

ДОДЗЁ КУН. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ. НАСТАВЛЕНИЯ К. ФУНАКОШИ

В переводе с японского, слово «Додзё» означает «место, где постигают путь» и используется для обозначения зала, где люди занимаются традиционным боевым искусством. Правила поведения – додзё кун, у каждой школы могут быть свои, это устав школы, которому обязаны подчиняться все занимающиеся. Правила, принятые в Шотокан каратэ-до, были составлены окинавским мастером каратэ Сакугава Шунго, опиравшемся на китайский додзё кун, датируемый эпохой Бодхидхармы. Вы должны понимать, что современные

тренировки очень сильно отличаются от тех, что были раньше. Тогда тренировались не менее 3-х часов каждую ночь, потому что официально каратэ было запрещено. На Окинаве в те времена не существовало спорта подобного футболу, баскетболу, было только каратэ и поэтому ему уделялось все свободное время. Это одна из причин невиданного расцвета окинавского каратэ. И конечно, каратэ изначально задумывалось, как способ самозащиты. До 1957 года не проводилось никаких соревнований и единственными мес-

тами, где применялось каратэ, были додзё и улица. Вы, конечно, знаете, что уличная драка отличается от соревновательного поединка, и что на улице необходимо использовать ту технику, которая эффективна для реального боя, а не для получения очков. По сути, тогда каждый мастер каратэ был потенциальным убийцей и для воспитания их моральных и человеческих качеств, наряду с техникой прививалась и манера поведения, сформулированная в додзё кун...

НІТОТСУ, ЈІНКАКУ КАНСЕІ НІ ТСУТОМЕРУКОТО. КЛЯНЕМСЯ СТРЕМИТЬСЯ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ХАРАКТЕРА! (ОДИН) БОРОТЬСЯ ЗА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ХАРАКТЕРА. ИЩИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ХАРАКТЕРА (ХАРАКТЕР)

Я считаю этот пункт самым важным, потому что он показывает, что тренировки каратэ не только физические, они ещё тренируют ваш дух. Другими словами, тренируя свой характер, вы становитесь лучше. Иногда можно видеть, как люди, которые часто побеждают на соревнованиях, зазнаются и считают себя лучше других. Их характер портится. Принцип каратэ заключается в том, что когда вы достигаете больших результатов, вы должны вернуть каратэ то, что вы у него

взяли. Долго занимаясь каратэ, я многого достиг, объездил много стран, приобрёл массу друзей и теперь я возвращаю «долг» обучая других тому, что умею сам. Это и означает вернуть обратно то, что вы получили от искусства.

Всех начинающих, в особенности молодёжь, надлежит обучать важности развития характера посредством дисциплины и суровых тренировок. Для новичка процесс формирования характера начинается с совершенство-

вания техники через повторение. Дух боя будет постигнут по мере обретения большей уверенности, путем улучшения техники. Тренируйтесь применять дух не только в бою, но и для преодоления личных трудностей, особенно в периоды болезни, кризиса в семье или проблем на работе. Развитие этих духовных ценностей – долгий путь, но когда понятие усвоено и постигнуто, оно обеспечит пожизненную выгоду в виде внутренней силы и спокойствия.

НІТОТСУ, МАКОТО НО МІСНІ О МАМОРУ КОТО. КЛЯНЕМСЯ СЛЕДОВАТЬ ПО ПУТИ ИСТИНЫ! (ОДИН), ЗАЩИЩАТЬ ПУТЬ ИСТИНЫ. БУДЬ ПРЕДАННЫМ (ЛОЯЛЬНОСТЬ)

Вы должны быть преданными. Лояльность была самой важной концепцией в воспитании самураев. В древней Японии существовало множество самурайских кланов, которые сражались друг с другом, точно так же, как и в средневековой Европе существовала вражда между феодалами – рыцарями. Самураев нанимали для защиты от врагов, поэтому их хозяева должны были быть уверенными в преданности своих воинов. Этот принцип унаследовали все японские боевые искусства. Поэтому, если вы начали заниматься каратэ, то вы должны были быть преданными и лояльными своему учителю – сэнсею. В некоторых странах, которые я посещал, забывают о предан-

