

## Чак Норрис. Тайная сила внутри нас.

Чак Норрис. До сих пор нас разделял экран кино или телевизора. И вот - гораздо более теплое и близкое знакомство - перед нами его книга. И мы увидим, что Норрис действительно очень похож на своих героев.

Эта умная, добрая, немного сентиментальная книга, сюжет которой - жизнь Чака Норриса и его друзей, продолжая тематику его кинофильмов, рассказывает о поведении обычного человека в экстремальных условиях. И не важно, с чем это связано: у вас возникли неразрешимые проблемы на работе или в семейных отношениях, или вы решили достичь новых вершин физического совершенства, или стоите перед дилеммой: как помочь смертельно больному ребенку прожить несколько окрашенных новым смыслом месяцев, либо вы начали остро ощущать наступление старости...

Не претендуя на истину в последней инстанции, Чак Норрис рассказывает, как все эти проблемы он преодолел сам: как выкарабкался из нищеты, как пережил гибель брата, какие трудности преодолел на пути к званию чемпиона мира по каратэ, какие методы использовал в работе с "трудными" подростками, какие примеры достижения вершин духа и физического совершенства видел у людей-инвалидов. И все это - благодаря тайным силам, которые, по твердому убеждению Чака Норриса, скрыты внутри каждого из нас. Цель этой книги - по-дружески подсказать, как научиться использовать эти силы каждому без исключения.

### Оглавление

Оглавление .....	1
Предисловие .....	4
Отсюда можно выбраться.....	10
Дзэн там, где с ним встречаются.....	16
Вкус дзэн .....	18
Поддаться, чтобы победить.....	21
Стать собой.....	25
Оставаться в текущем мгновении .....	29
Просто делать.....	32
Проиграть, чтобы выиграть.....	35

17.08.2004	Чак Норрис. Тайная сила внутри нас	2
Успех в собственных глазах .....		39
Не преграждать путь самому себе .....		42
Управление эмоциями .....		45
Замедлиться, чтобы стать быстрее .....		49
Освободить себя .....		53
Нет никаких пределов .....		55
Переломные слова .....		58
Покорение себя .....		62
Идеальное колесо .....		68
Успокоение подвижного разума .....		71
Воин-тень .....		74
Стать большим .....		78
Сжатый кулак .....		81
Ваш учитель, ваше искусство .....		84
Ввысь, к внутренним вершинам .....		87
Ки: всеобщая энергия.....		91
Мой способ медитации.....		94
Вчера у меня было завтра .....		98
Как жить лучше и дольше .....		102
Монах и Шейн .....		108
Путь воина.....		113
Познать себя.....		119
In memoriam .....		126
О Чаке Норрисе .....		129

***Лучше зажечь свечу, чем проклинать сгущающуюся тьму.***

*Дзенское изречение*

## Предисловие

Я впервые ощутил, что такое Дзэн, в 1962 году, в Торренсе, штат Калифорния. Я был молодым обладателем черного пояса и только что открыл школу боевых искусств, которая стала одной из первых в окрестностях Лос-Анджелеса. Школа занимала здание, стоявшее прямо на углу двух главных улиц города, в котором раньше был магазин. Проезжающие мимо водители приостанавливались, чтобы заглянуть в большие окна, и люди иногда специально проходили по этим улицам, чтобы посмотреть на нас во время занятий - классы каратэ были в те времена чем-то необычным. Время от времени к нам заходил монах в шафрановой буддистской накидке. Я видел, как он входит в зал, осознавал его тихое присутствие, пока он наблюдал за тем, как я наставляю своих учеников, но, когда я поднимал глаза, он уже исчезал.

Однажды к концу занятия я поспешил к нему, чтобы успеть поговорить, пока он не ушел. Я узнал, что он живет при храме Йогананды в деловой части Лос-Анджелеса и является мастером боевых искусств. Тот факт, что мы оба занимались боевыми искусствами, сблизил нас, и он охотно согласился поделиться со мной своими обширными знаниями о боевых искусствах. В разговоре он несколько раз упомянул слово *Ки*, описал его значение как *внутреннюю силу* и сказал, что это понятие связано с Дзэном.

*Дзэн:* В наши дни это короткое слово превратилось в расхожее выражение, которое применяется ко всему: от обучения работы с Internet до продвижения в деловом мире. Оно настолько отделилось от своего первоисточника, что его значение стало - во всяком случае, для огромного числа людей - предметом личных догадок. Я сомневаюсь, что это слово произносили бы так часто, если бы люди использовали его полную форму: Дзэн-буддизм. Монах говорил именно о нем.

Хотя я получил свой черный пояс во время службы в военно-воздушных силах в Корее, я ничего не знал о Дзэн. Мой учитель-кореец редко упоминал о нем; во всяком случае, я не помню подобных разговоров, потому что он плохо говорил по-английски и, хотя вполне мог выразить свою мысль, когда это было необходимо, предпочитал ограничиваться набором громких команд.

Хотя мне уже доводилось слышать о *Ки*, но это понятие казалось мне неясным и загадочным, почти волшебным. А теперь рядом со мной сидел монах, который говорил о *Ки* так, словно оно было чем-то близким нам.

Мне захотелось побольше узнать о Дзэн и *Ки*, и я задал монаху несколько вопросов. Он сказал: - Давай выйдем на мат [ковер для поединков].

Все мои ученики уже разошлись, так что я запер входную дверь и встал перед ним на мат.

- Опустись на колени, закрой глаза, - сказал он, - и сконцентрируйся на третьем глазе, который расположен между и чуть выше глаз. Сфокусируй на нем свое внимание и сосредоточься.

Я встал на колени, закрыл глаза и уставился в черноту перед глазами. Скоро я увидел темное пятно размером с десятицентовик, которое, как мне показалось, начало светлеть.

Пока я стоял на коленях, монах рассказывал мне о *Ki*. Из его слов я понял только то, что *Ki* представляет собой нечто вроде всеобщей силы, окружающей нас со всех сторон, и что некоторые люди способны использовать ее.

Он рассказал мне о подвигах многих монахов и воинов четырнадцатого-пятнадцатого столетий, и эти истории были связаны с применением могущества *Ki*. В одной из них рассказывалось о самурае, столкнувшемся в роще со стаей волков; он просто продолжил идти вперед, и его самообладание было таким непоколебимым, он был настолько самоосознающим, но внутренне готовым к схватке, что звери застыли на месте и он благополучно прошел прямо между ними.

Другая история была посвящена человеку, который поджидал свои жертвы в засаде, а затем внезапно появлялся перед ними. Один лишь его взгляд устрашал их настолько, что они становились неподвижными.

Пока монах рассказывал эти истории, темное пятно стало ярким, как солнце.

Наконец он позволил мне открыть глаза, и, сделав это, я ощутил нечто, похожее на пробуждение от сна: оказалось, что я провел на коленях четыре часа. Попытавшись подняться, я испытал мучительную боль: кровообращение в ногах почти прекратилось. Монах разминал мне ноги, пока они вновь не порозовели от притока крови, а затем попрощался со мной.

После этого случая я несколько раз посетил храм Йогананды в Лос-Анджелесе. Монах пытался обратить меня в их братство, но моя христианская вера была слишком сильна.

Однако именно этот случай впервые позволил мне осознать, что в боевых искусствах заключено нечто большее, чем просто физические упражнения; он изменил всю мою дальнейшую жизнь.

Я говорил об этом монахе и о "третьем глазе" со многими людьми и не могу сказать, что когда-либо получил удовлетворительное объяснение. Но это была моя первая встреча с Дзэн, и, несмотря на всю ее странность, она возбудила во мне любопытство.

Все это произошло больше тридцати лет назад, и с течением времени мое понимание этой обратной стороны боевых искусств значительно возросло. В конечном счете, идея третьего глаза действительно помогает в постижении Дзэн, ибо Дзэн есть иной способ видения, - можно даже сказать, способ видения с закрытыми глазами.

