

# **Освободите свое сознание**

*В движении подражайте воде.*

*В спокойствии будьте подобны зеркалу.*

*Отзывайтесь, как эхо.*

## Дзен

Быть просвещенным в боевых искусствах означает избавление от всего, что затмевает истинное знание и реальную жизнь. В то же время просвещение предполагает безграничное расширение знания, но упор должен делаться не на конкретные разделы знаний, но на знание общее, объединяющее эти разделы.

Карма человека зависит от воли и сознания. До конца жизнь можно постичь, только выйдя за рамки своего Я, которое не отождествляет себя с всеобщей судьбой.

Пустота — это то, что стоит между здесь и там. Пустота всеобъемлюща, не имеет противоположностей — не существует ничего, что бы она не включала в себя или чему бы пустота была противоположна. Пустота живая, так как все формы произошли от нее, и тот, кто когда-либо осознал пустоту, наполнен жизнью, силой и любовью ко всему сущему.

**Погружение в свое Я — величайшая помеха для правильного исполнения любых физических действий.**

Станьте деревянной куклой — она лишена собственного Я, она не думает, ей все нравится и ничего не нужно. Пусть ваше тело, руки, ноги действуют сами по себе в соответствии с их внутренней самодисциплиной.

Если вы не черствы душой, то внешний мир сам раскроется перед вами. В движении подражайте воде. В спокойствии будьте подобны зеркалу. Отзывайтесь, как эхо.

Ничто не может быть определено, самые мягкие вещи не могут быть схвачены.

Я двигаюсь и не двигаюсь совсем. Я как луна в бегущих волнах. Вы должны воспринимать происходящее не как «Я делаю это», а через призму внутреннего осознания «Это происходит со мной» или «Это происходит для меня». Погружение в свое Я — величайшая помеха для правильного исполнения любых физических действий.

Локализация сознания означает его фиксацию. Когда сознание прекращает свободное течение, оно перестает быть сознанием в общепринятом смысле.

Неподвижность — это не распыление энергии по мелочам, а ее концентрация, сфокусированная, подобно колесной оси, на определенном действии.

Суть действия заключается скорее в процессе его выполнения, а не в его завершении. Здесь нет исполнителя, но есть исполнение, нет испытателя, но есть испытание.

Видеть нечто, не руководствуясь личными предпочтениями и желаниями, значит видеть истинную, первозданную простоту.

Искусство достигает своей наивысшей точки, когда оно лишено самоосознания. Свобода раскрывает объятия человеку в тот момент, когда он перестает заботиться о том, какое впечатление производит или может произвести на кого бы то ни было.

Совершенный путь труден только для тех, кто стоит перед выбором. Не любите и не ненавидьте, и тогда все для вас станет ясно. Делайте минимальные различия — небо и землю разделяет всего один человеческий волос. Если вы хотите, чтобы открылась истина, никогда не будьте ни «за», ни «против». Борьба между «за» и «против» есть самая худшая болезнь ума.

Мудрость заключается не в попытках побороть зло добром, а в том, чтобы уметь оседлать их и жить подобно пробке, качающейся на волне, то поднимающейся на ее гребень, то падающей к ее основанию.

Не сопротивляйтесь своей болезни, подружитесь с ней — это единственный способ избавиться от нее.

Утверждение есть дзен только тогда, когда оно само есть действие и не касается ничего из того, что утверждает.

В буддизме нет места вынужденным усилиям. Надо оставаться простым, не нужно ничего особенного. Ешьте пищу, пропускайте через себя воду, а когда устанете, полежите. Невежды посмеются надо мной, но мудрые поймут.

Не ставьте перед собой никаких целей. Проходите по жизни легко, воспринимайте все как нечто несущественное, оставаясь спокойными, в чистоте и непорочности. Те, кто обретает, теряют. Не стремитесь опередить других, идите следом.

Не убегайте, пусть будет то, что будет. Не ищите, ибо все само к вам придет, когда вы меньше всего этого ожидаете.

Перестаньте думать, но так, как будто вы не перестаете этого делать. Наблюдайте за приемами так, как будто вы за ними не наблюдаете.

**Суть действия  
заключается  
скорее в процессе  
его выполнения,  
а не в его  
завершении.**

Не существует строго установленных канонов обучения. Лекарство от конкретного заболевания — вот все, что я могу предложить.

