

## Центр, Циркуляция и Мусуби (産霊) - духовная сила порождения и возвращивания всего. Взаимосвязь между Синто (神道) и Будо (武道).

### 1. Вселенная в представлении *Синто* – как предпосылка к *Будо*.

В японской мифологии, также как в иудаизме и христианстве, всё начинается с сотворения мира. В центре этой созидательной энергии творения находится первое божество (*Ками*), названное *Амэ-Но-Минака-Нуси-Но-Ками* (天之御中主神 (あめのみなかぬしのかみ)), чье имя означает «Бог-Правитель Священного Центра Небес». Что действительно интересно в этом бесполом божестве, так это то, что оно не «создавало» мир из космоса как таковой, а само стало Вселенной. И центральная энергия *Амэ-Но-Минака-Нуси-Но-Ками* продолжала расширяться в геометрической прогрессии.

Это расширение энергии Большого Взрыва было названо именем второго божества – *Таками-Мусуби-Но-Ками* (高御産巢日神 (たかみむすびのかみ)) - «Бог Высокого Священного Творения».

Была ещё одна мощная сила централизации, которая наоборот втягивала всю энергию внутрь, как Черная Дыра. Этой силой было третье божество, названное *Ками-Мусуби-Но-Ками* (神御産巢日神 (かみむすびのかみ)) – «Бог Божественного Творения». Творческие действия Вселенной начались с этих трех *Ками* созидания.

По данным *Кодзюки*, старейшей сохранившейся хроники Японии, эта постоянная деятельность созидания всей материи через циркуляцию и восстановление энергий расширения и сжатия, описывается просто как "И следующим *Ками* было ...", "и следующим *Ками* было..."

Это означает, что Вы и Я существуем как часть этого вечного и постоянного круговорота рождений и перерождений бесчисленных *Ками*, божеств. Другими словами, создание мира теми тремя *Ками* по-прежнему продолжается и сегодня. И может быть вы и я, здесь и сейчас, принимаем участие в тех божественных задачах, о которых я говорю.

Если должным образом воплотить эту идею о создании вселенной, которая передается нам из поколения в поколение, то и наши дети примут её от нас. Продолжая этот процесс, человеческое общество вечно живет во Вселенной. Таковы мир, люди и общество в соответствии с японской мифологией.

Среди трех **Ками** созидания Вселенной, в именах **Таками-Мусуби-Но-Ками** и **Ками-Мусуби-Но-Ками** используется слово **Мусуби** (産 霊), означающее «духовную силу порождать и взращивать все». **Мусуби** является чистой нематериальной энергией творческой деятельности.

Вот один простой пример: наш акт воспроизводства и, как следствие, рождение новой жизни, в буквальном смысле есть акт **Мусуби**. Случайно, или не случайно, слово **Мусубу** (むす (産 霊) ぶ) в японском языке означает глагол «связывать». Так что, когда сердце мужчины и сердце женщины «связаны», рождается новая жизнь. Рождение, как полагают, есть **Хи** (霊 (ひ)), что означает "жизненную силу", учитывая физическое свойство, необходимое для проявления в этом мире. Таким образом, тело мужчины, которому было даровано **Хи** (霊 (ひ)) названо **Хико** (霊 子 (ひ こ) = 彦), что означает «жизненная сила ребенка», а женское тело с **Хи** (霊 (ひ)) это **Химэ** (霊 女 (ひ め) = 姫) – «жизненная сила принцессы».

В странах Восточной Азии, в том числе и в Японии, мы рассматриваем человека не как простое физическое существо, но как духовную сущность, наследующую ту самую энергию, которая создала и продолжает создавать целую Вселенную. Традиционно наш возраст при рождении исчисляется одним годом, в отличие от нуля, потому что мы считаем рождением момент зачатия, а не появления на свет.

Большинство из вас, наверное, слышали слово «**Гэнки**» (元 氣) – букв. «здоровье». Итак, **Гэнки** является очень мощной изначальной энергией, которая была дарована нам во время нашего рождения. Пока мы сохраняем наше свойство **Гэнки**, мы будем продолжать свой рост. Потеря нашего **Гэнки** означает, что наша изначальная энергия исчерпана, и это может приостановить наше психическое и духовное развитие. В итоге - чувство беспомощности и неконструктивного состояния приводит к **Кэгаре** (穢 れ) – загрязнению души.