Эта книга посвящена тому, что я увидел и постиг глазами Дзэн. Она повествует о моей жизни и жизнях тех людей, с которыми я знаком; о реальном жизненном опыте, который тем или иным образом связан с Дзэн или вызывает особые чувства, когда рассматривается в понятиях Дзэн.

Многие истории, которые будут в ней рассказаны, взяты из моей повседневной практики боевых искусств, поскольку эти искусства и Дзэн очень тесно взаимосвязаны. Я вошел в Дзэн вратами боевых искусств, у которых стоял монах в шафрановой накидке, хотя занятия боевыми искусствами вовсе не являются единственным способом постижения Дзэн.

Некоторые люди приходят к Дзэн внезапно; в конце концов. Дзэн в его чистой форме обычно понимается не просто как "просветление", но как "внезапное просветление", нечто, подобное пробуждению от глубокого сна или от продолжительной "рассеянности", то есть означает пробуждение от поверхностной путаницы в восприятии этого мира. Захватывающие притчи об адептах (мастерах) Дзэн, достигших такого внезапного просветления, говорят очень многое не только о самом Дзэн, но и том, что он означает сегодня, как он согласуется с нашим современным миром.

И Дзэн действительно превосходно вписывается в наш мир. Люди достигают просветления в кузове грузовика, забитого автомобильными запчастями, во время бритья или когда вынимают газету из почтового ящика.

Просветление реально и всегда находится в пределах досягаемости; в любое мгновение мы можем очнуться от нашего текущего восприятия окружающего мира к совершенно иному взгляду на него. При таком просветлении не происходит никаких перемен, кроме изменения нашей точки зрения, но она изменяется навсегда.

Я не знаю, на что похоже полное просветление, но я испытывал его проблески, и именно эти проблески просветления я представляю в этой книге. Это различные точки зрения на то, что в действительности происходит в жизни, попытки окончательного согласования значений успеха и счастья, позволяющие заметить их, когда они приходят к нам.

Надеюсь, что чтение этой книги обогатит ваше понимание Дзэн и того, как дзэнское мышление может помочь вам улучшить свою жизнь, принять и полнокровно пережить свои первые шаги к расширенному осознанию. Со всей своей долголетней

силой и мудростью, со всем своим опытом и глубочайшим состраданием. Дзэн желает, чтобы вы нашли себя. Дзэн деятельно стремится к тому, чтобы вы достигли счастья и удовлетворенности своей жизнью.

Просветление есть конечная цель, это будущее, но даже само принятие решения сделать верный шаг, одно лишь обращение лица в правильном направлении может оказать мощнейшее воздействие на день сегодняшний, на то, как вы проживаете каждый миг своей жизни, начиная с этого момента.

Не может быть сомнений в том, что Дзэн можно применять при любом образе жизни - каждый человек в любых обстоятельствах может войти в Дзэн, - и я убежден, что это использование обязательно пойдет на пользу, ибо Дзэн начинается именно на человеческом уровне - с того, что люди думают о себе и о других, - и заканчивается тем же.

Все начинается с простого решения позволить Дзэн помочь вам, позволить ему сделать то, для чего он предназначен. И это совсем не сложно. Единственным требованием являетесь вы сами: вы сами есть все, что необходимо, чтобы начать.

Важным является подход к Дзэн с полностью открытым разумом - и, с традиционной ироничностью Дзэн, я мог бы добавить, что одной из задач Дзэн является раскрытие вашего разума.

Таков Дзэн: идеи приходят к вам и разворачиваются сами собой. Чтобы очертить смысл этого аспекта Дзэн, я включил в книгу несколько своих любимых историй и афоризмов, многие из которых очень древние, но некоторые являются современными переработками старых легенд. Хотя многие из этих фрагментов мудрости Дзэн могут рассказать кое-что о нашей жизни, их цель заключается не в том, чтобы преподать урок - по крайней мере, не в нашем, западном смысле. На самом деле, очень важно осознавать, что на вопросы Дзэн нельзя дать правильный или неправильный ответ. Все эти рассказы и изречения нацелены на то, чтобы привести в движение разум, помочь использовать разум, точно так же, как физические упражнения заставляют нас двигаться и использовать свое тело.

Если вы будете придерживаться Дзэн достаточно долго, попытаться разрешить вопросы, не имеющие "верного" ответа, вы обнаружите, что ваш разум способен двигаться в новых направлениях, и постепенно ощутите в себе новые силы, с помощью которых сможете расширить свои умственные горизонты.

Я очень ценю один важный аспект Дзэн - он учит нас тому, что мы не одни. В глубине души каждый из нас стремится к одному и тому же, независимо от того, называет он это "просветлением", "счастьем" или "любовью".

Слишком много людей потратили всю свою жизнь на ожидание того, что это нечто само придет к ним, - но это не путь Дзэн. Дзэн всегда пребывает на стороне действия, он основан на совершении всего, что необходимо и правильно, поэтому его последователи живут настоящей жизнью. И потому в рамках Дзэн все мы обладаем определенным родством друг с другом.

Когда я писал эту книгу, мне пришлось оглянуться на всю свою жизнь. Я пришел к осознанию того, что, хотя многие поступки, позволившие мне прийти к настоящему мгновению, кажутся мне сейчас неизбежными, даже очевидными, истина все же заключается в том, что каждый шаг всегда может быть сделан в нескольких разных направлениях. Иногда это выглядело так, словно стрелка моего компаса начинала беспорядочно вертеться и мне необходимо было каким-то образом определить свой собственный север.

В этой книге я пытаюсь показать тот путь, каким пришел к Дзэн, и то, как я применял его, двигаясь по жизни, хотя я ни в коем случае не заставляю вас следовать за мной и выбирать тот же самый маршрут или же воспринимать Дзэн именно так, как отношусь к нему я. Скорее я предлагаю вам следовать вместе с Дзэн по своему собственному пути - и начать этот путь прямо сейчас.

Я современный человек и я не мастер Дзэн, но я представляю вам эту книгу, будучи убежденным в том, что она поможет другим людям применять Дзэн или, по крайней мере, мудрость, скрытую в Дзэн, к реальным жизненным ситуациям. Разумеется, любое подобное применение будет тонким и существенно зависящим от конкретного случая.

Книги о Дзэн часто считаются бесполезными; согласно распространенным рассуждениям, Дзэн невозможно постичь со стороны, с точки зрения наблюдателя, независимо от того, насколько устремленным к пониманию будет такой наблюдатель.

Вероятно, я мог бы согласиться с этим, но только в принципе. Когда люди Запада сталкиваются с реальными примерами Дзэн, они нередко отшатываются от него в замешательстве или даже с разочарованием.

Практикой Дзэн может стать чайная церемония, равно как и составление букетов, каллиграфия или стрельба из лука. Что же видит внешний наблюдатель? Мастер чайной церемонии, кажется, никогда не доберется до момента разливания чая; составитель букетов прилагает больше усилий к развязыванию пучков цветов, чем к самому их расположению; каллиграф вкладывает большую часть своей энергии в приготовление разнообразных кистей; лучник, хотя и совершает со своим луком изящные движения, выглядит совершенно необеспокоенным такими мелочами, как

наведение на цель, - судя по всему, его совершенно не волнует, попадет ли он в мишень.

Но он все же поражает ее, точно так же, как каллиграф в конце концов создает прекрасную и гармоничную страницу. Умение увидеть в каждом таком искусстве, как и в боевых искусствах, церемонию означает начало понимания. Перейти к видению за внешним ритуалом практики и самоотверженности, уважения и дисциплины, из которых слагается искусство, означает достичь еще более глубокого проникновения.

Меткий выстрел из лука и быстрый мазок кисти каллиграфа могут показаться никак не связанными с нашей повседневной жизнью, но тот же Дзэн, который придает внутреннюю энергию этим движениям, Дзэн, который делает их возможными, может использоваться повсюду и каждым, кто желает развить тайную силу внутри, силу, которой все мы обладаем.