## ВОСЬМЕРИЧНЫЙ ПУТЬ БУДДИЗМА

Восемь основных требований, необходимых для устранения страданий путем избавления от ложных ценностей и обретения истинного понимания смысла жизни:

1. Правильное воззрение (понимание) — вы должны ясно видеть, что ошибочно.
2. Правильное намерение (стремление) — решение исцелиться.
3. Правильная речь — она должна быть направлена на исцеление.
4. Правильное поведение — вы должны действовать в соответствии с принятыми решениями.
5. Правильное мышление — ваши действия не должны противоречить лечению.
6. Правильное усилие — к исцелению вы должны продвигаться с максимально возможной «постоянной скоростью», которую можете поддерживать.
7. Правильная осознанность (контроль сознания) — вы должны чувствовать суть грядущего исцеления, непрерывно думать о нем.
8. Правильное сосредоточение (медитация) — научитесь размышлять, глубоко проникая в суть вещей.

**Не существует строго установленных канонов обучения. Лекарство от конкретного заболевания — вот все, что я могу предложить.**

## Искусство души

Цель искусства — это проецирование внутреннего видения во внешний мир, эстетическое воплощение глубочайших человеческих переживаний и их доступность для восприятия в рамках идеального мира.

Искусство души проявляется в психологическом понимании внутреннего содержания вещей и придает форму отношениям между человеком и «ничто», природой абсолюта.

Искусство — это выражение жизни, оно переступает границы пространства и времени. Через искусство мы должны заставить работать свои души, чтобы придать новую совершенную форму и новый смысл и содержание окружающему миру.

Самовыражаясь, художник выставляет напоказ свою душу, демонстрируя в то же время свое безразличие к «публичности». За каждым

движением должна слышаться музыка его души. Иначе движения пусты, а пустое движение подобно пустому слову — оно лишено смысла.

Избавьтесь от «неясного» мышления, действуйте от корней.

Истинное искусство — это не искусство ради искусства, это, наоборот, просветительская работа. И в итоге техника обретения свободы.

Искусство требует совершенного, мастерства владения приемами, появляющегося из отражения в душе.

«Безыскусственное искусство» есть художественный процесс внутри художника; его смысл — это искусство души. Все возможные душевные порывы — шаг на пути к эстетическому миру души.

Творчество в искусстве есть психическое раскрытие личности, которое коренится в ничто. Эффект творчества — это расширение и углубление измерений души.

Безыскусственное искусство есть искусство души, спокойной, подобно лунному свету, отражающемуся на поверхности глубокого озера. Конечная цель мастера — стать мастером прошлой жизни и таким образом овладеть искусством жизни настоящей. Мастера любых направлений прежде всего должны быть мастерами жизни для создающей души.

Все неясности должны остаться в прошлом прежде, чем ученик сможет назвать себя мастером.

Искусство есть путь к абсолюту и сущности человеческой жизни. Задача искусства — не односторонняя поддержка духа, души или чувств, а полное и всеобъемлющее раскрытие всех человеческих способностей: мыслей, чувств, воли, всего жизненного ритма мира природы. Только так беззвучный голос может быть услышан и душа сольется с ним в гармоничном созвучии.

Высокие профессиональные навыки мастера еще не означают его творческого совершенства. Они, скорее, служат отражением определенной ступени развития. Творческое совершенство не следует искать в форме или высших ее проявлениях. Оно должно исходить из души.

Творческая деятельность не заключается в самом искусстве как таковом. Она проникает в глубинный мир, в котором все формы искусства соединяются друг с другом и в котором гармония души и гармония космоса, объединенные в «ничто», находят выход в реальность.

**«Безыскусственное искусство» есть художественный процесс внутри художника; его смысл — это искусство души.**

Поэтому именно творческий процесс есть реальность, а реальность есть истина.

## ПУТЬ К ИСТИНЕ

1. Поиск истины.
2. Осознание истины (и форм ее существования).
3. Восприятие истины (ее субстанции и направления, подобно ощущению движения).
4. Понимание истины (настоящий философ практикует это для понимания дао, не распыляя внимание на частности и представляя все в единой целостности).
5. Познание истины на собственном опыте.
6. Овладение истиной.
7. Забвение истины.
8. Забвение носителя истины.
9. Возвращение к первоисточнику, где находятся корни истины.
10. Ничто и покой в нем.

**Формировать  
у кого-либо навыки  
легко, но трудно  
обучить иметь свою  
точку зрения.**

## Джиткундо

Ради безопасности бесконечная жизнь превращается в нечто мертвое, а избранный образец обретает некие пределы. Чтобы постичь джиткундо, надо отбросить все мысли об идеалах, моделях, стилях, в том числе и мысль о стремлении к идеалу в джиткундо. Вы способны взглянуть на ситуацию, не пытаясь обрисовать ее словами? Дать ситуации название, обратить ее в слово — значит вызвать в себе страх.

Трудно просто смотреть на сложившуюся ситуацию — наш разум устроен сложно. Формировать у кого-либо навыки легко, но трудно обучить иметь свою точку зрения.