Высшая добродетель в **Синто** - это принятие участия в конструктивной деятельности для всего сущего, и продолжение созидания чего-либо. Когда мы перестаем участвовать в конструктивной деятельности и становимся безразличными, мы пребываем в состоянии **Кэгаре**, ил и загрязнения души.

С другой стороны, даже если наша изначальная энергия не повреждена, но находится в беспорядочном состоянии, то она, следовательно, задерживает развитие других людей и мешает творчеству в целом. Сам этот акт назван **Тога** (罪 · 咎 (と が)) - грех, и психическое состояние такого человека называют **Магацуку** (禍 (ま が) つ く), что в свободном переводе может означать «беда, (бедственное состояние)». Такие действия и психическое состояние осуждаются самой Вселенной.

Человек рождается, живет и умирает во Вселенной. Смерть, однако, всего лишь означает, что наше физическое транспортное средство закончило свою роль. Наша душа продолжит жить. Следовательно, в похоронном обряде **Синто**, умерший человек возвращается к чистой энергии, которая названа словом "**Микото**" (命 (みこと)). Его дословный перевод - «жизнь». Например, когда я умру, я просто преобразуюсь в **Арая-Такаси-Но-Микото** (荒谷卓命 (あらやたかしのみこと)) и продолжу своё существование в этом мире.

В **Синто** нет другого мира илирая. Живые и мертвые сосуществуют в одном и том же мире - в этом. Когда кто-то умирает, он перестает быть физическим существом. Однако душа, которая является нематериальной энергией, превращается в **Микото** и существует вечно в космическом пространстве.

Для человечества акт **Мусуби** - осуществление брачных отношений между мужчиной и женщиной - означает принятие решающей роли в космической деятельности, результатом которой будет создание новой жизни. Такой акт является абсолютно правильным. Когда мужчина и женщина становятся одним целым, и женщина рождает ребенка, который продолжит вечный процесс созидания, это прославляется обществом, всем миром и самой Вселенной.

К слову сказать, рождение ребенка - не единственная творческая деятельность, которой можно заниматься. Современные социальные условия, в которых существуют материальные осложнения, не всегда позволяют некоторым людям иметь ребенка. Тем не менее, существует много других вариантов творческой деятельности во многих отношениях.

Творческая деятельность присутствует везде в изобилии. Например, в каких-либо активных мероприятиях, в обучении и поддержке других людей, в сфере охраны природы и её возрождения, сельскохозяйственном производстве, волонтерской деятельности, совместном использовании знаний с другими людьми для улучшения своей жизни, и так далее.

Когда каждый из нас не просто производит материальные товары, но и обменивается навыками для их производства, тогда мы создаем энергию под названием Надежда. Именно так мы должны жить – извлекать из своей жизни как можно больше.

Когда наши физические тела завершат своё путешествие, мы все будем возвращены к **Микото**, чистому существованию. Какой бы обычной и небогатой на события нам не казалась наша жизнь, пока мы практикуем акт **Мусуби**, насколько нам позволяют обстоятельства, мы правильно выполняем свой долг.

Идея **Мусуби** присутствует в **Будо**. Например, в **Кендзюцу** (剣術), взаимное скрещивание мечей **Катана** называется **Кири-мусуби** (斬りむすび). Хотя мы воспроизводим опасный для жизни поединок, первичными духовными целями **Кири-мусуби** не является убийство противника. Это может показаться парадоксальным, но выполнить **Кири-мусуби** - это значит соединить своё усилие с оружием противника и обратить огромную разрушительную энергию убийства друг друга во что-то творческое и созидательное. В основе такого подхода - мировоззрение, которое вместо крайней идеи «убей или будь убитым» предлагает идею конструктивной силы, которая стремится к сосуществованию.

Природа обладает исцеляющими свойствами и всеохватывающим спокойствием. В то же время, она обладает крайне насильственными сторонами, свидетелями которых мы стали во время землетрясения и цунами 11 марта 2011 года в Японии. Постоянное повторение гармонии и столкновения неизбежно даже в отношениях между людьми, поскольку мы не можем избежать того, что являемся частью природы.

Следовательно, бессмысленно спорить о том, любит ли кто-то или ненавидит войну или мир. Рассуждения о любви или нелюбви к цунами, например, никак не предотвратят его появление.

Когда однажды у нас не останется абсолютно никакого выбора, кроме как взять в руки оружие и сражаться, мы должны будем помнить о том, что даже во время кровавой схватки мы находимся здесь для того, чтобы проложить путь к взаимному процветанию и сосуществованию. В этом есть философия **Будо**.