ности: люди переходят из одного зала в другой, от одного сэнсея к другому. В Японии преданность – настолько сильный элемент, что после окончания колледжа, устроившись на работу в крупную фирму, вы не покидаете это место до пенсии. Если раньше самурай покидал своего хозяина, то к другому его уже не брали, считая его предателем. На него нельзя уже положиться, если он ушёл от одного, то уйдёт и от второго. Поэтому в Японии, если ты работаешь в какой-то компании, то ты никогда из неё не уходишь, потому что, уйдя с работы, новую ты уже не найдёшь. настолько сильно значение лояльности в Японии.

В каратэ-до верность должна прояв-

ляться по отношению к вашему сэнсею и додзё. Ученик всегда обязан быть преданным своему сэнсею и следовать ему, подобно самураю, который без колебаний должен был идти на смерть за своим повелителем. Хотя в наше время это может показаться странным, неразумно ожидать, что сэнсей научит всему, что он знает, ученика готового покинуть его по малейшей причине. Ученик должен доказывать свою лояльность годами. Верность и лояльность в отношении сэнсея будут вознаграждены большим объемом знаний и мудрости, переданных ученику. Эта связь между учителем и учеником исключительно важна и является основой отношений при обучении.

HITOTSU, DORYOKU NO SEISHIN O SHINAUKOTO. КЛЯНЕМСЯ РАЗВИВАТЬ ДУХ УСЕРДИЯ! (ОДИН) ПООЩРЯЙ ДУХ УСЕРДИЯ, СТАРАЙСЯ (УСЕРДИЕ)

Дух – это очень важный элемент в любом искусстве единоборства. Это означает никогда не сдаваться, не только в бою, но и в нашей личной жизни, в нашей работе, тренировках каратэ, когда ваше тело слабеет, ваш дух выходит и заставляет работать тело с прежней силой. И если у вас тяжелая физическая тренировка, вы можете проверить свой дух. Иногда вам приходится сражаться до полного изнеможения, но дух не должен давать телу сдаваться.

Каждый год в январе мы посвящаем тренировки удару «гяку-цуки», целый месяц мы выполняем только его – в первую неделю по 250 ударов каждой рукой, затем 500, затем 750 и в последнюю – 1000 ударов. Выполняется для проверки духа всех моих учеников, потому что не каждый сможет выполнить такую нагрузку, без сильного духа не обойтись.

Кроме того, усердие означает послушание и посвящение всего себя достижению мастерства в искусстве. Никким образом мастерство не может быть достигнуто без напряженных усилий и самосовершенствования со стороны занимающийся. Усердие должно иметь искреннюю природу и не быть просто показным. Серьезное старание со стороны ученика служит признанию сэнсея, который взамен станет уделять больше внимания ему или ей.

HITOTSU, REIGI O OMONZURU TO. КЛЯНЕМСЯ УВАЖАТЬ ЭТИКЕТ! (ОДИН) СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИПЫ ЭТИКЕТА УВАЖАЙ ДРУГИХ (ЭТИКЕТ)

Все японские боевые искусства основывается на рангах, обладателей которых нужно уважать, особенно своего учителя. И не нужно задавать ему никаких вопросов, нужно соглашаться и делать то, что он говорит. Это очень большая разница между японской и американской системой обучения. В американской системе ученики постоянно поднимают руку, задавая вопросы учителю, а в Японии, особенно на тренировках каратэ, никогда не задают вопросов и не перебивают объяснения учителя. И если учитель сказал делать ката 10 раз, то ему отвечают «Осс!» и делают ката 10 раз. Вы должны уважать учителя и полностью верить ему, потому что он прошёл тот же путь, который сейчас проходите вы. И каждый раз, когда вы хотите задать вопрос, вы можете узнать ответ в ближайшие 10 минут или часа. Это часть тренировки – выполнять задание и не задавать вопросов. Ты делаешь упражнение до того момента, пока ответ не придёт к вам сам.