## Отсюда можно выбраться

***Если не менять направление движения,  
мы наверняка достигнем того, к чему идем.***

*Китайская пословица*

Я никогда не подвергался психоанализу, но думаю, что если бы пришел к психотерапевту, он начал бы, вероятнее всего, с воспоминаний моего раннего детства и был бы озадачен течением моей жизни не меньше меня самого. Я вырос в маленьком дощатом домике на окраине Уилсона, штат Оклахома; это был маленький степной городок - скучный, пыльный и сухой, с населением около тысячи человек. Уилсон расположен всего в нескольких милях от границы с Техасом, и со всех сторон его окружает нищета и запустение. Когда местные жители заговаривали о том, чтобы покинуть Уилсон и перебраться куда-нибудь в цветущие края, обычным ответом были слова: "Ты не сможешь выбраться отсюда".

Возможно, так оно и было, но я стал живым свидетельством того, что "отсюда" можно выбраться.

Будучи ребенком, я делил соломенный матрас на полу со своим младшим братом Уилэндом, и мама купала нас вместе в большом оцинкованном корыте. Туалет был во дворе. Я настолько ненавидел эту уборную, что иногда ходил за две мили в дом своей тетушки, чтобы воспользоваться ее удобствами.

Я помню, как сидел на плечах отца и пытался разглядеть, что находится на противоположном, техасском берегу Рэд-ривер. Отец был постоянно занят рыбной ловлей, и я, безусловно, был совершенно счастлив в тот момент, поскольку он стал одним из немногих живых и приятных воспоминаний за все время моего детства, проведенное с ним.

Когда я мысленно возвращаюсь к этой сцене, она выглядит как кадр из какого-то фильма: отец и сын на берегу реки, в окружении протянутых над сверкающей водой лесок, - прекрасный образ семейного единства. Теперь у меня тоже есть сыновья, и я понимаю, что значит быть отцом. Я помню, как поднимал их и усаживал себе на плечи, когда они были совсем маленькими. И когда они сидели у меня на плечах, они, наверное, ощущали себя счастливыми.

Я подозреваю, что, как и я в детстве, они мечтали о том, что когда-нибудь станут такими же высокими, даже выше, чем их папа. Катание на отцовских плечах представляет собой способ предвидения собственного будущего, понимания того, насколько большим ты станешь. Печальной правдой было то, что мой отец вовсе не

являлся достойным образцом человека, и мои немногочисленные приятные воспоминания о нем были затенены и почти стерты образами иного рода - тем, как он возвращается домой пьяным или просто отсутствует в те самые минуты, когда особенно нужен.

Мой отец вернулся со Второй мировой войны с больной ногой и проблемой алкоголизма, что и стало причиной его смерти несколько лет спустя. Отец не мог предложить мне каких-либо достойных моделей поведения, но мать смогла сделать это за двоих. Ее внутренняя сила и простая мудрость, ее система убеждений стали основой моего характера. Она верила в целеустремленность и терпение, в целеустремленность - как в условие достижения успеха в любом деле, которое человек выбирает в жизни, и в терпение - как в то качество, которое заставляет нас заниматься чем-то до тех пор, пока выбранная цель не достигнута.

Она не имела никакого представления о Дзэн, скорее всего, даже не слышала этого слова, но ее философия была практичной, а это и есть Дзэн.

Помимо матери, единственными моими образцами для подражания были бравые ковбои, которых я видел на экране кинотеатра Уилсона. Большую часть второй половины субботних дней я проводил там, если, конечно, мама могла выделить мне деньги на билет. Вестерны с Гарри Купером, Джоном Уэйном, Рэндалфом Скоттом и Джоэлом Мак-Кри обеспечили меня множеством положительных примеров достойного и нравственного поведения.

Каждый раз, когда я выходил из кинозала после дневного сеанса, меня переполняла уверенность в том, что такие люди реально существуют, и я мечтал в один прекрасный день стать одним из них. В наши дни некоторые презирают таких героев и считают их слишком незамысловатыми, но они действительно способны дать очень многое маленькому мальчику, жадно стремящемуся к урокам жизни. В каждом фильме их поведение подчиняется "Кодексу Запада": идеалам преданности, дружбы и целостности. Они научили меня не быть эгоистичным и поступать правильно даже при большом риске. Многие годы спустя я вспоминал героев вестернов, когда работал над персонажами, которые мне предстояло сыграть как актеру, но в те ранние дни детства я был всего лишь зрителем, вовлеченным в чужие приключения.

В школе я был тихим и стеснительным. Если я знал, что скоро наступит моя очередь читать что-нибудь вслух перед всем классом, я чаще всего выискивая; способ избежать этого. Я был средним учеником и неплохим спортсменом, но всегда стремился оставаться в тени, хотя меня постоянно преследовали мечты о том, как я стану одним из героев яркого экрана.

Мы были очень бедными, и отец так часто менял работу, что за первые пятнадцать лет моей жизни мы тринадцать раз переезжаем с места на место. Какое-то время он водил скоростной автобус, потом был водителем грузовика и в конце концов закрепился на черной работе на заводе "Бетлехем Стил" в Хоуторне, штат Калифорния. Там мы вчетвером жили в вагончике длиной в двадцать футов, установленном на заброшенном земельном участке моей тети. Он возвышался посреди поля, как распухший палец.

Мы были настолько бедны, что однажды, когда я был в пятом классе и учитель решил измерить всем нам рост, мне было стыдно снимать ботинки, потому что носки были изношены до дыр. Позже, в старших классах, я встречался с девушкой, которая мне очень нравилась, но когда она захотела познакомиться с моей мамой, я расстался с ней только из-за того, что не хотел, чтобы она видела, где и как мы живем.

В то время у меня не было особого стремления к хорошей или даже лучшей жизни, чем та, которую я видел вокруг, хотя мать постоянно твердила, что я и оба моих брата могут добиться в своей жизни всего, чего захотим, если только будем терпеливыми и трудолюбивыми. Я подрастал, и мне продолжали сниться сны о том, как я становлюсь одним из моих героев-ковбоев, но я уже начал осознавать, что никогда не стану таким, как они.

Родители развелись в 1956 году, когда мне исполнилось шестнадцать лет, а примерно через год моя мать вышла замуж за Джорджа Найта, старшего мастера завода "Нортроп Эйркрафт", где она тогда работала. Хотя у Джорджа было трое собственных детей, он относился ко всем нам как к равным членам одной семьи. Наконец-то у меня появился отец, который мог стать хорошим примером для подражания, и я начал выбираться из своей раковины. Я начал понимать, что, возможно, у меня действительно есть шанс изменить направление своей жизни.

\* \* \*

После школьных занятий в будни и по субботам я таскал ящики на рынке Бойз-маркет, но мои представления о самом себе все еще основывались на тех фильмах, которые я смотрел в детстве в Оклахоме, - я хотел стать полицейским. Постоянно думая об этом по окончании школы, я завербовался в Военно-Воздушные Силы с тем, чтобы потом перейти в военную полицию и набраться опыта в полицейской работе. Военно-Воздушные Силы отправили меня в Корею, и в возрасте восемнадцати лет мне пришлось оставить дома жену и неопределенное будущее.

Оглядываясь назад, я осознаю, что это была *важнейшая* поворотная точка моей жизни, потому что именно в Корее я начал изучать боевые искусства. Впервые

мне довелось увидеть, как по крайней мере какая-то часть моих детских мечтаний становится реальностью, и мной овладело страстное желание продолжить учиться этому, хотя я сам еще не представлял, к чему это приведет. Но, как говорят мастера Дзэн, самые долгие путешествия начинаются с первого шага, и, сам того не осознавая, я сделал этот первый шаг на пути к своему будущему.

С самого начала меня интересовало изучение только тех вещей, которые могли пригодиться мне как служащему военной полиции. К тому времени, как я покинул Корею, у меня был черный пояс *тайквон-до*, корейской формы боевых искусств, и первый раз в жизни я начал ощущать уверенность в своей способности добиваться какой-либо цели до самого конца; я наконец-то сумел самостоятельно преуспеть в по-настоящему сложном занятии и благодаря этому обрел значительно большую уверенность в себе.