**Будо** отличается от боевых искусств, которые просто учат техническим навыкам для эффективной борьбы. Отличается оно из-за вышеупомянутых идеалов, которые за ним стоят. Если все, что вам нужно от поединка, это убивать и разрушать, то рано или поздно, наше общество будет опустошено и уничтожено.

Поиск конструктивных решений не только для мирного времени, но также и для времен войн и конфликтов является истинной сущностью **Будо**. Это причина, по которой японцы решили использовать слово **Мусуби** в **Будо**.

Иными словами, пусть будет **Ва** (和), «гармония» и в мирное время, и во время войны. Наш идеал, наша цель, это принять нашего врага и найти единство, которое приведет нас к тому, чтобы сосуществовать.

Все это основано на **Синто**, которое проповедует, что Вселенная родилась как единое. Таким образом, мы и весь мир можем и должны идти вместе, как один. Согласно **Синто**, нашим предназначением и назначением является создание лучшего мира.

## 2. Наш центр и циркуляция энергии в значении **Будо**.

Как я уже говорил вам, теория создания Вселенной в соответствии с синтоизмом такова: сначала сформировалось ядро энергии, вокруг центра которого началась циркуляция и восстановление энергии, и это продолжается с тех пор и будет продолжаться вечно.

Строение планеты как и структура атома, является энергосистемой с сердцевинной или ядром в центре. Можно сказать, каждая вещь в этой вселенной, от микроскопической до самой огромной, имеет подобную структуру. Таким образом, естественно предположить, что люди также несут в себе подобную энергетическую систему. Взгляд **Будо** на физику и духовность основан на этой теории энергетической системы нашего ядра.

Центром нашего тела и ума в **Будо** считается место под названием **Сэйка танден** (臍下丹田).

**Сэйка танден** находится в центре нашего тела, между пупком и лобковой костью, возможно, немного ниже, на линии, соединяющей крестец и лобок, в нижней части позвоночника. Это нижняя часть нашего туловища. **Танден** (丹田) означает сельскохозяйственное поле (**Ден** (田)) с почвой, образованной из **Ки** (氣) энергии **Тан** (丹). В этом месте образуется наша **Ки** или духовная энергия.

Поэтому, не распадающаяся сила называется **Танрёку** (たん力). В духовном контексте **Сэйка Танден** часто называют **Хара** (肚 (はら)). Например, когда мы принимаем важное решение, мы говорим - «**Хара о кимеру**» (肚を決める) - «**Хара** выбирает свой путь», а когда мы **обсуждаем** что-то открыто и честно, мы говорим - «**Хара о ватте ханасу**» (肚を割って話す) - «открыть **Хара** и говорить».

Когда в практике **Будо** мы говорим «извлеки силу из своего **Хара**» или «наступай вперед с **Хара**», мы имеем в виду **Сэйка Танден** - физический центр нашего тела, а также **Хара** - центр нашей духовной силы. Важный момент - думать о **ц е н т р е** тела и ума, как об одном целом.

Как вы, возможно, знаете, не существует такого органа, как **Сэйка Танден**. То, что мы называем **Сэйка Танден**, по сути является сильным энергетическим полем в центре нашего тела, концентрирующим энергию под названием Сознание.

Я выбрал слово «Сознание», но, возможно, следует называть это словом «Ум». Слово «Центр» по-японски звучит как **Тю:син** (中心). Его прямой перевод – «центр сердца и ума». Таким образом, любой центр концентрируется на точке сознательной энергии нашего ума.

Как же нам создать наш центр **Тю:син**? Во-первых, использовать брюшное дыхание – сделать глубокий вдох и, раздувая живот, создать давление изнутри. Далее, поддерживая внутреннее напряжение, дышать, сдавливая живот извне. Если приложить достаточную силу изнутри и снаружи, то нижняя часть живота станет крайне напряженной и начнёт вырабатывать невероятную энергию. Если постоянно практиковать такое упражнение, вскоре вы почувствуете движение вашего собственного **Танден**. Постепенно вы сможете дышать, расширяя и сжимая свой **Танден** - это будет называться Дыхание **Танден**.

Медитация, или **Дзэн** (禪), является актом сосредоточения своего сознания. Тем не менее, она обычно не влечет за собой каких-либо физических движений. Сложной стороной **Будо** является то, что мы должны бороться физически, сохраняя при этом центр нашего ума и тела. Как мы создаём нашу силу, сохраняя центр нашего ума и тела? И как она работает?

