

Подготовка к
восприятию
практики Айкидо



*скажите причину, почему вы
занимаетесь айкидо,
и я вам скажу, занимаетесь ли вы
Айкидо.*

Эдвард Суомин

合気道

Раскрытие смысла:

Статьи о ценности
практики Айкидо для
современного
человека

Предисловие

Многие люди воспринимают практику айкидо, как экзотический вид борьбы, который по какой-то причине пропагандирует джентельменский подход к противнику. Какая бы там ни была философия, в глазах простого обывателя айкидо остаётся в категории единоборств, рефлекторно возбуждая рассуждения о том, чем оно лучше или хуже других видов боевых искусств. В конечном итоге обычно вопрос стоит в том, как с наибольшей эффективностью потратить своё драгоценное время, если человека в принципе интересуют единоборства, - где более слабый с помощью умения может победить более сильного. Человек стремится обрести такие навыки и выбирает среди различных боевых искусств. Человек считает, что должен принять самое выгодное решение, которое должен будет в дальнейшем оправдывать перед своим окружением и самим собой.

Таким образом, допустим, кто-то выбрал каратэ, кто-то джиу-джитсу, а кто-то айкидо. Каждый считает, что принял самое оптимальное решение, выбирая практику боевого искусства по своим способностям и исходя из своей осведомлённости. Некоторые боевые искусства более требовательны и недоступны для многих категорий интересующихся. Айкидо воспринимается более толерантным боевым искусством, доступным для широкого круга людей. Обычно человек с меньшей самооценкой, касательно своей подготовки или своих физических способностей, а также с меньшей опаской пробует заниматься айкидо. Человек знакомится с различными движениями и запоминает техники самозащиты. На этом обычно требование к айкидо заканчивается.

Но настоящее Айкидо не является боевым искусством и, конечно же, не является единоборством. Айкидо нечто совсем иное. Об этом старается нам сказать сам основатель Айкидо, Морихэй Уэсиба. Относиться к Айкидо, как к единоборству, это всё равно, что одевать кроссовки для бального танца.

Низкая осведомлённость общественности в предназначении данной практики относит Айкидо к типу боевых искусств. В каталогах деятельности человека не существует даже категории для практики Айкидо - есть категория «спорт» и, в лучшем случае, «боевые искусства».

Визуальное восприятие наблюдаемых действий Основателя Айкидо положило начало множеству заблуждений. Такие заблуждения весьма оправданы неподготовленностью людей, - мы распознаём форму действий и относим их к понятным нам категориям. Будучи вписанным обществом в рамки категории «единоборств», Айкидо не доходит до внимания людей с более релевантной плоскостью потребностей.

Настоящее Айкидо предназначено для людей, которые задаются вопросом о смысле своего существования, а не для тех, которые имеют некую страсть или предрасположенность к занятиям боевыми искусствами как таковыми. Данный подход предполагает некую зрелость в восприятии происходящих процессов в своей жизни. Человек, который чувствует, что не может «напиться жизнью» тем способом, который использовал до сего момента; который хочет получить ответы на свои внутренние искания и вопросы; который достаточно устал, чтобы прийти к решению что-то поменять в своей жизни, - способен услышать о настоящей практике Айкидо.

Настоящее Айкидо, не смотря на свою внешнюю форму, возбуждающую стереотипное отношение неподготовленного наблюдателя, - это практика внутренней трансформации, помогающая человеку обрести недостающее ощущение жизни, предназначенное наполнить и сделать его счастливым. Айкидо - это практика развития перцепции (сенсорики) человека. Будучи ведомым потребительскими ценностями современного общества, человек существенно ущемляет себя в восприятии окружающей реальности. Не смотря на свою оболочку телесной практики, настоящее Айкидо - это преобразование внутреннего восприятия окружающей реальности. Мы также закованы в тела, но это не значит, что нас можно судить исключительно по нашему внешнему облику. Но только посредством своих внешних действий, мы можем выразить своё внутреннее отношение. Так построена наша реальность.

Практика Айкидо потенциально доступна для всех. Проблема в том, что люди, которые пришли к занятиям айкидо по причине выбора доступного и общеразвивающего боевого искусства уже зачастую не способны воспринять практику айкидо под каким-либо иным углом.