Уволившись из Военно-Воздушных Сил, я столкнулся с реальной необходимостью зарабатывать средства для своей семьи - в октябре 1962 года родился наш первый сын Майк, - поэтому я взялся за ту работу, какую смог найти, и стал клерком в архиве Нортропа с окладом 240 долларов в месяц. Но мечта изменить течение своей жизни по-прежнему не покидала меня. Чтобы пополнить свои доходы, я начал обучать каратэ своих братьев и друзей на заднем дворе дома своих родителей. Очень скоро в окрестностях распространился слух о том, что мои уроки каратэ проходят очень весело, к тому же такая самозащита может быть очень полезной в обыденной жизни.

\* \* \*

Чтобы повысить собственную репутацию и привлечь к себе учеников, я начал с успехом участвовать в соревнованиях по каратэ, проводимых в штате, а позже и по всей стране. Я не обманулся в своих ожиданиях; как только я заслужил репутацию бойца каратэ, моя школа начала процветать. Очень скоро учеников стало столько, что я решил открыть новые школы.

По мере того как я добивался все больших успехов на состязаниях каратэ, я все яснее осознавал, что для того, чтобы стать чемпионом - а это могло привлечь ко мне еще большее число учеников, - мне необходимо узнавать как можно больше. Я начал учиться и обмениваться идеями с теми мастерами, которые работали на Западном Побережье и встречались мне во время турниров. Это также стало очень важным шагом, ибо удары руками и ногами, то есть вопросы техники, составляли лишь малую часть того, что я стремился узнать.

Горизонты моего видения постепенно раздвигались, и я все больше осознавал собственные способности - не столько возможности улучшения своей личной жизни,

сколько возможности сыграть более активную роль в огромном окружающем мире. Дзэн стал важным аспектом моего образования, поскольку за все эти годы обучения я пригнул к пониманию того, что за каждым боевым искусством кроется своя философия, обычно - Дзэн или нечто похожее на Дзэн. Философия является неотъемлемой частью процесса обучения.

При обучении опыт накапливается медленно и незаметно, потому что подлинное изучение боевого искусства требует ничуть не меньшего использования разума, чем тела. Настоящие уроки боевых искусств заключаются не в ударах кулаками и ногами, но в хладнокровной уверенности в себе, которая возникает на основе хорошего самовосприятия, уверенного знания того, кто ты есть, чего ты хочешь добиться и как именно ты это сделаешь.

В этом обзоре важнейших шагов и событий моей жизни я не могу не рассказать о смерти моего брата Уилэнда, убитого в июне 1970 года во Вьетнаме. Уилэнд был моим лучшим другом, и мы вместе разделяли мечты о будущем, которого у него уже никогда не будет. Его смерть сильнее чем что-либо еще заставила меня осознать реальность своей ответственности не только за достижение своих собственных целей, но и за надежды и чувства окружающих людей, членов моей семьи и, поистине, всех моих соотечественников. Смерть Уилэнда привела меня к осознанию обстоятельств современной жизни, страны, в которой мы живем, и всей текущей эпохи нашей истории.

Уилэнд погиб за свою страну. Он умер за те ценности и идеалы, с которыми мы с ним выросли, за те идеи, о которых мы думали и беседовали еще мальчишками. Эти ценности и идеалы обладают вполне реальной значимостью, они могут на практике применяться в этом мире. Конечно же, это было известно мне с самого начала, но смерть Уилэнда подтолкнула меня к преодолению моей природной робости, и я наконец заговорил в полный голос.

К тому времени, как я начал сниматься в кино, я уже полностью определился с тем, какого рода героев хочу показывать на экране. И эти образы были основаны на геройских образах ковбоев из фильмов моего детства. Я знал, какой персонаж хочу воплотить в кино, чтобы показать эти ценности и идеалы другим людям.

Боевые искусства являются лишь одной из способностей этого персонажа; они представляют собой носитель захватывающего действия, средство развертывания сюжета. Но мастер боевых искусств как герой демонстрирует и кое-что еще: философию жизни, которая включает в себя кодекс поведения и моральные обязанности по отношению к окружающим.

Джон Уэйн и другие герои вестернов обладали как философией правильного и неправильного, так и средствами ее практического использования, а именно: отвагой и мастерством владения оружием. Героям сегодняшних дней нужны те же качества, лишь с незначительными отличиями. В сцене финального поединка в современных фильмах о боевых искусствах любое оружие - пистолеты, мечи и все остальное - отбрасывается в сторону, за пределы досягаемости, и противники остаются друг перед другом с пустыми руками. Мне нравится такой символизм - в конечном счете, именно так всем нам приходится встречать проблемы, осаждающие нас со всех сторон. Когда наши руки пусты, исход поединка решает только то, что кроется в нашем разуме.

## **Дзэн там, где с ним встречаются**

***Молодой человек пришел к мастеру Дзэн и сказал: "Я пришел к вам в поисках Истины. Где мне лучше начать знакомиться с Дзэн?"***

***Мастер спросил: "Ты слышишь журчание этого горного ручья?"***

***"Конечно, слышу", - ответил юноша.***

***"Входи в Дзэн отсюда!"***

### *Дзэнская притча*

Я начал свое вхождение в Дзэн из Оклахомы - я имею в виду, что родился я не где-то поблизости от дзэнского монастыря. Люди, среди которых я вырос, имели гораздо больше общего с рассказами Марка Твена, чем с изречениями Конфуция. Я никогда не слышал о Дзэн, пока не оказался в Корее во время службы в Военно-Воздушных Силах. Сначала это было просто слово, и позже, когда я уже начал понимать кое-что в его содержании, мне никогда не доводилось отправляться к монастырю и ожидать возле него, пока меня пустят внутрь. Это даже не приходило мне в голову, потому что к тому времени, как я усвоил значение Дзэн, я понял, что уже вошел в него.

Истина заключается в том, что вхождение в Дзэн может быть очень трудным, почти невозможным, если делать это неправильно. Если вы постучите в двери Дзэн-монастыря в Японии и попросите принять вас на обучение, вас просто выпроводят - и, возможно, не в самой вежливой форме. Вам скажут', что школа уже переполнена и свободных мест нет; вам могут сказать, что школа очень бедна и не может позволить себе набирать учеников; вам могут привести любой другой довод. С полной уверенностью можно сказать лишь одно: вам не позволят пройти внутрь.

Во всяком случае, вас не пропустят туда сразу. Вряд ли это случится в первый же день. Отказ у дверей является частью традиции. На самом деле, это первый урок Дзэн, и он предназначен для того, чтобы прогонять всех, кроме по-настоящему устремленных. Жажущий ученик должен выдержать нечто большее, чем просто ожидание у дверей; в большинстве случаев он подвергается устным оскорблениям монахов, вроде "Как, ты еще здесь? Тебе ведь сказали, чтобы ты уходил! Иди прочь!", а также мукам голода и жажды. Но если вы прождали у дверей достаточно долгое время, вынесли все насмешки и стерпели голод, вас наверняка пригласят внутрь. Рано или поздно это случится.

Но что произойдет, когда вы переступите порог? Скорее всего, вас посадят где-нибудь в углу, и вы будете чувствовать себя покинутым и забытым. Или же вам немедленно поручат какую-нибудь работу, нечто такое, чего вы никогда в жизни не делали, - колку щепок для растопки, разжигание огня под котлом для ванн или починку черепичной крыши - без каких-либо объяснений по поводу того, как это нужно делать, без малейшего намека на то, где взять все необходимое. Вероятно, вам поручат три-четыре дела сразу и ничего не скажут - ни об инструментах, ни о том порядке, в каком следует выполнять работы. Никакого руководства и никакой помощи.

Так может начаться ваше обучение Дзэн, Несомненно, именно так начиналось оно для учеников прошлого, многие из которых позже писали о своем опыте. Мне вспоминается история одного человека - потом он стал известным мастером Дзэн, - которому пришлось прождать у дверей три дня под холодным ливнем. Но оглядываясь на этот опыт годы спустя, он видел в нем не жестокость, но сострадание.