Прежде всего, следует подчеркнуть, что эти два вопроса неразделимы. Сила, концентрирующаяся в нашем центре, будет применима и к внешнему миру. Можно сказать, что это единство **Инь** и **Ян**. Можно представить себе полукруглый поток энергии, похожий на форму половины яблока. Энергия, выделяющаяся из ядра яблока, выходит с конца **Ян**, и течет обратно в ядро через сердцевину **Инь**. Это – тороидальная кругообразная энергия.

Если смотреть на поток сверху, то энергия концентрируется в центре бесконечно, как черная дыра. Если смотреть на поток снизу, то источник энергии расширяется до бесконечности от ядра, как большой взрыв.

Эта циркулирующая энергия, созданная в центре потоков, восстанавливает и оживляет себя бесконечно. Если противник входит в вашу форму полукруглого пространства циркулирующих энергий, то их сила работает против него. Сила, которая циркулирует и восстанавливает себя, и сила, которая идет внутрь, это те силы, которые в основном и используются в японском **Будо**. Они находятся за пределами слов, и единственный способ почувствовать их, это личный опыт.

Тем не менее, есть один пример, который понятен зрительно. Это - **Кендзюцу** (剣術). В **Касима-но-тати** (鹿島の太刀) длинный меч движется по кругу.

Эта циркуляция самовосстановления и возрождения энергии тора, порожденной энергией **Ki** из нашего ядра, отображена в движении меча. Циркуляция и восстановление/возрождение продолжают без конца. Все движения являются постоянным круговоротом энергии, выходящей из центра.

Когда энергия останавливается в одном месте и бездействует, она, естественно, угасает. Вселенная и нематериальные вещества, такие как воздух, сами по себе являются энергетическими полями циркуляции. Даже кусок минерала сохраняет свою прочность в связи с круговращением на уровне элементарных частиц. Вода течёт плохо, когда останавливается её обращение или поток.

Таким образом, единственным способом избежать распада любой энергии является её непрерывная циркуляция. Люди также производят новую энергию путем циркуляции внутренней энергии и, взаимодействуя с природой, позволяют внешней энергии проникать внутрь себя, вовлекаясь в общественную жизнь или в общение с другими людьми.

Еще один важный момент - всегда сохранять целостность ядра. Ваше ядро является тем местом, где создается ваша энергия, а также оно – движущая сила циркуляции и восстановления энергии. Когда ваше ядро разрушается, ваша энергия застаивается, рассеивается и начинает быстро распадаться. Для того чтобы сохранить созидательную силу, вам необходимо обмениваться энергией с природой и обществом, при этом, опять же, сохраняя ядро нетронутым.

В понятиях **Будзюцу** мы должны поддерживать **Сэйка Танден** в твердом состоянии и обуздать агрессивную энергию противника во время его атаки.

Давайте применим это к **Будо**. Несмотря на твердую установку наших целей в жизни, мы также охватываем и принимаем различные взгляды и ценности. Это является основой каждого аспекта нашей жизни.

Это отражает японскую тенденцию олицетворения принципа сотворения вселенной и объединяющей циркуляции природы внутри нас. Эти традиционные взгляды на вселенную, человека и природу глубоко коренятся в **Будо**. Как это ни парадоксально, питая свой ум и тело практикой **Будо**, мы познаём фундаментальную истину природы, земли и вселенной.

Позвольте мне ещё немного рассказать об изучении **Будо**. При обучении **Вадза** (技) или техникам в **Будзюцу** (武術) нужно помнить о том, что наша центральная сила направлена вниз, чтобы улучшить устойчивость нашего тела. Именно поэтому мы всегда говорим, «ниже бёдра» или «опусти центр тяжести».

Однако недостаточно просто удерживать бёдра или центр тяжести ниже, чем у противника. Должно быть такое чувство, как будто земля постоянно притягивает ваше ядро. Другими словами - никакой напряженности в ногах, а ваши колени и лодыжки должны быть полностью расслаблены.

Когда мы нервничаем или возбуждены, наш центр независимо от нас стремится вверх, и мы теряем устойчивость. Когда мы теряем устойчивость, наши **Вадза** больше не являются эффективными, и в конечном итоге противник с легкостью сможет нас бросить. Наша физическая устойчивость, следовательно, тесно соотносится с нашей умственной стабильностью.