Джиткундо отдает предпочтение бесформенности и поэтому принимает всевозможные формы. В джиткундо нет своего стиля, поэтому оно подходит ко всем стилям. Джиткундо использует все пути, все техники и средства, которые ведут к цели.

Взгляните на джиткундо с позиции воспитания, развития и укрепления собственной воли. Забудьте о победах и поражениях, забудьте о гордости и боли. Пусть противник разрывает вашу кожу — и вы разорвете его плоть; пусть он разрушит вашу плоть — вы сломаете его кости; позвольте ему ломать ваши кости — и вы взамен возьмете его жизнь!

Не думайте о собственной безопасности — положите перед соперником свою жизнь!

Большой ошибкой, начав атаку, будет желание предвидеть ее исход. Вы не должны думать, закончится она победой или поражением. Пусть природа берет свое, и тогда ваше оружие нанесет удар в самый подходящий момент.

Джиткундо учит: выбрав курс, не оглядывайтесь назад. Для джиткундо безразличны и жизнь, и смерть.

Джиткундо избегает поверхностного, проникая в сложное, доходит до сути проблемы и точно определяет ключевые факторы.

Джиткундо не ходит вокруг и около. Оно не ищет извилистых окольных путей, а прямой дорогой следует к намеченной цели. Простота — кратчайшее расстояние между двумя точками.

Искусство джиткундо — искусство упрощения. Это означает свободу в ее первоначальном виде, не ограниченную условностями и определенными рамками.

Джиткундо есть познание истины, образ жизни, движение к обретению сильной воли и полному контролю. Это познание зиждется на интуиции.

Тренируясь, ученик должен быть во всех смыслах активным и динамичным. Но в настоящем бою его разум остается спокойным, его ничто не должно волновать. Состояние должно быть таким, как будто ничего не происходит. При продвижении вперед шаги должны быть легкими и осторожными, взгляд не фокусироваться на одной точке, глаза не гореть яростью. Поведение в бою ничем не должно отличаться от повседневного поведения, никаких перемен в выражении лица. Ничто не должно выдавать того, что человек ведет смертельную схватку.

**Джиткундо избегает  
поверхностного,  
проникая  
в сложное, доходит  
до сути проблемы  
и точно определяет  
ключевые факторы.**

### **ВАШЕ ЕСТЕСТВЕННОЕ ОРУЖИЕ ИМЕЕТ ДВОЙНУЮ ЦЕЛЬ:**

1. Разбить противника — уничтожить все, что стоит на пути к миру, справедливости и гуманности.
2. Разрушить собственные опасения, уничтожить все, что беспокоит разум. Цель — не причинить кому-либо вред, но преодолеть собственную жадность, гнев, глупость. Оружие джиткундо направлено на вас самих.



The art of Jeet Kune Do is simply to simplify.

Jeet Kune Do avoids the superficial, penetrates the complex, goes to the heart of the problem and pinpoints the key factors.

Jeet Kune Do does not beat around the bush. It does not take winding detours. It follows a straight-line to the objective. Simplicity is the shortest distance between two points.

Jeet Kune Do favors formlessness so that it can assume all forms, and since Jeet Kune Do has no style, it can fit in with all styles. As a result, Jeet Kune Do utilizes all ways and is bound by none, and likewise uses any techniques or means which serve its end.



Удары руками и ногами — это оружие, призванное убить собственное Я. Это оружие являет собой силу интуитивной, инстинктивной направленности, которая, в отличие от интеллекта и запутанного Я, не расчленяет реальность и не ограничивает собственную свободу. Это инструмент движения вперед, без оглядки назад или по сторонам.

Добившись чистоты сердца и освободив разум от всех условностей, свойственных человеку, вы переносите эти качества на ваш боевой арсенал, и тогда он решает поставленные задачи с высочайшей степенью свободы. Арсенал становится символом невидимого духа, подерживающего активность разума и тела.

Отсутствие стереотипов в технике означает свободу и полное овладение искусством. Все линии атак и движения тела есть прямое следствие отсутствия стереотипов.

Отсутствие привязанностей как фундамента существования — природная сущность человека. Обычно мысль безостановочно движется вперед: прошлые, настоящие и грядущие мысли следуют друг за другом непрерывным потоком.

Отсутствие мысли означает: не уноситься вслед за мыслительным процессом, не поддаваться размышлениям о внешних объектах, но при этом удерживать в поле зрения мысль о том, что вы свободны от иных мыслей.

Истинная сущность есть субстанция мысли, а мысль — функция истинной сущности. Невозможно думать о сущности, давать ей определения, не оскверняя ее.

Сфокусируйте разум, чтобы он незамедлительно интуитивно чувствовал истину, которая присутствует во всем. Разум должен быть освобожден от старых привычек, предрассудков, ограничивающих мышление, в том числе от повседневного обыденного мышления.