Если бы монахи встретили его у дверей монастыря радостным рукопожатием и похлопываниями по плечу, проводили бы его внутрь и предложили бы чашку чая - подготовило бы это его к жизни? Могло ли это помочь ему достичь просветления? Тем, кто вошел в Дзэн через двери монастыря, горный ручей или каратэ, он видится честным и человеческим - ошеломляюще честным и поразительно человеческим.

Меня всегда поражало сильное сходство между этими первыми шагами в Дзэн и самой жизнью. Если вы по-настоящему хотите чего-либо, вы должны добиваться этого самостоятельно и со всей целеустремленностью, Никто не собирается дарить вам это, и если вы колеблетесь или сомневаетесь, вы наверняка потерпите неудачу. Что может быть лучшим подражанием жизни, чем столкновение с необходимостью выполнить ряд бытовых работ, сделать нечто, что вам никогда еще не доводилось делать, без предварительных предупреждений, без наставлений, советов и посторонней помощи? Ведь и в жизни мы иногда оказываемся одинокими и позабытыми под проливным дождем.

## Вкус дзэн

***Мы - это то, что мы думаем:***

***Мы - все то, что возникает***

***В наших мыслях.***

***Своими мыслями***

***Мы сотворяем мир.***

*Будда*

Дзэн встречается на Востоке повсюду, особенно в Китае и Японии. Говорят, что Дзэн отражается в поэзии, каллиграфии и живописи этих стран, равно как и в творческих направлениях составления букетов, ландшафтного садоводства (помните знаменитые сады камней?), стрельбы из лука и в большинстве аспектов повседневной жизни. И, конечно же. Дзэн является неразрывной частью восточных боевых искусств, поскольку он - не только философия, но и правильный образ поведения человека в жизни.

Одно только знание того, где может применяться Дзэн, не может помочь вам обнаружить или постичь его, ибо как только вы начнете искать Дзэн, он немедленно исчезнет или превратится в нечто настолько неясное, что никто не сможет с уверенностью выявить его. Однако стихосложение или рисование картин, создание каллиграфических записей, работа в саду и даже исполнение ритуалов чайной церемонии имеют нечто общее - все они основаны на дисциплине.

Очевидно, впрочем, что Дзэн представляет собой большее. Одна из моих любимых пословиц о Дзэн: *у Дзэн такой же вкус, как у чая*. Это типичное дзэнское изречение - обманчиво простое, но позволяющее предполагать самые разнообразные толкования. Дзэн имеет тот же вкус, что и чай, потому что он возбуждает тело так же, как это делает чай; он очищает разум и пробуждает человека. Он заставляет нас проснуться и увидеть самих себя и свое окружение. Поэтому вкус Дзэн представляет собой возвышенное чувство осознанности, при котором мы способны видеть красоту и простоту в самых обыкновенных вещах.

Истории и афоризмы Дзэн, большинство из которых возникло очень давно и передавалось из поколения в поколение, предлагают легкие намеки на подлинное значение Дзэн и просвещают нас окольными путями. Одна из моих излюбленных историй - возможно, потому, что я занимаюсь боевыми искусствами, - рассказывает о молодом человеке, который хотел научиться искусству сражения на мечах.

Он поднялся высоко в горы к известному старому мастеру фехтования, который проводил последние годы своей жизни в скромной хижине. Мастер согласился взять его в ученики, и юноша остался жить в горах вместе с ним. С самого начала у мастера нашлось множество дел для своего ученика: ухаживание за садом, колка дров, разведение огня, приготовление риса, ношение воды из ручья, уборка в комнате и во дворе и так далее. Шли дни, недели, но мастер не обмолвился и словом о мече или фехтовании; по утрам вместо тренировок ученика встречал очередной список повседневных дел. Наконец юноше надоело так долго быть в услужении у старого мастера и ничего не узнать об искусстве владения мечом. Он обратился к мастеру и попросил того учить его тому, ради чего он сюда пришел. Мастер согласился, и ученик вернулся к своим повседневным бытовым обязанностям.

И уроки действительно начались. На следующее утро, когда ученик начал готовить рис, перед ним внезапно возник мастер, ударил его деревянным мечом и удалился, не сказав ни слова. Затем ученик начал подметать пол. В тот момент, когда он меньше всего этого ожидал, возле него вновь появился мастер, опять ударил его мечом и исчез. Независимо от того, чем занимался ученик, он уже не мог оставаться спокойным, зная, что в любой миг его учитель может появиться рядом и огреть его деревянным мечом.

Прошло несколько лет - по крайней мере, так говорится в моей любимой версии этой истории, рассказанной Д.Т. Судзуки, - и ученик наконец научился искусно уклоняться от ударов мастера, под каким бы углом они ни были направлены. Ученик почувствовал, что кое-чего достиг, но учитель все еще не был доволен им.

Однажды утром ученик застал своего учителя готовящим на костре овощи. Он решил поменяться ролями, подобрал большую палку и подкрался к мастеру. Когда тот нагнулся над котлом с похлебкой, ученик поднял палку над своим учителем, но тот мгновенно снял с котла крышку, развернулся и отразил ею удар.

В этот миг ученик испытал ту форму внезапного озарения, какой славится Дзэн: он познал один из секретов искусства фехтования, заключающийся в том, что чувственная осознанность должна развиваться до степени, когда человек научится реагировать не только на движения, но и на мысли противника. Он постиг, кроме того, что разум человека всегда должен быть открытым к изучению нового. Впервые юноша понял и глубоко оценил истинную доброту своего учителя.

Изучение любого боевого искусства включает в себя постепенное запоминание и совершенствование движений и техники, но даже величайшая отточенность техники еще не создает великого мастера боевых искусств и, по сути, ничего не значит, если она предлагается разуму, не способному к ее использованию. Мастер фехто-

вания мог давать ученику уроки, как следует держать меч, выполнять различные стойки, приемы отражения удара и выпадов, но все это было бы бесполезным и бессмысленным.

Вместо этого мастер обучил его состоянию разума, необходимому хорошему фехтовальщику, - тому складу ума, при котором человек с мечом целиком сливается с окружающей его обстановкой и в каждый момент готов отреагировать на любые ее изменения. После этого можно было начать все остальные уроки, ибо ученик уже усвоил кое-что из того, что можно было бы назвать Дзэн фехтования.

## Поддаться, чтобы победить

Я впервые увидел дзю-дзюцу - еще не зная, что это такое, - в одном фильме под названием *"Думай быстрее, мистер Мото"*, в котором Питер Лорр играл роль частного детектива, втянутого в расследование дела о контрабанде. В одной сцене миниатюрный мистер Мото (Лорр) с поразительной, почти магической легкостью бросил через плечо огромного человека. С того момента я счел необходимым для себя посмотреть все семь фильмов из серии приключений мистера Мото и с нетерпением ожидал традиционного эпизода, в котором он без малейших усилий перебрасывает через себя здоровенного громилу. Я ни разу не был разочарован и неизменно изумлялся.

Годы спустя, когда я изучал основы рукопашного боя для пехотинцев, я узнал, что мистер Мото использовал приемы *дзю-дзюцу*, древнего японского боевого искусства, предоставляющего невысокому человеку решающее преимущество перед более крупным противником. Суть традиционного дзю-дзюцу заключается в том, что вам следует использовать энергию и физическую силу своего противника и обращать их против него самого.

Мастер дзю-дзюцу подвижен, как истина Дзэн: он должен превратиться в *коан*, в загадку, ускользающую от вас тем неуловимее, чем настойчивее вы пытаетесь ее разрешить. Иными словами, он должен быть подобным воде, убегающей сквозь пальцы того, кто пытается сжать ее в кулаке. Она проливается наружу, как только пальцы начинают смыкаться, - при этом она течет не за счет собственной силы, но из-за прилагаемого внешнего давления.

Согласно легенде, дзю-дзюцу было открыто во время наблюдения за комьями снега, падающими с ветвей деревьев. На крепких и жестких ветвях снег скапливался до тех пор, пока они не обламывались под его тяжестью, тогда как тонкие и гибкие веточки просто сдавались этой тяжести, прогибались под ней и роняли снег на землю, не ломаясь.