Независимо от того, насколько сильно наше ядро, если наши мышцы перенапряжены, наши движения становятся жесткими, делая нас грубыми. Когда наше тело перенапряжено, наша сила рассредоточена в различных его частях, таких как шея, плечи, локти, запястья, колени и лодыжки, вместо того чтобы быть сосредоточенной в **Танден**. Это мешает циркуляции нашей центральной энергии.

Следовательно, очень важно расслабить каждую часть нашего туловища, за исключением центра, для того, чтобы достичь состояния податливого тела. Ноги расслаблены, и нет никаких ненужных усилий в наших плечах, руках и верхней части тела в целом. Так мы сможем поглотить силу атакующего. А централизованная и сосредоточенная сила может быть использована более эффективно. Когда наш ум и тело достигают такого состояния посредством небольшого смещения живота, тогда сила передается немедленно в конечности нашего тела, и мы способны легко опрокинуть злоумышленника.

Этот принцип применим и к области разума. Поддерживая в неизменности наш психический центр, но в то же время гибко принимая различные идеи, мы можем достичь той душевной силы, которая необходима нам для принятия правильного решения будучи в экстремальных условиях или даже находясь под огромным давлением.

Поэтому мы подчеркиваем важность психических сил в **Будо**, ведь только посредством психической подготовки наша центральная сила будет в надлежащей форме. Когда энергия накапливается через злые или негативные мысли, сущность энергии становится злой и отрицательной. Энергия, образуемая таким образом, разделяет людей и препятствует росту людей, общества и природы. Таким образом, наша обязанность, а также наша главная причина изучения **Будо** - это создание здоровой энергии, которая поможет росту в целом, нашему обществу и людям.



### 3. Находясь в центре времени - создавать, действуя сейчас.

В **Синто** существует понятие времени под названием **Нака Има** (中今 (なかいま)), буквально означающее – «в середине настоящего момента» или «пребывать в настоящем». **Нака Има** означает, что настоящее является уплотненным прошлым, с момента создания Вселенной, а также вечным будущим. Время - это пространственная ось, указывающая на рост Вселенной и на след творческой энергии. Прошлое становится настоящим, а из настоящего рождается будущее.

Настоящее является тем моментом, который объединяет в себе каждую частичку творческой деятельности, имевшую место во Вселенной. Настоящее – это момент, когда мы создаём будущее Вселенной.

Чтобы собрать вместе в одну единую силу всю деятельность, в которой мы участвуем, нам потребуется время.

Как все мы знаем, многих из звезд, которые мы видим на ночном небе, уже не существует. То, что мы видим их след - есть доказательство того, что эти звезды когда-то существовали и жили. Энергия, которую они излучали, все еще влияет на нас и через миллиарды лет. Это приводит нас к мысли, что энергия прошлого все еще существует в настоящем. Энергии, которые родились в разных местах, в разное время, неожиданно сталкиваются друг с другом и соединяются. Время объединяет удаленные друг от друга отдельные силы в единственную историю вселенной.

Когда мы смотрим на все под таким углом, становится понятно, что пожелания людей, живших в прошлом, ныне стали силой, которая сосуществует бок о бок с нами. И наши собственные желания, даже если они не могут произвести какого-либо эффекта или принести результат в наше время, в будущем могут светить ярче, чем когда-либо. Время, таким образом, преодолевает пространство и возраст и объединяет наши личные творения воедино.

Правильно ценить настоящее - значит наполнить смыслом все то, что произошло в прошлом, и построить фундамент для лучшего будущего.

Тратить понапрасну настоящее - это значит тратить не только нашу собственную энергию, но и энергию всей человеческой расы и матери-природы, а также уничтожать будущее наших детей и их детей. Делая все возможное для других в каждый данный момент – вот самая важная причина нашего рождения в этой вселенной!

Физически мы не можем объединиться друг с другом в одно целое. Тем не менее, наш дух, наши сердца и души – могут! Наше общее желание - принять участие в развитии человеческой расы и природы, найдет отклик не только в сердцах наших современников, но и тех, кто жил в разные с нами эпохи и, в конечном счете, объединить всех людей.

Поэтому я верю, что если каждый из нас объединит свои душевные силы здесь, на тренировке, то вместе мы сможем привнести еще один луч света в историю человечества.

Спасибо.

**Автор: Арая Такаси, директор Мэйдзи Дзингу Сисэйкан**

*Перевод выполнили: Вадим Смоляк, Павел Смоляк,*

*Редактор: Анна Мельникова*

*перевод завершен 02 сентября 2015 года*