Очиститесь от всей грязи, накопленной вами, и откройте для себя реальность в ее обнаженной сущности. Вы увидите пустоту в ее буддистском понимании.

Опустошите свою чашу, чтобы ее можно было наполнить; станьте пустым, чтобы обрести всеобщность.

**Опустошите  
свою чашу,  
чтобы ее можно  
было наполнить;  
освободитесь  
от всего,  
чтобы обрести  
всеобщность.**

## Организованная безнадежность

За долгую историю боевых искусств инстинкты следования системе и подражания стали свойственными как учителям, так и ученикам. Это происходит частично из-за общечеловеческих наклонностей, а частично из-за преувеличения значения традиций, присущих многочисленным стилям. В итоге найти достойного мастера и учителя — носителя свежих идей бывает очень трудно, тем более того, кто может «указать путь».

Каждый последователь боевых искусств причисляет себя к какому-либо стилю, который считает выразителем высшей истины и отрицает все другие.

Вместо рассмотрения боя во всей его внутренней сущности большинство систем боевых искусств вносят в сознание путаницу, которая искажает суть, ограничивает их последователей в действиях, отвлекает от истинной ясной сущности боя. Вместо того чтобы сразу углубиться в суть вещей, они практикуют цветистые ритуальные формы (организованное отчаяние) и искусственные техники, имитирующие настоящий бой. Вместо настоящего боя они занимаются чем-то похожим на бой.

**Бой — действие  
заранее не прописанное,  
бой — действие живое.**

Хуже, что духовная сила стремительно уходит, когда ученик углубляется в мистику, абстракции, бесплодные попытки ухватить и зафиксировать в сознании постоянно меняющиеся движения, «препарировать и изучить» их, подобно трупу в анатомическом театре.

Но когда дело доходит до настоящего боя, оказывается, что бой — действие заранее не прописанное, бой — действие живое. Суррогаты же подобны параличу, они цементируют то, что течет и меняется. Когда вы посмотрите на них непредвзято, то окажется, что суррогаты — это не что иное, как слепая преданность систематической бесполезности, практика рутинных приемов, акробатических трюков, которая ни к чему не ведет.

Может ли последователь определенного стиля выразить себя классическим способом, когда его охватывают реальные чувства, или он просто переходит на крик? Живое ли он существо, способное выразить свои эмоции, или просто механический робот? Является ли он чем-то объективно существующим, способным плыть по течению, руководствуясь внешними обстоятельствами, или же противопоставляет себя обстоятельствам с помощью набора излюбленных приемов? Образуют ли его излюбленные приемы заслон между ним и его противником, ограждая от живых взаимоотношений?

Вместо того чтобы прямо взглянуть фактам в лицо, последователи тех или иных стилей продолжают придерживаться своих теорий, все больше запутываются и загоняют себя в ловушку безысходности.

Они не видят и не могут увидеть фактов жизни как таковых, потому что их учение искажено и выхолощено. Им следует понять: любая дисциплина должна приспосабливаться к природе вещей и их сущности.

Стать зрелым вовсе не означает стать пленником концепций. Зрелость — это умение реализовать то, что находится внутри нас самих.

Где есть свобода от механических условностей, там есть простота. Жизнь — это взаимоотношения со всем сущим.

Человек, который ясен и прост, не выбирает свою судьбу. Что есть, то есть. Действие, основанное на идее, — это, очевидно, действие выбора, и такое действие не освобождает. Наоборот, оно порождает дальнейшее сопротивление, конфликт. Воспримите гибкое знание.

Взаимоотношения — это понимание. Это процесс открытия самого себя. Взаимоотношения подобны зеркалу, в котором вы открываете себя. «Быть» — значит быть в отношениях.

Выбор приемов, непригодных к адаптации, к гибкости, предлагает только лучшую клетку. Истина лежит за всеми шаблонами.

Формы — это лишь напрасные повторения, предлагающие последовательный и красивый уход от самопознания, которое обещает живой реальный противник.

Аккумуляция, накопление — это самоограничение в противостоянии, и витиеватая техника только усиливает его.

Последователь классического стиля представляет собой клубок рутинных идей и традиций. Совершая любое действие в настоящем, он трактует его в терминах прошлого.

Знание неподвижно во времени, тогда как *познание* — это непрерывный процесс. Знание накапливается из источников и выводов, познание же — это движение и постоянный поиск.

Собирательный процесс — это лишь механическая тренировка памяти. Обучение же никогда не является процессом накопления, это процесс познания, не имеющий начала и конца.

**Где есть свобода от механических условностей, там есть простота. Жизнь — это взаимоотношения со всем сущим.**

В культивировании боевых искусств должно проявляться чувство свободы. Ум, ограниченный условностями, — уже не свободный ум. Всякие условности ограничивают личность в рамках определенной системы.