До недавнего времени дзю-дзюцу - предположительно, самое первое из боевых искусств (оно восходит к периоду Эдо в Японии) - оставалось незамеченным среди других, более распространенных азиатских форм поединка. Но сейчас, благодаря мастерству представителей бразильских семей Грасие и Мачадо, которые разработали грозный стиль дзю-дзюцу, оно стало одним из передовых боевых искусств. Выдающееся положение оно завоевало после появления в *"Смертельном вызове"*, телевизионном шоу, в котором мастера боевых искусств со всего мира - каждый со своим уникальным стилем - состязаются по круговой системе, а победитель получа-

ет право вступить в поединок с членом семьи Грасие. Насколько мне известно, Грасие ни разу не терпели поражения - ни в Соединенных Штатах, ни на своей родине.

Дзю-дзюцу семьи Грасие было разработано и отточено Карлосом Грасие-Старшим, который сначала обучался ему в Бразилии у одного японского аристократа, а затем основал свою собственную систему и династию, в которую вошли члены семей его родных и двоюродных братьев, и все они стали мастерами этого искусства.

Впервые я услышал о Грасие в 1987 году, когда занимался подводным плаванием на островах у побережья Бразилии вместе с Бобом Уоллом, снимавшимся с Брюсом Ли и со мной в фильме *"Входит Дракон"*. В завершение отпуска мы с Бобом отправились в Рио-де-Жанейро, чтобы посмотреть на местные школы боевых искусств. Мы провели поединки в нескольких школах тайквон-до и капоэйры. *Капоэйра* представляет собой опустошительную систему самообороны, особое внимание в которой уделяется ногам и приемам ударов головой; она была создана больше трехсот лет назад африканскими рабами и большую часть своей истории была официально запрещена правительством.

Преподаватели этих школ рассказали нам о системе дзю-дзюцу Грасие и о том, насколько все опасаются ее представителей. Нам с Бобом удалось встретиться с Хелио Грасие, младшим братом Карлоса Грасие-Старшего, и с сыновьями Хелио - Риксоном, чемпионом мира, и Рейсом. Они предложили нам сразиться на ковре.

Я испытывал определенную уверенность в своей способности справиться с ними, поскольку многие годы изучал техники захвата у Джина Ле-Белла, экс-чемпиона в дзю-до и борьбе, который, по моему мнению, был одним из величайших мастеров боевых искусств во всем мире. В свое время я начал заниматься у Джина, потому что большинство наших поединков заканчивались тем, что я оказывался на полу.

Но когда я вышел на ковер против Риксона, мне показалось, что все годы моей подготовки куда-то улетучились. Риксон парировал любое мое движение удушающим захватом, который заставлял меня немедленно сдаваться. Я никогда не испытывал ничего подобного, кроме, быть может, поединков с Джином.

Мы с Бобом тренировались у Грасие в течение нескольких дней, пока не настало время возвращаться домой. Три года спустя мой хороший друг Ричард Нортон, знаменитый австралийский мастер рукопашного боя и схваток с оружием, который участвовал вместе со мной в фильме *"Октагон"*, а позже стал настоящей кинозвездой, рассказал мне, что учился у Мачадос, преподавателей дзю-дзюцу из Редондо-Бич, штат Калифорния. Ричард отзывался о них с таким восторгом, что я отправился

в их *додзё* - так называется любое место, где проводятся занятия каратэ, дзю-до, ай-ки-до и другими японскими боевыми искусствами.

Оказалось, что Мачадос тоже были наследниками Карлоса Грасие-Старшего. Их семья была довольно большой: учителями были Карлос Мачадо и его младшие братья Джон, Райджен и Жан-Жак. Эта встреча стала первой из многих моих курсов обучения у Карлоса и его братьев, дружной семьи, отличающейся удивительной скромностью в отношении своего мастерства. Но моему мнению, они входят в число величайших мастеров дзю-дзюцу современного мира.

Не так давно, после тренировки с Карлосом, мы сидели на мате, потягивая воду из бутылок и беседуя о теории дзю-дзюцу.

- Цель заключается в том,- сказал он, - чтобы нейтрализовать агрессию и достичь гармонии. Но этого можно добиться, лишь позабыв о своем эго. Эгоистичный человек еще не достиг гармонии в самом себе и не сможет сделать этого в отношении другого человека, потому что он стремится доказать всем вокруг, что он лучший, хотя это было бы и так очевидно, если бы было правдой. Человек с правильным состоянием разума открыт новым идеям и новым подходам.

Наш разговор был прерван появлением человека, который казался раздраженным и нетерпеливым. Карлос объяснил мне, что это хозяин его дома, и извинился. Они поговорили лишь несколько минут, и я наблюдал, как домовладелец начинает расслабляться и его голос становится тише. Уходя, он улыбался и сердечно пожал Карлосу руку. Я спросил у Карлоса, что произошло.

- Мы с тобой говорили, как можно применять философию Дзэн в повседневной жизни, и это был один из таких случаев. Домовладелец явился ко мне, полный решимости поднять арендную плату. Он начал разговаривать со мной, предвкушая сопротивление, но его не было. Как ты сам прекрасно знаешь, первоначальный элемент неожиданности - является основным принципом дзю-дзюцу. Когда тебя атакуют, ты поддаешься ровно настолько, чтобы вывести противника из равновесия, а затем обращаешь его атаку в свою пользу, применяя свое мастерство и владение стратегией.

Большинство людей боятся, что на них нападет кто-то более крупный или сильный, чем они, но если ты позволяешь самому себе быть испуганным, то это лишь увеличивает силу твоего противника. Если же тебе все равно, насколько силен твой противник, - а в данном случае мой домовладелец был уверен, что преимущество на его стороне, - ты оказываешься лучше подготовленным, поскольку ты тренировался и обладаешь знаниями, которых нет у него; в этом и заключается его уязвимость.

Таким образом, я выждал, пока домовладелец завершит свою атаку, а затем использовал каждый его довод против него самого. Я сказал, что не смогу платить ему больше, и предположил, что при текущих обстоятельствах в бизнесе он вряд ли быстро найдет другого съемщика. Даже если это ему удастся, то наверняка придется делать ремонт и менять обстановку, поэтому помещения будут пустыми по меньшей мере несколько месяцев. Я также напомнил ему о высоком уровне банкротств среди новых деловых предприятий - это означает, что новый съемщик может быстро выехать. Я подчеркнул, что в течение всех трех лет своего пребывания здесь неизменно выплачивал арендную плату вовремя, к тому же проделал в помещениях кое-какие улучшения и никогда не обращался к нему за помощью в оплате прокладывания таких дорогостоящих удобств, как водопровод, хотя формально имел полное право так поступить.

После того как я вывел его из равновесия, я отправил его на пол неожиданным ходом. Не так давно я провел одно исследование и выяснил, что современное законодательство требует, чтобы для нового жильца выделялась определенная площадь места для парковки на каждые пять тысяч квадратных футов, которые он снимает. В этом здании вообще не предусмотрено место для парковки. Поскольку я снимаю эти помещения уже давно, этот закон не распространяется на меня, но будет справедлив для любого нового постояльца.

Мои знания о новом законе стали тем приемом, который окончательно вывел его из равновесия, и он удалился отсюда с мыслями о том, как ему повезло, что я продолжаю снимать у него помещения. Он решил не требовать повышения оплаты.

\* \* \*

Я извлек из собственного изучения дзю-дзюцу такой урок: большинство столкновений, как в бизнесе, так и на улице состоит из множества элементов, многие из которых можно использовать в свою пользу; те элементы, которыми вы в состоянии управлять, часто могут означать разницу между победой и поражением. Опытный мастер жизни никогда не пытается изменить положение вещей, противопоставляя себя им; он поддается их непреодолимой мощи и либо легко подталкивает их, чтобы отклонить от прямолинейного движения, либо переводит их энергию в иное русло, чтобы потом использовать против них самих. Он относится к жизни позитивно, и, когда ситуацию следует изменить, он ведет переговоры, а не пытается навязать свою волю другим.