Самый распространенный вопрос – что такое «кимэ» и как узнать, сделал ли я «кимэ» или нет? Может быть вы не чувствуете этого из-за недостаточно развитой мускулатуры. Но если вы занимаетесь постоянно, отрабатывая одни и те же удары, ваши мышцы начинают медленно развиваться и со временем к вам приходит чувство «кимэ». И когда вы сможете сделать «кимэ», вы понимаете, что оно у вас действительно есть. Даже когда вы перестаете тренироваться, ваше сознание сохраняет в памяти это чувство. Это тоже самое, как эмоции и чувства – если человек не влюблялся, он не знает, что это такое. А когда вы влюбляетесь, вы понимаете, что такое любовь. Это то же самое, что боль. Если вы никогда не чувствовали боли, то сколько бы вам не объясняли, вы никогда этого не поймете. Но если я воткну в вас иглу, то вы моментально поймёте, что это такое. Поэтому очень многие вещи вы должны пережить

сами, чтобы понять, какие чувства вы при этом испытываете. А если вы будете только задавать вопросы, то это может помешать вам слушать самого себя. Здесь мы возвращаемся к тому, что вы должны уважать сэнсея, его опыт и знания.

Уважение к другим – важнейшая часть японской и окинавской культуры, как следствие, распространённая в боевых искусствах. Гичин Фунакоши подчёркивал, что каратэ-до начинается и заканчивается учтивостью. Он так же утверждал, что без учтивости нет «додзэ». Это является отражением формальной природы японского народа, и может наблюдаться в виде поклонов во время тренировки, равно как и дома, на работе. Этикет додзэ четко определен. Вы клянетесь и проявляете уважение во всём, что делаете, и везде, где находитесь. Уважение распространяется на всё: учителей, родителей, закон, умерших, природу и многое другое.

HITOTSU, KEKKI NO YU O IMASHIMURUKOTO. КЛЯНЕМСЯ ОСТЕРЕГАТЬСЯ ГРУБОЙ СМЕЛОСТИ! (ОДИН) ОСТЕРЕГАЙСЯ ПОРЫВИСТОЙ ХРАБРОСТИ! ВОЗДЕРЖИВАСЯ ОТ НАСИЛЬСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ (КОНТРОЛЬ)

И последнее – ваше поведение. Это означает, что вы не можете использовать каратэ на улице. Единственная причина применения каратэ – защита себя, своих близких, или справедливости. То же самое случилось, когда самурай обнажал меч. Он делал это не для своей выгоды, а для защиты справедливости. Это так же означает, что вы должны контролировать свои эмоции. Контролируя себя, вы поймёте, что сможете достичь многих вещей. В противном случае вы превратитесь в зло-

го, вспыльчивого, и, в конечном счёте, несчастного человека.

Тренированный боец обладает яростным состязательным духом и великой силой, поэтому было бы бесчестно применять их против обычных людей. Дух бойца несокрушим, и он обязан использовать свои навыки исключительно ради справедливости. Личность с характером может уклониться от боя благодаря контролю над своими эмоциями и будучи в мире с самим собой. Ему нет нужды прове-

рять свои возможности на улице. Он побеждает без боя и не будет сожалеть о том, что никто не получил увечий. Воздержание от насильственного поведения сложно объяснить многим людям Запада из-за окружающих их условий или отношения в победе в соревнованиях. Они хотят побеждать при любой возможности, что противоречит принципам каратэ-до и додзэ кун. Следовательно, инструкторам необходимо постоянно напоминать ученикам о важности додзэ кун.