

Относно същността на Будо.

Я-ики

В кюдо (японската традиционна стрелба с лък) има дума “я-ики” (矢勢).

Казват, че тази дума означава формата на стрелата по време на полет.

Смята се, че дори при стрелите, поразили мишената в центъра, има добра и лоша форма. “При положение че стрелата така или иначе е поразила центъра на мишената, формата няма никакво значение” - е нещо, което би казал някой начинаещ, а обикновените хора биха казали дори, че това е софизъм, празни приказки. Но това не са празни приказки. Казват, че когато стрелата трябва да пробие броня или дъска, то тя няма успее да го направи, ако нейното я-ики е лошо. Това може да бъде отнесено и за техниките в карате.

Ако наблюдавате от близо техниката на първокласен каратека, ще видите, че тя е толкова бърза и силна, и контролът ѝ толкова добър, че може да настръхнете. От друга страна, при техниката на един незрял състезател, дори и да има бързина, има нещо, което не ѝ достига. Тя може и да е достатъчна, за да се вземат точки при състезание, но бихме могли да кажем, че без грижливи и съвестни тренировки на базовите техники (кихон ваза), занимавайки се само с кумите и тренирайки само как да се печелят точки на състезание, в техниката ще има липса на въздействие и сила. С други думи може да се каже, че липсва нещо от базовата същност на бойното изкуство, по същия начин както при стрелата - ако нейното я-ики не е добро, то дори и да улучи целта, тя не може да я пробие.

Наистина, ако разсъждаваме за карате като спорт, съществува и мисленето, че стига да сме успели да вземем точка, то това е достатъчно. Има ръководители, които съветват своите състезатели, че е важно да се спечели без оглед на нищо друго по време на състезания и други. Но когато говорим за карате-до, въпреки че то наистина има и своята спортна страна, в основата си за него при всяко положение трябва да се мисли като за бойно изкуство (будо).

Не е достатъчно просто да се спечели. Начинът по който е постигната победата, както и процесът, чрез който човек е достигнал до участие в съответното състезание е от изключителна важност.

Тренирацията научава много по време на този процес. Разбира се, че физическите техники трябва да бъдат тренирани, но има нещо, което е по-важно - трябва да се работи за психическа сила и устойчивост.

Смятаме, че често съобщаваните по време на олимпийски и други състезания напоследък проблеми, свързани с допинг, забърканите в нечестни действия съдии и т.н. са една изкривена страна именно на философията да се спечели на всяка цена.

Съзнание

Нека сега да поговорим за духовната страна на нещата.

Казват, че това което определя дали я-ики е добро или лошо е духът (съзнанието) на човека, когато стрелата излита от ръката му.

Ако има несигурност в съзнанието, то и я-ики на стрелата е лошо, или с други думи се смята, че съзнанието на човек веднага се отразява във формата на летящата стрела. В карате има нещо, наречено шивари (тренировъчно чупене). То означава чупене на дъски или камъни с голи ръце. Тук може да се твърди същото. Ако човек преди да пристъпи към чупене се притеснява, че може би няма да успее да ги счупи, той наистина не успява. Това е защото той сам си поставя спирачки на духа и съзнанието. Това важи със същата сила и за кумите и за ката. Нестабилността и неувереността на духа водят до нарушаване на силата и енергията на техниките.

Аз самият, докато бях активен състезател непрекъснато се борех със съмненията в сърцето си. Понякога желанието ми да победея на всяка цена връзваше тялото ми и възпираше моята сила до толкова, че понасях горчиви загуби. А понякога, дори и да печелех, начинът по който побеждавах не беше такъв, какъвто ми се искаше.

Аз продължих да бъда активен състезател до 40-тата си годишнина, но успях да се освободя от несигурността в съзнанието и духа си едва на 33 годишна възраст. Тогава точно преди финалите на световно първенство обмислях най-различни стратегии, и тренирах само това (всъщност преди първенството терирах всеки ден в продължение на 2 месеца, от 8 ч. сутринта, по 10 часа на ден), но в крайна сметка в момента в който реших да оставя всичко на съдбата, всички мои притеснения изчезнаха (а това е нещо, за което много учители ме съветваха още по времето когато бях млад, но тогава го разбирах само и единствено с главата си), и по време на самото състезание, без да изпитвам желания и изключил се от мисли, постигнах идеала - към който се стремях, когато бях млад - тялото и духът ми се превърнаха в едно цяло и успях да спечеля първенството. Това, че успях да продължа и след това да се състезавам до 40-тата си годишнина е благодарение на това, че продължих да преследвам този идеал. Главната ми цел вече не беше това да подбеда, а това да се сражавам, отговаряйки на този идеал.

Ката

В карате има специфични форми или ката (形).

Много от тези форми са създадени в Китай, пренесени в Окинава и накрая са достигнали до главните японски острови. В Япония от древни времена в бойните изкуства (Будо) хората винаги са тренирали и калявали своята техника чрез тренировки, базирани основно на упражнения на ката. Що се отнася до карате, завършеността на ката става изключително висока, и е възможно да се постигне майсторство в техниката и уменията чрез провеждане само на ката тренировки. Напоследък обаче настъпиха времена на разцвет на състезанията, и могат да се видят състезатели, които изобщо не се занимават с ката и тренират основно кумите, но аз смятам, че истинското карате се намира именно в ката. За да може да се упражнява в ката, човек трябва да е придобил и научил много правилно базовите техники (кихон ваза), докато за кумите са достатъчни само бързи рефлексии и умения да се бие. Най-вероятно човек, който от млада възраст се занимава единствено с кумите няма да може да продължи да тренира карате, след като подмине своята 40-та годишнина. Чрез упражняването на ката човек може да придобие образцови баланс, бързина, умението да бъде плавен където трябва и експлозивен на подходящите места (канкю, 緩急), както и образцова техника за дишане. В тези съвременни времена на състезания всички се стремят единствено да покажат своята ката красиво, и е много жалко че силата, която трябва естествено да присъства при цуки и кери в тези ката не може да бъде видяна. Но от друга страна, разбира се, не бива и ката да бъдат изпълнявани неконтролирано и с всички сили.