## Стать собой

*Тот, кто покоряет себя, самый сильный воин.*

*Конфуций*

То место в Корее, где я заработал свой черный пояс каратэ, представляло собой обычный участок утрамбованной земли, окруженный бамбуковой изгородью. Когда было слишком холодно или шел сильный дождь, мы укрывались и занимались под навесом, но большую часть времени проводили на этом участке земли на открытом воздухе. Я сделал первые шаги к тому, чтобы стать собой, под небом Кореи, в этих бамбуковых стенах, которые мы называли *доджан* [do-jang] - так по-корейски звучит слово "додзё".

Само понятие *додзё* заимствовано из буддистской терминологии, в которой этим словом обозначали укромные залы для медитации и других духовных практик, существовавшие практически в каждом мужском и женском монастыре; в оригинале, на санскрите, оно звучало как "*бодхиманда*", то есть "место просветления". Даже если оно расположено далеко от храма, атмосфера настоящего *додзё*, в котором боевые искусства преподают в традиционном стиле, отражает описанные исторические корни. Это хорошее название - короткое, но исполненное глубокого значения; оно говорит очень много о том, что в действительности происходит во время занятий боевыми искусствами.

Важнейшими компонентами такой атмосферы *додзё* являются основные составляющие, связанные с изучением любого боевого искусства: уважение и дисциплина. Уважение проявляется немедленно, как только ученик входит в *додзё* и кланяется своему учителю, которого часто называют *сэнсэй* и которым, по сути, занимает положение высшей власти и неоспоримого авторитета. Поклон при входе в *додзё* является не причудливым элементом восточной традиции, а внешним проявлением уважения к представителю власти и выполняется независимо от возраста.

Разумеется, этот поклон всего лишь формальность, и некоторые американские ученики пренебрегают им - им хочется поскорее приступить к делу и узнать, как делать удары ногами назад или исполнять "рубящие удары" каратэ или дзю-до. Обычно таким ученикам стоит серьезно задуматься, зачем они пришли в *додзё* и чего они надеются достичь.

Дисциплина является абсолютным требованием любого боевого искусства. Нельзя продвигаться вперед, не достигая определенных целей, и невозможно надеяться достичь этих целей, не придерживаясь специального набора правил. Такие

правила тоже иногда приходится не по нраву американским студентам, но, не препятствуя преподаванию предмета, эти правила являются вехами единственного пути к подлинному пониманию боевого искусства.

Правила и дисциплина служат еще одной цели: отсеивать тех, кто не обладает истинным стремлением. Они подобны тому периоду ожидания, который кандидаты в монахи должны выдержать перед дверьми дзэнского храма; это проверка решимости. Согласившись подчиняться правилам, согласившись принять - возможно, впервые в своей жизни - то, что он не в состоянии понять немедленно, ученик может начать обучение боевому искусству в додзё.

Впрочем, дисциплина не всегда бывает суровой. Когда я начинал свое обучение боевым искусствам в Корее, часто выдавались дни, когда я действительно не чувствовал, что чему-то научился. Я бывал усталым, вялым и обескураженным, потому что не видел никакого прогресса, и это заставляло меня стыдиться того, что я выхожу на мат. Мой наставник замечал эти проблемы и деликатно поощрял меня небольшой похвалой или полезным советом о том, как я могу достичь успеха. Он внушал мне дисциплину, но не палкой, а мягким сочувствием. Благодаря его преподаванию и дисциплине я заслужил свой черный пояс и добился лучшего отношения к самому себе, приобретя острое желание вновь испытать это чувство свершения.

Взаимоотношения с учителем, или сэнсэем, в буквальном смысле слова подобны отношениям между строгим отцом и смиренным сыном, который целиком подчиняется старшему. Они являются неотъемлемой частью связки "ученик-учитель", поскольку учитель является единственным источником власти и знания и обладает правом на уважение, ибо он заслужил его. Многим молодым американцам трудно принять такую форму безграничного повиновения - особенно в классной комнате - но со временем все ученики приходят к осознанию, что все это устроено именно так, как и должно быть, чтобы ученик действительно учился.

Люди издают боевые искусства по многим причинам, и очень часто - по неверным. К примеру, в моем додзё появлялось несколько потенциальных учеников с воинственным и нахальным характером. Когда я спрашивал их, почему они хотят освоить мое искусство, ответы показывали, что их задачей было умение драться, то есть их цель была совершенно противоположна той философии, которую, как я надеюсь, я преподаю. Я хочу, чтобы мои ученики знали, как следует защищаться при необходимости, но прежде всего я учу их тому, чтобы они любыми средствами избегали схватки, ибо нет ничего такого, что можно было бы доказать в драке. Основной философией всех боевых искусств, прямой ниточкой к Дзэн, является не победа. На самом деле, большая часть этих искусств имеет своей целью виртуозное управле-

ние конфликтами и другими ситуациями, в которых возможны победа или поражение.

Конечно, боевыми искусствами можно заниматься почти везде. Мне самому доводилось тренироваться и давать уроки на задних дворах и на обочине дорог, в гостиницах и коридорах отелей. Я думаю, даже такие места можно было бы назвать додзё, но в них обычно проводят недолгое время, а уроки включают в себя лишь вопросы техники; занятия начинаются и заканчиваются неофициально, так что это больше похоже на забавное развлечение, чем на продвижение к какой-либо внутренней цели.

Основополагающая философия любого боевого искусства нацелена на то, чтобы приблизить человека к самому себе. **Именно для этого предназначены додзё: помочь ученику найти путь к индивидуальному просветлению.**

То, что происходит в настоящем додзё, требует большего, чем просто физическое напряжение; необходимо также умственное сосредоточение, совмещенное с особой восприимчивостью. Туда приходят, чтобы учиться, и большая часть этого обучения подразумевает осознание того, что приходит изнутри.

Говоря простыми словами, вы не сможете упражняться в приемах боевого искусства, если будете в это время беспокоиться о своей свадьбе, школьных успехах или о какой-то крупной сделке. Вы не сможете ничего усвоить, потому что не будете слушать своего наставника; вы не сможете успешно выступить в состязании, потому что ваш противник заметит нарушение вашей сосредоточенности так же ясно, как он видит бреши в вашей обороне.

Вы не сможете надеяться найти самого себя, потому что поле вашего зрения будет заполнено тысячами подобных мелочей, которые кажутся вам такими важными. Когда вы вступаете в додзё или даже тогда, когда вы надеваете свое джи [gi] (форменная одежда в боевых искусствах) перед началом тренировки, вам следует оставить все свои заботы позади. Некоторые люди чувствуют себя неловко на первых занятиях, а иногда и в течение нескольких первых месяцев. Они приходят в додзё с определенным видением самих себя - в образе директора по делам общности, почтового клерка или домохозяйки - и теряют энергию и контроль над собой, пытаются вновь придумать собственный образ, войти в образ человека, который способен поклониться своему учителю и носить джи. Атмосфера додзё кажется им чуждой, джи выглядит смешным, и поэтому они чувствуют себя скованными и смущенными. Но рано или поздно, если у них хватает решимости продолжать и научиться необходимым уважению и дисциплине, они начинают чувствовать себя в додзё все

более раскованно, становятся все больше похожими на самих себя, - но это уже "другое Я", лишенное его обычных покровов и официального статуса.

В додзё директор, клерк и домохозяйка равны в самом абсолютном смысле: они одинаково одеты, учитель одинаково относится к каждому из них, они устремлены, все вместе и порознь, к одной и той же цели. Поэтому в додзё каждый словно становится иным человеком, который носит намного меньше одежды и которому постоянно предлагают выполнять трудные - иногда, на первый взгляд, невозможные - упражнения со своим телом. Способность избавляться от своих повседневных забот вместе с обычной одеждой является первым важным шагом к той или иной форме просветления; в конце концов, и *джи*, и деловой костюм носит один и тот же человек, но теперь этот человек стал спокойнее, увереннее в себе - он обрел новую внутреннюю силу. В одном месте, в додзё, это означает умение замечать, как противник готовится к удару, и мгновенно перемещаться, чтобы уклониться или заблокировать его; в другом месте, на работе или дома, это означает умение слушать со спокойным умом, понимать других и вести себя контролируемым и ответственным образом.