Чтобы свободно выразить себя, вы должны умереть для всего, что было в прошлом. Из прошлого вы берете безопасность, новое же помогает вам обрести свободу действий.

Чтобы осознать свободу, ум должен научиться смотреть на жизнь как на движение вне зависимости от времени, так как свобода лежит за порогом осознаваемого. Наблюдайте, но не останавливайтесь, не изрекайте: «Я свободен», — вы живете в памяти чего-то, что уже исчезло. Понимать и жить сейчас — забыть о прошлом. «Вчера» должно умереть.

Свобода от познания есть смерть. Следовательно, вы живете. Не существует таких понятий, как «правильно» или «неправильно», когда вы свободны.

**Если вы следуете  
классическому  
образцу,  
вы познаете рутину,  
традиции, тени,  
но не познаете себя.**

Когда человек неспособен к самовыражению, он не свободен. Он начинает методично бороться. Методическая рутина становится скорее ответом на его собственную реакцию, чем ответом на происходящее в действительности.

Боец должен устремлять свои мысли в одном направлении, на один объект, должен бороться, не оглядываясь ни назад, ни по сторонам. В своем движении вперед он должен устранить все преграды — интеллектуальные, эмоциональные, физические.

Когда человек находится «вне системы», он может действовать свободно и полно. Тот, кто серьезно стремится узнать, в чем заключается истина, не придерживается ни одного из стилей. Он живет только тем, что объективно существует.

Если вы хотите понять истину в боевых искусствах, ясно видеть любого противника, вы должны отбросить установки стилей и школ, предрасудки, симпатии, антипатии. В этом состоянии вы будете видеть все четко, свежо и целостно.

Если выбранный стиль учит вас какому-то определенному методу борьбы, то вы будете вести бой в соответствии с ограничениями данного метода, но это будет ненастоящий бой.

Если вы встречаетесь с непредвиденной атакой, например если кто-то проводит удар в рваном ритме, ваши модели ритмических классических блоков, ваши защиты и контратаки всегда будут лишены живости и гибкости.

Если вы следуете классическому образцу, вы познаете рутину, традицию, тени, но не познаете себя.

Как можно противопоставлять безбрежности частичность, фрагментарную модель?

Простое повторение ритмических, четко рассчитанных движений крадет у боевых действий их живость, лишает их самой сущности — реальности.

Накопление форм — просто разновидность условности. Формы становятся якорем, связывают по рукам и ногам и тянут только в одну сторону — вниз.

Форма есть культивирование сопротивления; это исключение выбора модели движения. Вместо того чтобы создавать сопротивление, переходите к действиям. Не осуждайте и не прощайте — неизбирательное познание ведет к примирению с противником в части понимания того, что происходит на самом деле.

Ограниченный предпочтительным методом, изолированный замкнутой моделью поведения, последователь определенного стиля смотрит на противника сквозь призму предубеждений: выполняет свои стилизованные блоки, слышит свои собственные крики, но не видит, что на самом деле делает противник.

Мы и есть те самые ката, те самые классические блоки и удары, — настолько сильно мы вовлечены в их условности.

Чтобы соответствовать противнику, необходимо прямое восприятие. Но нет прямого восприятия там, где есть сопротивление, где действует только подход «одного пути».

Обладание полнотой видения означает быть способным следовать «тому, что есть», которое постоянно движется и изменяется. Если вы связаны определенной точкой зрения, то неспособны следовать за стремительными изменениями «того, что есть».

**Если вы связаны определенной точкой зрения, то неспособны следовать за стремительными изменениями «того, что есть».**

Каково бы ни было ваше мнение о, например, боковых ударах рукой или части какого-то стиля, не может быть окончательного мнения об овладении совершенной защитой против них. Почти все бойцы руководствуются этим положением. Мастер боевого искусства разнообразен в атаках. Он должен быть способен ударить всегда, в каком бы положении ни находилась его рука.

Но в классических стилях система становится важнее человека! Классик вынужден действовать в соответствии с канонами стиля!

Какие же тогда методы и системы позволяют достичь живого? Ко всему, что статично, мертво, ведет определенный путь. Но только не к тому, что живет. Не сводите реальность к омертвевшей статике, не изобретайте множества методов достижения последней.

Истина — это взаимодействие с противником, непрерывно изменяющееся, живое и никогда — статическое.

**У истины нет  
определенного  
пути. Истина  
живет, а значит,  
изменяется.**

У истины нет определенного пути. Она живет, а значит, изменяется. Она не имеет постоянного места, формы, каких-то установок, не имеет философии. Когда вы поймете это, вы поймете, что истина такая же живая, как вы сами. Вы не можете выразить себя и быть живым через статику, собрать воедино форму через набор стилизованных движений.

