпотворения мыслей и дающая возможность взглянуть на мысли очень четко, в состоянии медитативного созерцания, результатом которого является ощущение большой легкости, словно вы парите в воздухе, не чувствуя веса своего тела на земле.

Пять принципов Ки-медитации

Хаджу

Слово ха переводится как «брать», а джу - «углубляться». Эти слова идеально описывают проверенную годами технику: сконцентрироваться на себе и впитывать всю Вселенную (Тоитсу), пока не будет достигнуто состояние «нормальности».

Хосё

Слово хо переводится как «отпусти», в то время как сё означает «следуй», в смысле свободно следовать природе, желаниям...

Этот принцип означает самоосвобождение, без особой концентрации на технике, с помощью медитации, дающей уверенность. Этот принцип означает «научись ничего не делать».

Тёва - гармония со всем сущим

Слово тё переводится как «в соответствии», а ва обозначает «объединение». Достигнув Хаджу и Хосё, мы обретаем чувство настоящей свободы и гармонии.

Чувствуй жизнь всех существ

Контакт с пространством подчеркивает уровень восприятия всех вещей, охваченных этим пространством, и поддерживает чувство жизни во всех существах Вселенной. Наше восприятие не сконцентрировано на одном предмете, одном человеке, проблеме, оно может охватить все разнообразие вариантов.

Чувствуй движение Ки-Вселенной

Этот принцип напоминает пятый принцип Фудосин и представляет состояние, в котором сознание может воспринять все. Это - состояние истинного присутствия и максимальной ответственности.

Ки-дыхание

Как известно, человек выдыхает углекислый газ в окружающую среду, замещая его кислородом, который является основным элементом метаболизма клеток. Этот процесс происходит в системе дыхания, которую можно разделить на внешнюю и внутреннюю (глубокую) системы: легкие - это органы, обеспечивающие поступление кислорода в кровь и выбрасывающие углекислый газ во внешнее пространство. Для человеческого существа дыхательная функция является жизненно важной.

На Востоке существует множество школ, разрабатывающих различные техники дыхания. По одним из них нужно выдыхать через рот, а вдыхать через нос, по другим - выдыхать и вдыхать через рот, по третьим - использовать только нос. Некоторые техники используют движения живота, но чаще всего здесь возникают противопоказания, поскольку такой способ создает напряжение в теле, ограничивая или снижая оздоровительный эффект дыхания.

Основой техники мастера Коити Тохэя послужил метод, давно известный в Японии как Миссоги-дыхание, которое он развил в Ки-дыхание, применяя принципы объединения сознания и тела. Для Ки-дыхания важно объединить сознание и тело и полностью расслабиться. Обычно оно практикуется сидя в позиции сэйза, но, по мере овладения, можно делать это сидя на стуле, стоя, лежа или в процессе ходьбы. Не следует забывать, что принятая поза должна позволять телу расслабиться, а брюшная полость и грудь не должны быть сдавлены.

Давайте теперь попробуем использовать технику мастера Тохэи, сидя в позиции сэйза с расслабленными плечами и закрытыми глазами.

Пять принципов Ки-дыхания

Выдох со звуком «ха»

Ки-дыхание всегда начинается и заканчивается выдохом: вы должны немного открыть рот и начать выдыхать, делая негромкий звук «ха», очень спокойно и

медленно. Этот негромкий звук (просто дуновение) должен быть чистым и длинным, без напряжения или прерываний. Вначале выдох длится около тридцати секунд; позже, когда вы будете чувствовать себя более уверенно в этой технике, вы можете продлить его до минуты. Для новичка вполне нормально прекратить упражнение на десятой-пятнадцатой секунде выдоха.

Выдыхайте спокойно

Необычайно важно сохранять тело полностью расслабленным и легким. С этой целью полезно будет начать сохранять Одну Точку в качестве центра окружающего пространства еще до начала упражнения, чтобы состояние внимания к окружающему пространству помогло телу быть свободным и легким. Если это окажется трудной задачей, можно попросить помощи у партнера: пусть, если вы будете неуклюжи и негибки, во время упражнения он стоит сбоку от вас и поднимает ваше тело, помогая вам почувствовать себя легче.

Долгий спокойный выдох позволит вам сохранять тело расслабленным и получать особенно приятные ощущения.

После выдоха продолжайте бесконечно расширять Ки «половинками»

Закончив выдох, слегка нагните туловище вперед. Это один из наиболее трудных моментов, потому что вы можете запаниковать, ввиду необходимости вдохнуть как можно скорее, и потерять контроль, сводя на нет всю проделанную до этого работу. Чтобы избежать этого, главное - продолжать расширять Ки во внешнее пространство, воображая, что в вашем теле все еще есть воздух, который можно задержать. В этой ситуации поможет тест со стороны вашего партнера: он должен проверить вас путем легкого надавливания сзади. Если вы продолжите расширять Ки (бесконечно деля на половины), вы получите стабильный результат теста, и это поможет вам не заострять внимание сознания на дыхании и, таким образом, избежать состояния стресса.