Они продолжают стараться «вычавить» из айкидо то, что они считают присущим для боевого искусства, оправдывая свои побуждения фразой: «боевое искусство должно быть боевым». Ни к чему такое отношение, кроме разочарования, не может привести. Что зачастую и происходит с «опытными» практиками айкидо. К сожалению, хотя и достигают определённого технического прогресса, такие «айкидоки» «испорчены» для настоящей практики Айкидо из-за своего однотипного взгляда. Причина не в практикуемых действиях, а в осознанном отношении к воспринимаемой реальности и мотиве, который определяет производимые человеком усилия.

Невежество и злые желания

*Об Айкидо. Рецепт в наличии и ожидает.
Роль человека по своей воле и с помощью своих
усилий реализовать замысел системы внутреннего
преобразования, беззаветно оставленного
всем нам Морихэем Уэсибой.*

Основатель Айкидо, Великий Учитель Морихэй Уэсиба, говорит, что «Искусство Мира не дается легко. Надо бороться до самого конца, надо убить в себе злые желания и всякую ложь». Простому человеку данные слова могут показаться абстрактной философией, наивно призывающей к чему-то светлому и доброму. Это можно рассказывать детям, надеясь воспитать в них что-то хорошее. В то время как сердце взрослого человека это не трогает никак, потому что в обнаруживаемой реальности нужно соревноваться и бороться за своё место под солнцем, безжалостно расталкивая локтями всех на своём пути. В ином случае общество быстро на тебе поставит клеймо неудачника, и все блага жизни будут недоступны тебе - семья, карьера, уважение и прочие воспринимаемые ценности. Нужно всем доказать, что ты состоятелен, что ты чемпион! Сама мысль, что будет не так, ужасает человека, заставляя его приходить к действиям, которые диктуются ценностями внешнего общества. Так вот это состояние - это та «ложь», о которой говорит Морихэй Уэсиба.

«Злые желания» - это наша эгоцентричная природа, которая идёт на поводу диктуемых ценностей, абсолютно уничтожая свободу воли человека. И ничего человек не может поделать. Вчера люди поклонялись «золотому тельцу», сегодня условным единицам, в свою очередь, пренебрегая человеческими ценностями. «Ложь» - это невежество, отсутствие нашей способности видеть настоящее положение вещей, что имеет место по причине наличия «злых желаний». Мы смотрим из призмы системы ценностей социума, в котором себя обнаруживаем, и не можем отличить «добро» от «зла». Искусство Мира - это практика самопознания, «работа со своими злыми желаниями», чтобы скрытые вещи стали явными, и ложь пропала навсегда. Необходимы усилия особого качества, чтобы это сделать.

Внутреннее преобразование - это выход за рамки своей эгоцентричной природы, который открывает новое восприятие окружающей реальности. Практика Айкидо - это особая методика прийти к такой реализации. «Искусство Мира - это форма молитвы, которая порождает свет и тепло. Забудь о своем маленьком «я», не привязывайся к объектам, и ты будешь излучать свет и тепло. Свет есть мудрость; тепло есть сострадание». (Морихэй Уэсиба, стих 100).

Практика Айкидо в современной жизни

Айкидо - это не просто новые ощущения и эстетическое удовольствие, которыми можно себя побаловать в свободное от работы время. К настоящей практике Айкидо может прийти взрослый человек из своей внутренней потребности в ответе на вопрос о смысле своих повседневных и практически неоправданных усилий, производимых в надежде ощутить полноту жизни. Айкидо - это не просто ещё одна вещь, которую всё-таки стоит попробовать. Практика Айкидо - это инструмент, которым нужно умело пользоваться, чтобы наполнить свою жизнь тем недостающим элементом, который должен быть востребован человеком для обретения целостности, осознанности и гармонии с окружающим миром.

Эдвард Суомин

Быстрое развитие информационных технологий открыло доступ к большому объёму новых знаний (информации) для многих развивающихся обществ, заставляя человека быстро выстраивать из новых данных понятный для себя мир. Но никто не задаётся вопросом о своей способности это сделать. Поверхностная осведомлённость современных людей во всех вещах нашей цивилизации играет злую шутку, не позволяя распознать и уделить своё внимание действительно ценным вещам, - а именно уделить внимание своей способности в интерпретации или восприятия раскрываемой реальности. Не смотря на наличие обширной информации о разных сферах жизни, отсутствие способности принять раскрываемый мир оставляет человека в его узком восприятии окружающей среды, заставляя его жить в страхе и непонимании. То, что должно было принести ожидаемые блага, не реализуется; каждая достигаемая цель - иллюзорна. Никто не знает ответа.