Классические формы мешают творчеству, образуют рамки, подтачивают чувство внутренней свободы. Вы уже больше не принимаете во внимание интуицию, а просто «делаете» то, что требуется.

Подобно желтым листьям, которые могут стать золотыми монетами, чтобы успокоить плачущего ребенка, так называемые секретные движения и искаженные позы успокаивают невосприимчивого к знаниям бойца.

Это не означает столь удобную возможность совсем ничего не делать. Нельзя останавливаться на чем-то, что выполняется сейчас. Не надо заставлять ум выбирать или отвергать. Непреднамеренность означает быть не привязанным к своим мыслям.

Принятие, отрицание и обвинение мешают пониманию. Пусть ваш ум двигается вместе с другими в понимании происходящего. Тогда создается возможность реального общения. Чтобы понять друг друга, нужно находиться в состоянии избирательного познания, в котором нет сравнения и порицания, нет требований, нет ожидания дальнейшего развития дискуссии, нет согласия или несогласия. Прежде всего, не начинайте с выводов.

Освободитесь от противоборства стилей. Освободите себя путем наблюдения за тем, что вы обычно практикуете. Не порицайте и не одобряйте, просто наблюдайте.

Когда вы свободны от влияний, когда вы мертвы для условностей классических реакций, тогда вы способны к настоящему видению, полному, свежему и новому.

Осознание без выбора, требований, без волнения. В таком состоянии разум не подвержен ощущениям. Если разум находится именно в таком состоянии, в нем есть место восприятию. Только восприятие может решить все проблемы.

Понимание требует не только обостренного восприятия, но и постоянного процесса познания, постоянных вопросов без ответов.

Чтобы понять бой, надо подойти к нему просто и однозначно.

Понимание приходит через чувства, ежесекундно отражаясь в зеркале отношений с противником.

Познание себя происходит во время взаимодействия с другими, а не в изоляции.

Познать себя значит изучать себя в действиях с другими людьми.

Понимание действительности требует знания, боевой готовности и полностью свободного разума.

Усилия разума ведут к его ограничению. Любое усилие подразумевает преодоление препятствий ради достижения цели, а когда цель, конечная точка находится у вас перед глазами, вы накладываете ограничения на разум.

Сейчас я вижу что-то совсем новое, и новизна познания себя самого откладывается в уме. Но завтра этот опыт станет чем-то механическим, если я попытаюсь вернуть первое ощущение, удовольствие от него. Описание всегда не соответствует реальности. Реальным является непосредственное видение истины, видение сиюминутное, потому что у истины нет завтра.

Мы находим истину, исследуя вопрос. Вопрос никогда не существует отдельно от ответа. Вопрос сам по себе есть ответ — понимание вопроса дает ответ на него.

**Познать себя  
значит изучать  
себя в действиях  
с другими людьми.**

Наблюдайте то, что есть, не разделяя знания.

Истина как таковая существует вне бесконечного потока загрязняющих ее мыслей. Она не может быть познана через мысли.

Мышление — это не свобода, любая мысль частична. Она никогда не может быть всеобъемлющей. Мысль — это ответ памяти, а память всегда частична, так как память есть не что иное, как результат опыта. Отсюда следует, что мысль — это реакция ума, ограниченного опытом.

Познайте пустоту и спокойствие вашего разума. Будьте пустыми. Не принимайте стиля или форм, которые может использовать в своих интересах ваш противник.

Разум изначально бездейтелен, путь всегда существует вне мысли.

Внутренний взор открывает то, что скрывает изначальная природа за завесой внешних форм.

Хладнокровие и спокойствие достигаются тогда, когда вы будете свободны от внешних объектов. Быть хладнокровным значит не иметь иллюзий или заблуждений о подлинной сущности явлений.

Мыслей нет. Только подлинная сущность явлений, которая неподвижна, но чьи движения и действия неистощимы.

Медитация означает осознание невозмутимости истинной природы. Конечно, медитация не может заключаться в процессе концентрации, потому что высшая форма мышления есть ничто. Ничто — это состояние, в котором нет ни положительных, ни отрицательных реакций. Это состояние полной опустошенности.

Концентрация есть форма исключения, а там, где есть исключение, есть и тот, кто исключает. Это мыслитель, человек, который концентрируется, который порождает противоречие. Он формирует центр рассредоточения.

Существует понятие действия без действующего лица, состояние приобретения опыта без самого опыта и того, кто его переживает. К сожалению, это состояние ограничено и отягощено классической путаницей.

Классическая концентрация, или сосредоточение на одной вещи и исключение всех остальных, и знание, которое является всеобщим и ничего не исключает, — это состояния разума, которые можно постичь только с помощью объективного, непредубежденного наблюдения.