Вдох должен происходить через кончик носа, пока тело не наполнится воздухом

Закрыв рот, начните вдыхать кончиком носа. Очевидно, что воздух войдет через ноздри, но лучше вообразить, что он входит через кончик носа, чтобы избежать сжатия ноздрей.

Если вы попытаетесь вдыхать быстро, у вас появится неприятное ощущение, словно вы сейчас взорветесь, верхняя часть тела будет напряжена, и вы почувствуете, как ваш вес увеличивается. Вашему партнеру легко будет вас проверить, надавив слегка вам на грудь - вы упадете назад, поскольку Точка уже не будет находиться в центре, а вес не будет больше удерживаться внизу.

Теперь, чтобы избежать неприятного чувства «надувания» и сжатия, попробуйте вдохнуть медленно, представляя, как все тело наполняется воздухом, становится легким, очень легким.

После вдоха по половинке впитывайте в Одну Точку

Закончив вдох, вы должны сохранить чувство легкости и вернуться в начальную позицию. Это второй трудный момент: здесь часто наблюдается тенденция к немедленному выдоху. Чтобы преодолеть чувство паники, нужно сохранять сознание спокойным, выполняя упражнения концентрации (делением пространства на половинки), которые мы уже выполняли в предыдущем параграфе по Ки-медитации. Другими словами, успокойте свое сознание, представляя, что в вашем теле все еще

достаточно пространства, содержащего большое количество воздуха. Это остановит стресс и позволит вам выполнить все упражнение по вдыханию без напряжения. Также поможет здесь вам и партнер: пусть он слегка толкнет вас в грудь, чтобы проверить ваше состояние равновесия и расслабленности.

Вначале важно тренировать Ки-дыхание, следуя своему собственному ритму, не принуждая себя, одному или с помощью и тестированием вашим партнером. Потом, когда вы будете чувствовать себя более уверенно в этом упражнении, вы можете практиковаться группой, следуя ритму, заданному учителем, который будет давать сигнал начала и конца фаз выдыхания и вдыхания ударами двух палочек.

Чтобы совершенствоваться в практике Ки-дыхания, вы должны попробовать выполнить следующее упражнение: ведите себя так, словно ваше тело - емкость, наполненная воздухом. Ваша задача - выпустить старый, использованный воздух и наполнить емкость свежим воздухом. Встаньте и начните выдыхать, представляя себе, что сначала выпускаете воздух из головы, потом из тела и ног, пока не дойдете до кончиков пальцев ног. Тогда начните вдыхать, представляя, как наполняете воздухом сначала ступни, потом ноги, потом тело и голову. Вы увидите, что, концентрируя внимание на визуализации опустошения и наполнения тела, вы сможете значительно продлить свой дыхательный цикл.

Первый симптом отсутствия Ки-трудности с глубоким ночным сном. Когда вы нервничаете и кашляете во время сна, вы не позволяете телу достаточно расслабиться, а полное расслабление является основным условием «наполнения Ки». Это не значит, что нужно много спать, просто сон должен быть глубоким. Шести часов глубокого сна за ночь достаточно, чтобы «перезарядить» тело энергией для следующего дня. Ввиду всего этого может пригодиться совет мастера Тохеи о том, как спать глубоко.

Пять принципов сна с Ки

1. Объедините сознание и тело перед тем, как идти спать
2. Помните, что сознание движет телом
3. Успокойте мысли бесконечным делением напополам
4. Держите голову в холоде, а ноги в тепле
5. Мысленно двигайте кровь от головы к ногам

Этот совет не требует комментариев, поскольку его легко понять, если вы следовали всему тому, что было описано выше. Единственный принцип, который может быть в некоторой степени труден для понимания, - это последний принцип. Вообразить, что кровь течет к ногам, - это хорошее упражнение на визуализацию состояния легкости и на сохранение веса тела.

Лягте на пол и попросите кого-нибудь за колени поднять вам ноги. Ноги поднимутся, но туловище и таз останутся на полу. Теперь попробуйте вообразить, что кровь течет к ногам (это как сохранение Одной Точки, но когда вы расслабленно лежите, эффект сильнее). При новой проверке поднимутся не только ноги, но и все тело. Фактически тело останется растянутым на той же линии безо всяких усилий, словно оно привязано к чему-то невидимому.

Мы начинаем с числа «один» при подсчете любых вещей. И невозможно начать с нуля. Как ничто не может получиться из ничего, так и единица не возникает из нуля.

Ки подобно этой единице. Она сформирована из бесконечно малых частиц, меньших, чем атом. Ки Вселенной, сжимаясь, становится человеком. Продолжая это сжатие, Ки становится одной точкой в низу живота, которая, в свою очередь бесконечно уменьшаясь, никогда не исчезает, оставаясь единой с Вселенной. Так мы понимаем сущность Ки.