На самом деле ответ существует. Человеку необходимо заниматься развитием своей чувствительности или перцепции к раскрываемой реальности. Современному человеку необходимо находиться в практике развития своих сенсорных способностей, а не просто пытаться наивно выстроить логическое и комфортное понимание происходящих процессов в своей жизни. Другими словами, существуют элементы реальности, которые ускользают от восприятия обычного человека, и эти элементы - это не просто отсутствие информации, как обычно

считается. Современное положение вещей тому подтверждение.

Упорядочивание получаемых внешних данных никогда не даст гармонии с окружающим миром, и никакая информация не позволит человеку себя отгородить от бед и невзгод. Неверный подход - невозможно себя оградить или «защитить», - но возможно прийти к гармонии! Необходимо заниматься развитием своей перцепции или иными словами находиться в практике, которая будет развивать перцепцию. Такая практика существует. Она называется Айкидо. Вы думали, что Вы знаете, что такое Айкидо? Это вряд ли. Вы просто думали, что были осведомлены и обладали достаточной информацией, чтобы дать удовлетворительно точное определение практике Айкидо. Даже если пробовали, - мало, кто смог даже приблизиться к настоящей практике Айкидо, и причина этому - отсутствие достаточно развитой перцепции.

Практика Айкидо по методике Академии SAA - это комплексная практика развития человека. Практика Айкидо должна изменять самого человека, развивать его сенсорную способность, а не стараться просто давать инструмент по самозащите или самодисциплине, который имеет весьма сомнительную ценность в руках неподготовленного человека (с неразвитой перцепцией). Методика Академии SAA раскрывает человеку практику изменения себя, как объекта воспринимающего реальность. Относиться к практике Айкидо, как к системе самозащиты или как к источнику эстетического удовольствия, является очень узким восприятием. Ценность практики Айкидо гораздо больше для жизни и развития любого человека. И только с правильной методикой можно говорить о таких возможностях.

Если мы говорим о методике Айкидо от Академии SAA - забудьте о «стилях», «данах», и других индикаторах, которыми человек старается воспользоваться, чтобы они ему «помогли» принять правильное решение в выборе «стиля» Айкидо. Таким образом, можно выбрать только внешнюю форму программы своих действий. Вы действительно обладаете достаточной перцепцией, чтобы сделать правильный выбор? Вы занимались практикой, которая развивала Вашу перцепцию? Вы должны быть достойны (или готовы), чтобы настоящая практика вас нашла, и вы смогли открыть истинный Путь. Достойный сможет понять, что здесь написано - и именно для таких людей существует наша школа Айкидо и разработана методика развития человека.

Комплексная практика реализации Человека

В процессе тренировок мы открываем новый диапазон действий - другими словами, мы меняем наше понимание того, чем могут являться наши действия и какой эффект они могут оказывать на окружающий мир.
Эдвард Суомин

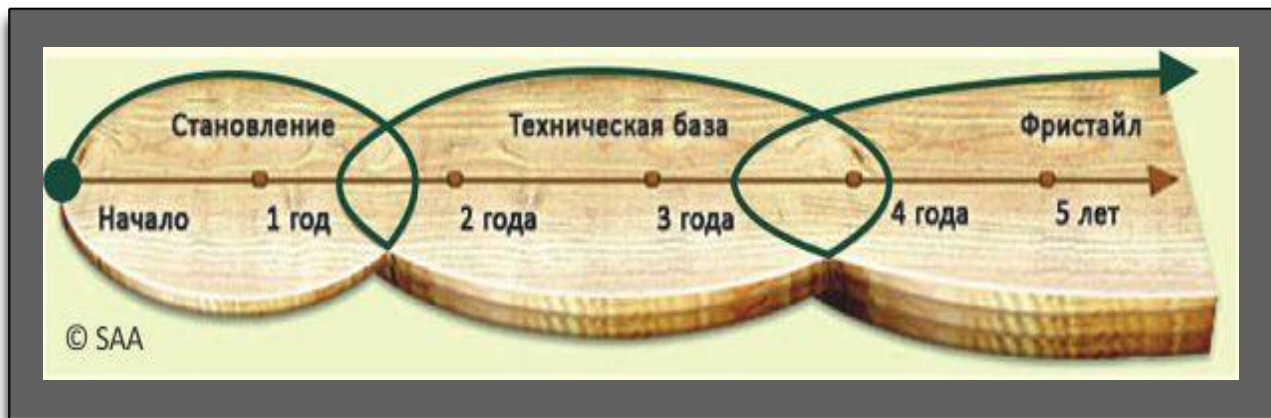
Комплексное развитие человека посредством практики Айкидо можно разделить на 3 этапа. Эти этапы мы называем циклами прогресса. Период перехода между циклами весьма индивидуален и зависит в основном не от физических способностей человека, а от прикладываемых усилий в самой практике Айкидо. Само качество усилий меняется от одного цикла к другому.