**Познание  
не имеет границ,  
это приобретение  
собственной  
сущности  
без каких-либо  
исключений.**



Познание не имеет границ, это приобретение собственной сущности без каких-либо исключений.

Концентрация — это сужение разума. Но мы имеем дело с процессом живого во всей его целостности, и концентрация на каком-либо одном аспекте сужает жизнь.

«Мгновение» не имеет ни прошлого, ни будущего. Это не результат мысли, поэтому оно не имеет времени.

Когда в долю секунды ваша жизнь оказывается под угрозой, разве вы говорите: «Дайте мне удостовериться, что моя рука на бедре и стойка соответствует стилю»? Когда ваша жизнь оказывается в опасности, разве вы думаете о методе, который вы выберете, чтобы защитить себя? Почему же возникает двойственность?

Так называемый мастер боевых искусств — это плод тысячелетней пропаганды и обусловленности.

Почему люди зависят от тысячелетней пропаганды? Они могут считать «мягкость» идеалом по отношению к «твердости». Но что происходит, когда они сталкиваются с реальностью? Идеалы, принципы, представления о том, как «должно быть», становятся лицемерием.

Люди не хотят беспокойства, не хотят неопределенности, поэтому они определяют модели поведения, мышления, отношений с другими людьми. И становятся рабами этих моделей, принимая их за реальную жизнь.

Соглашения по определенным правилам движений, чтобы обезопасить участников, могут быть хороши для таких видов спорта, как бокс или баскетбол, но успех в джиткундо кроется в свободе применения, как и неприменения тех или иных приемов.

Второразрядный ученик, слепо следующий за своим сэнсэем или шифу, перенимает его модели. В результате все его действия, движения и, что более важно, мышление становятся механическими. Ответные действия становятся автоматическими, в соответствии с принятым набором моделей, узкими и ограниченными.

Самовыражение всегда бывает общим и немедленным, вне концепции времени. И вы сможете по-настоящему выразить себя только тогда, когда освободитесь, физически и духовно, от фрагментарности.

**Самовыражение  
всегда бывает  
общим и немед-  
ленным, вне кон-  
цепции времени.  
И вы сможете  
по-настоящему  
выразить себя  
только тогда,  
когда освободи-  
тесь, физиче-  
ски и духовно,  
от фрагментарности.**

## Положения джиткундо

1. Экономичность в защите и атаке (атака — энергичный напор; защита — «прилипающие» руки).
2. Разностороннее «искусно-безыскусное» оружие: удары руками и ногами.
3. Рваный ритм, полтакта, такт или три с половиной такта (ритм джиткундо в атаке и контратаке).
4. Тренировка с отягощением, научно обоснованные дополнительные занятия, подкрепленные всесторонней физической подготовкой.
5. Движение в атаку и контратаку без возвращения в исходное положение или какие-либо позиции.
6. Гибкое тело и легкие перемещения.
7. Стойкость и непредсказуемость тактики в атаке.
8. Сильный ближний бой:
  - а) резкие взрывные атаки,
  - б) броски,
  - в) захваты,
  - г) нейтрализация действий противника.
9. Спарринг в полную силу, тренировки с активным контактом на движущихся мишенях.
10. Отличный тактический арсенал, отрабатываемый постоянными тренировками.
11. Индивидуальная манера, а не владение массовыми приемами, жизненность, а не следование классическому воплощению (истинное отношение).
12. Всеобъемлющая, а не фрагментарная структура.
13. Тренировка «непрерывного самовыражения» с помощью физических движений.
14. Одновременные раскованность и мощный управляемый удар. Упругая расслабленность, но не физическая слабость тела. Осознанная гибкость в восприятии происходящего.
15. Постоянное течение и изменение (выпады вперед и отходы назад в сочетании с уходами влево и вправо, боковые шаги, круговые движения руками и т. д.).
16. Хорошо сбалансированное положение тела во время передвижений. Неразрывная связь между почти полной отдачей сил и почти полным расслаблением.

**Надеюсь, что  
специалисты  
боевых искусств  
больше  
интересуются  
их корнями,  
а не декоративными  
ветвями, цветами  
и листьями.**

## Бесформенная форма

Я надеюсь, что специалисты боевых искусств больше интересуются их корнями, а не декоративными ветвями, цветами и листьями. Бесплезно спорить, какой именно листок, сочетание ветвей или цветов вы предпочитаете; когда постигнете суть корней, вы поймете все растение, а значит, и сумеете поместить на свои места ветви, листья, цветы и плоды.

Пожалуйста, не предпочитайте мягкость твердости, удары ногами — ударам руками, захваты — ударам, бой на длинной дистанции — ближнему бою. Отбросьте утверждение, будто «это» лучше, чем «то». Одного мы должны остерегаться — фрагментарности, которая отнимает у нас ощущение всеобъемлемости жизни и подменяет единство двойственностью.