За ката в Шотокан винаги се е казвало, че е необходимо бързи и силни техники, които човек използва при кумите да бъдат демонстрирани и в самата ката, но ката има лош вкус, и изобщо не е красива, ако е състои само и единствено от бързина и сила.

При ката, когато аз тренирам, имам за цел да придавам по-голяма тежест не толкова на техниката, колкото на тяхната духовна страна.

Преди да започнем с ката, ние успокояваме съзнанието си (зен-шин 前心).

Когато започнем изпълнението на ката, трябва да бъдем без напрежение, но и без да се отпускате. Когато техниките, които изпълняваме са спокойни и бавни ние пазим динамичното си съзнание, а когато са експлозивни и бързи, пазим духа си чист и спокоен, и по този начин се изпълваме с усещането за изпълнение на една силна и решителна ката (цу-шин 通心). Накрая без да се разсейваме с излишни мисли приключваме ката (зан-шин 残心). Това е крайно трудно.

Аз самият по време на състезания два пъти съм изпитвал това чувство. В тези случаи, без да обръщам внимание на публика и съдии, и въпреки че изпълнявах ката с всички сили, дишането ми беше останало напълно спокойно и бях постигнал едно състояние на напълно отхвърляне на Аза, което беше наистина вълшебно усещане. За повече от 40 години тренировки, това е нещо което ми се е случвало само няколко пъти, но всеки ден, всеки път когато тренирам ката се опитвам да постигна отново това невероятно състояние.

Моето усещане е, че да контролираш духа си по време на ката е много по-трудно, отколкото да контролираш опонента си по време на кумите. Опитвам се не само да се съсредоточавам върху техниката, а също да тренирам и духа си. В крайна сметка, както се казва - тялото бива движено от съзнанието.

Учтивост

Накрая ми се иска да поговоря за учтивостта (рей 礼).

В японските бойни изкуства (Будо), рей се приема за нещо изключително важно. Значението на рей е в това да уважаваме другия и да показваме това уважение. Смятам, че тук се крие и смисълът на това децата да се занимават с карате. Разбира се, че можем да кажем, че от гледна точка на физическото възпитание за малките деца това, че и двете ръце и двата крака се използват поравно, прави карате много подходящо за балансираното физическото развитие на децата. Но за тях най-важното нещо е, че се научават на учтивост и едновременно с това усвояват и техниките в карате, и благодарение на тези факти придобиват и самочувствие. По този начин мисля, че карате има и образователен ефект.

Другият важен елемент е скромността (кенкьо 謙虚).

За нас, японците това да си скромен е от огромно значение. Мисля, че за чужденците от страни, чиято култура е различна от японската това може би е трудно за разбиране, но що се отнася до занимание с бойни изкуства (Будо), може да се каже, че скромността е най-важният елемент. Ако човек е прекалено самоуверен, често пропуска да забележи важни неща, а ако смята, че все още има много на къде да се развива, то тогава може да получи съвет и да се учи от другите. Това е и причината каратека (човек, който се занимава с карате) влизайки в доджо, да се поклони учтиво. С други думи - той оставя своята гордост и своята кариера и история извън доджо. По този начин може да се учи със скромност от всичко около себе си. От друга страна, ако се подходи с гордост от това че сме шампиони, или пък от ранга си на сенсей, то тогава един след друг ще пропуснем да забележим много важни елементи.

В Япония се смята, че човек, който се хвали със своите умения не е особено интелигентен и образован. От друга страна в Европа и в САЩ хората често се опитват напротив, да демонстрират своите умения пред всички по всякакви начини. Тъй като това е разлика в културите ми е трудно да кажа, кое е по-правилно.

И подследно, същността на бойните спортове се намира в това, че когато имаш опонент срещу себе си, ти му показваш уважение като човешко същество с учтив поклон, когато чуеш командата “Хаджиме!”, ти се биеш, вадейки на показ своите почти животински бойни инстинкти, влагаи всичките си умения и знания в срещата, а при командата “Яме!”, ти отново ставаши човешко същество, и без значение дали си загубил или победил се обръщаши към своя опонент, и със скромност и учтивост се покланяши. Мисля, че за тези действия може да се каже “красота на бойните изкуства”.

*Източник: http://www.world-shotokan.com/shotokan_j/essential-j.html
превод: Янко Попов (yanko_popov@me.com)*

Забележки относно превода:

-Причината да се захвана с този превод е, че оригиналният текст ми се стори интересен и полезен за хора, занимаващи се с карате, а неговият превод на английски език тук - http://www.world-shotokan.com/shotokan_e/essential.html има определени пропуски, неточности и неясни елементи, които струва ми се биха объркали читателя.

-Относно превода на някои термини:

“Ката” - В български език често е прието да се казва “кати”, “катата” и др., но като японски термин съм оставил думата в оригинал навсякъде, без да я променям по род, число, без определен член и други, т.е. навсякъде е просто “ката”. Същото важи за термина “доджо”.

“Канкю” (緩急) - трудно преводим термин на български език. Буквалният му превод е “бавно и скоростно”, но смислово в контекста на карате означава редуване на плавни и бавни техники с бързи експлозивни такива, както се изисква от съответната ката.

Относно автора: текстът е написан от първо лице, и макар че няма подпис на автора, най-вероятно е съставен от Касуя сенсей.