Специфика методики в том, что мы развиваем перцепцию человека, начиная с развития биомеханики своего физического тела. Это характеризует комплексность подхода. Человек - существо чувствующее, ощущающее жизнь, а не интеллектуальная машина, которая самореализуется от определения порядка вещей. В телесной практике максимально задействуется природная перцепция человека, которая и будет в дальнейшем являться платформой для развития внутренней перцепции.

1 этап. Становление. Этот этап характеризуется усилиями, связанными с подготовкой своего тела для практики Айкидо. Мы выстраиваем структуру своего тела, и знакомимся с формами техник Айкидо. На данном этапе закладывается правильное отношение к практике Айкидо для начинающих. Этап построения базы составляет в среднем 1,5-2 года регулярных усилий в практике Айкидо.

2 этап. Техническая база. На данном этапе мы обретаем перцепцию в реализации техник Айкидо. Мы приходим к пониманию, что собой в принципе представляют техники Айкидо. Восприятие практики Айкидо и качество усилий в практике меняется. Внешний наблюдатель может сказать, что на данном этапе мы изучаем детали и тонкости техники Айкидо, но на самом деле происходит нечто иное - мы изучаем некий иной вид связи с окружающим миром, который выражается пока в технической реализации таких видов связи. Данный этап весьма продолжителен. При наличии усилий особого качества, он в среднем составляет 4-5 лет регулярной практики.

Относительно следующего этапа, данный цикл тоже является подготовкой.



3 этап. Такэмусу Айки. Бесчисленное проявление форм Любви. Это практика Айкидо человека с модифицированной перцепцией. Мудрость в том, чтобы понять, что предназначение практики Айкидо в том, чтобы изменить самого человека, а не дать неподготовленному природному человеку опасный инструмент в руки, с которым он не знает, что делать (не может использовать по назначению). Описать этот этап невозможно в виду неразвитой перцепции воспринимающего слушателя. Обрести представление об этом этапе может человек, который находится на втором этапе своего развития, или находится на этапе «Технической базы». Внешний обозреватель может назвать этот этап «Фристайл», так как сможет наблюдать в действиях спонтанное выполнение техник Айкидо. На данном этапе раскрывается новая реальность и новое восприятие вещей.

Искусство Мира

Айкидо - это способ возродить дух жизни. Морихэй Уэсиба оставил нам нить, за которую можно схватиться, чтобы избежать отчаяния, одиночества и страданий, которые мы всё острее ощущаем на, казалось бы, безмятежном этапе развития глобального общества.
Эдвард Суомин

Айкидо предоставляет возможность раскрытия истинной взаимосвязи между людьми и обнаружить, что "весь мир - одна семья", как говорил Морихэй Уэсиба. Речь идёт о качественном осознании, которому обычно мешает отсутствие желания и готовности со стороны человека.

Все знают, что в Айкидо нет соревнований. Но многие не понимают причину отсутствия соревнований в практике Айкидо, иногда объясняя это тем, что «реально» использовать техники Айкидо в регулярной практике очень опасно, и стоит их «приберечь для использования в реальной ситуации проявления агрессии» (таким образом, подразумевая, что партнёру по тренировке делать больно не красиво, а вот плохому парню на улице вполне оправдано). С одной стороны в этом есть смысл (комфортный аргумент для восприятия простого человека). Но истинное предназначение Айкидо совершенно в другом. Эффективных техник, как самозащиты, так и нападения очень много, и в этом отношении не обязательно изучать именно Айкидо.