В боевых искусствах есть проблема созревания. Созревание есть прогрессирующая интеграция личности со своей сущностью. Такая интеграция возможна только через настойчивое самопознание и свободное самовыражение, а не за счет копирования некоей навязанной модели движений.

Есть стили, предпочитающие прямые линии, и наоборот, стили, где в чести изогнутые линии и круговые движения. И те и другие слишком привязаны к какому-то одному аспекту боя. Это есть рабство. Джиткундо — путь достижения свободы, это форма познания. Искусство никогда не может служить декорацией или украшением. Выбор, пусть точный, фиксирует приверженцев на определенной модели. Реальный же бой никогда не фиксирован и меняется в каждый момент. Работа по моделям — это в основном практика сопротивления. Такая практика опутывает своего приверженца правилами; понимание становится невозможным, а ее последователи никогда не станут свободными.

Течение боя основывается не на личном выборе или предпочтениях. В ходе боя истина постигается ежесекундно и только тогда, когда восприятие происходящего лишено осуждения, оправдания или любой другой формы его определения.

Джиткундо предпочитает бесформенность и потому может принимать любые формы. Не имея стилия, джиткундо подходит любым стилям. В результате джиткундо использует все стили и не связан ни одним из них и также использует все техники и средства, которые ведут к цели. В этом боевом искусстве эффективно все, что приносит очки.

**Джиткундо предпочитает бесформенность и потому может принимать любые формы. Не имея стилия, джиткундо подходит любым стилям.**

Высшее развитие ведет к простоте. Половинчатое же развитие приводит к приукрашиванию.

Несложно привести в порядок и отшлифовать несущественное во внешней физической структуре; однако избавиться или хотя бы уменьшить внутренние помехи — совсем другое дело.

Вы не сможете увидеть уличную драку во всей ее полноте, если будете наблюдать ее с позиции боксера, борца, последователя дзюдо, карате, кун-фу. Ясное видение возможно только тогда, когда над вами не довлеет никакой из стилей. Тогда не будет приязни или неприязни: вы просто видите то, что вы видите, и картина будет целостной.

«То, что есть» существует только тогда, когда нет соперничества и приоритетов. Жить с «тем, что есть» — значит жить в спокойствии и мире.

**Последователь джиткундо выходит на бой, чтобы встретиться лицом к лицу с реальностью, а не с выкристаллизовавшейся формой. Его эффективное оружие — это оружие «бесформенной формы».**

Схватка не диктуется условностями кун-фу, карате или дзюдо. Поиск же противоположности какой-либо системе означает переход к другим условностям.

Последователь джиткундо выходит на бой, чтобы встретиться лицом к лицу с реальностью, а не с выкристаллизовавшейся формой. Его эффективное оружие — это оружие «бесформенной формы».

Отсутствие привязки означает, что конечный источник всего сущего недоступен человеческому пониманию, не рассматривается в категориях времени и пространства. Поскольку этот источник определяет все способы взаимоотношений, его называют «не имеющим привязки», а его свойства применимы везде.

Боец, у которого нет привязки, уже не является самим собой. Он движется как автомат. Он отдал себя влиянию чего-то находящегося вне его повседневного сознания, чего-то, что является не чем иным, как его собственным глубоко зарытым подсознанием, о существовании которого он до настоящего момента не подозревал.

Самовыражение не развить через форму, хотя форма есть часть самовыражения. Больше не ищут в меньшем, но меньшее можно найти в большем. «Не иметь формы» не означает быть без формы. Наоборот, «неимение формы» происходит от обладания ею. «Отсутствие формы» — это высшая реализация самовыражения.

«Отсутствие воспитания» в действительности не означает отсутствия воспитания вообще. Это означает воспитание «невоспитанием». Практиковать воспитание через «воспитание» означает действовать сознательно. Это практика самоутверждающей, но не воспитательной деятельности.

Не отвергайте классический подход автоматически, без осмысления. Бойтесь превратить такой подход в автоматическую реакцию. Так вы лишь создадите еще одну модель и попадетесь в новую ловушку.

Физический предел ведет к перенапряжению, лишает возможности действовать точно и тонко. Интеллектуальный предел ведет к идеализму, экзотике, уменьшает эффективность действий, искажает действительное восприятие существующей реальности.

Многие приверженцы боевых искусств хотят «большого», «чего-то другого», не зная, что истина и путь к ней лежат в простых движениях. Чаще всего именно здесь они упускают главное. Если и существует какой-то секрет овладения искусством, то они только удаляются от него в ходе своих поисков.

**Самовыражение  
не развить через  
форму, хотя  
форма есть часть  
самовыражения.**