В нашем мире, мотивы и цели использования одного и того же инструмента могут быть противоположно различными. Всё зависит от намерения. Айкидо - это как лезвие. Лезвие можно использовать (1) для убийства (воспринимать, как боевое искусство и формировать свою практику/тренировки относительно этой концепции) или (2) для излечения, в хирургических целях (относительно себя) - для спасения жизни (Искусство Мира). То, что раскрыл нам Морихэй Уэсиба - это Искусство Мира, лекарство для большого мира. И глупо этот инструмент использовать в иных целях из-за невежества своего. Только некий изъян в природе человека, его искажённое восприятие действительности, грубый уровень ценностей не позволяет ему увидеть, что преследуемая «эффективность» Айкидо проявляется совершенно в иной плоскости.

В Айкидо нет соревнований, потому что истинный враг – это своя эгоцентричная собь, порождающая врагов вокруг себя. Только тогда, когда человек раскрывает такую действительность, он будет искать лекарство для исцеления. И этим лекарством является истинная практика Айкидо, где ты ощущаешь, что твой враг – это твой друг, помогающий тебе побеждать твою эгоцентричную природу. Поэтому и фокус тренировок совершенно иной, кардинально отличается от тех фантазий, которые могут себе выстраивать простые обыватели.

Некоторые приходят в Айкидо, чтобы эгоистически приобрести большие навыки посредством меньших усилий, ведь «в Айкидо не нужна физическая сила, но каким-то способом обретается техническая эффективность, предоставляющая возможность победить более сильного соперника или даже нескольких сразу без особых усилий». Или «я сделаю вид, что мне не нужна способность побеждать, но я прибегну к технике Айкидо как инструмент конкурентного преимущества для нужного случая». Слабость такого подхода в том, что он не позволяет использовать Айкидо по своему истинному назначению, и способ его использования обратен противоположный. Такое отношение к Айкидо подобно отношению курильщика к курению – он 'знает', что курение вредит ему, но не находит в себе сил, чтобы сопротивляться своей эгоцентрической устремленности насладиться таким способом. Другим людям и своим детям может рассказывать что «так делать нельзя», а сам отказаться не может, потому что сам не осознаёт (не ощущает) вреда своих действий.

Истинное Айкидо открывается только вследствие ощущения истинной потребности, реализация которой приводит к достижению цели существования человека. Suomen Aikido Academy – это академия развития человека, место Пути для людей с истинной потребностью, которые пришли к некоему осознанию тщетности своих усилий влиять на внешний мир прямым грубым способом для того, чтобы «завоевать себе место под солнцем» или «обрести счастье». Способ неверен, или вернее нет ощущения, что существует иной способ, и что для этого необходимо смотреть внутрь себя, а не искать решения снаружи. Методом раскрытия (и использования) способа внутренних преобразований для приобретения своей целостности, а также ощущения гармонии мироздания и себя как его неотъемлемой части является Искусство Мира (истинное Айкидо).

Роль техники Айкидо в развитии перцепции

На физическом уровне, техника - это перераспределение функций мышц. Вопрос в том, которой замысел стоит за таким перераспределением. И речь идёт не только об эффективности действий, но и возможности выразить своё отношение к объекту воздействия техники. Таким образом, можно увидеть особенность техники Айкидо и соответственно организовать свою практику.

Цель организации своей практики Айкидо определяет результат. Истинной и единственной целью практики саморазвития может быть расширение своей перцепции, или способности (1) чувствовать и (2) реагировать на окружающее воздействие. Если от Вашего восприятия ускользают определённые элементы реальности, то и Ваша реакция на окружающее воздействие не может быть гармоничной - или объективной, учитывающей все элементы.

Школа возрождения Айкидо SAA, обращает внимание и указывает на ценность в развитии перцепции человека, что и является развитием самого человека, для достижения любви и гармонии с окружающим миром. Такую гармонию можно раскрыть в специальных условиях с помощью определённой практики, которая называется Айкидо. Цель Айкидо помочь человеку обрести счастье, истинное наполнение, что возможно только через раскрытие истинных взаимосвязей между людьми.

«Айкидо - это построение дружеских взаимоотношений» (Морихэй Уэсиба). Достойный поймёт мудрость этих слов и станет учиться.