Если бы я не познакомился с боевыми искусствами во время службы в армии, я, вероятно, вернулся бы домой и остался бы на первой предложенной мне работе, потому что у меня была жена и ребенок, которых необходимо было поддерживать. У меня было лишь среднее образование, и я совсем не был уверен в своей способности преуспеть в окружении, где потребовался бы более высокий уровень подготовки. Боевые искусства изменили мою жизнь, обеспечив меня чувством свершения, ощущением дисциплины и, более того, хорошим отношением к самому себе.

Боевые искусства действительно можно уподобить спорту, но их игровая площадка невероятно огромна, а цель кроется далеко за пределами обычной победы. Если вы добиваетесь успехов в тренировках, то, безусловно, скоро обнаружите, что вышли на путь понимания того, почему додзё является "местом просветления".

Покорение самого себя - медленный и обычно очень трудный процесс, но это возможно, если поддерживать в себе дисциплинированность и уважать себя и других.

## Оставаться в текущем мгновении

**Для неконтролирующего себя  
не существует мудрости,  
не для неконтролирующего себя  
и сила концентрации.**

*"Бхагавад-Гита".*

После того как я заработал в Корее черный пояс, наконец-то достигнув той цели, во имя которой трудился более года, я начал несколько расслабляться на занятиях и иногда выполнял движения совершенно механически, в то время как мой разум блуждал где-то далеко, в мыслях о будущем и о моей жене, которая одиноко ждала в Соединенных Штатах моего возвращения.

Я думал, что мистер Шин [Jae Chul Shin], мой оной, не замечает этого. В конце концов, я делал правильные движения и выполнял каждое упражнение так, как это предписывалось. И я был лишь одним из множества учеников, упражнявшихся на мате. Но мистер Шин мгновенно все увидел. Он позволил мне на какое-то время погрузиться в это - возможно, так он - предоставлял мне небольшую передышку после сильного напряжения, связанного с испытанием на черный пояс, - но однажды после занятия он отозвал меня в сторону.

- Твой ум не здесь, - сказал он.

Я даже не пытался отрицать его правоту; ученики боевых искусств очень быстро усваивают, что учитель видит их насквозь. Стоя там, на утрамбованной земле тренировочной площадки в Корее, я лишь слегка кивнул головой и ждал, пока мистер Шин продолжит говорить.

- То, что ты делаешь в этот миг, должно быть в *точности* тем, что ты действительно делаешь в этот миг, и ничем больше, - сказал он. - Не может быть контроля, если разум отсутствует. Ты должен быть единым с самим собой и с тем, что ты делаешь. Делая что-то, ты должен делать это изо всех сил. В этом настоящий Дзэн.

- Что такое Дзэн? - спросил я. Я в первый раз услышал это слово, и поскольку английский мистера Шина был труден для понимания, я даже многие годы спустя не знал, что именно он имел в виду.

- Это основа, - сказал он.

- Но я не припомню, чтобы вы учили меня этому.

- Я не учил тебя, но ты научишься, - довольно загадочно ответил он.

Я был озадачен, но решил, начиная со следующего занятия, полностью сосредоточиваться только на том, что делаю; так я и поступил. Я не думал ни о чем другом, и, когда урок закончился, мистер Шин поклонился мне, улыбнулся и сказал:

- О, ты учишься Дзэн.

Уроки Дзэн не связаны с причинами и следствиями. Они заключаются в изучении того, что каждый из нас знал уже давно, и в забывании того, что, как вам кажется, вы уже усвоили. Я получил свой первый урок Дзэн, сам того не заметив.

Когда я уволился в запас и вернулся из Кореи домой, в Лос-Анджелес, я начал участвовать в соревнованиях по каратэ. Иногда, отправляясь на состязание, мне приходилось вести машину долгими часами и даже целыми днями. К тому времени как я добирался до места назначения, мой разум пребывал в бешеной гонке, озабоченный вопросами, совершенно не связанными с конкретным делом. Поесть прямо сейчас или после поединка? Хватит ли у меня денег на мотель или придется переночевать в машине? Как там жена и маленький сын? Выдержит ли мой старенький автомобиль обратный путь?

Поднимаясь на ринг, я слышал, как зрители возбужденно свистят и выкрикивают наши имена, - и начинал вылавливать в этом шуме свое имя. Я осознавал накал страстей на арене. Меня встречала тысяча отвлекающих факторов, крупных и мелких, товарищи по команде торопились дать мне последние советы, а мой собственный разум пытался еще раз прокрутить в памяти планы на этот поединок.

Никто, даже самый любимый человек, не смотрит на вас так пристально и внимательно, как тот, кто намеревается отправить вас в нокаут. Я ощущал, как глаза противника буквально просверливают меня, подмечают самое легкое мое движение, оценивают мое дыхание, просчитывают мое физическое состояние. И я делал по отношению к нему то же самое.

Не будет преувеличением сказать, что победа или поражение в схватке непосредственно связаны с концентрацией. Разрыв сосредоточенности означает брешь в обороне - и ваш противник мгновенно заметит ее и сделает правильный ход.

В течение всех лет спортивных соревнований я вновь и вновь вспоминал совет мистера Шина, мой первый урок Дзэн: **то, что ты делаешь в этот миг, должно быть в точности тем, что ты действительно делаешь в этот миг, - и ничем больше.**

Применение этого урока в повседневной жизни может временами казаться почти невозможным, но на самом деле это возможно. Жить в настоящем, не допуская вмешательства воспоминаний о прошлом или озабоченности будущим, требует особой формы концентрации и сосредоточенности.

Прежде всего, это означает умение приостановиться и распахнуться наружу. Это умение быть по-настоящему открытым навстречу окружающим, прислушиваться ко всему, о чем они говорят, вместо того чтобы пытаться свести их заботы к проблеме, которую можно разрешить молниеносно.

Это означает способность видеть то, что действительно находится сейчас прямо перед вами, не позволяя другим заботам преграждать или омрачать ваше зрение.

Существует популярное изречение о том, что необходимо найти время, чтобы вдохнуть аромат роз. Оно не кажется несущим оттенок дзэнского афоризма - почему-то очень трудно представить себе розы, растущие у дзэнского монастыря, - но, подобно многим древним пословицам, оно основано на банальной истине жизни. Мы проходим мимо розовых кустов, иногда даже мимо настоящих садов роз, и, проходя мимо, мы отдаем себе отчет в том, что они прекрасны; возможно, даже находим время на то, чтобы сказать: "Какие красивые цветы". Но это изречение предлагает нам уделить чуть больше времени, приостановиться и действительно вдохнуть их запах. В определенном смысле, это означает, что нам следует выделить время на то, чтобы посмотреть и понять, чем на самом деле являются розы, ибо без своего аромата они были бы чем-то совсем иным.

Даже сейчас, когда я занят какими-то делами, мой разум иногда проваливается и теряется в сновидении, в фантазии, начинает бесцельно метаться, как хомяк в клетке, ведет внутренние беседы - делает все, что угодно, чтобы избежать реальности настоящего момента. Часто вокруг меня находятся люди, которые требуют моего внимания или делают мне какие-то предложения, и тогда мне трудно создать порядок из хаоса. В такие минуты я вновь вспоминаю совет мистера Шина и заставляю себя сосредоточиться в это мгновение на единственной проблеме, изгнать все остальные мысли из своего разума.

Я обнаружил, что правило "быть здесь и нигде больше" является ключом к полной концентрации. Когда я живу в настоящем, я пребываю в полной связи с самим собой и со своим окружением; моя энергия не растрачивается попусту и всегда под рукой.

В настоящем мгновении нет сожалений, которые неизменно приходят с мыслями о прошлом, а беспокойство о будущем лишь ослабляет наше осознание настоящего.

Я научился фокусировать все свое внимание на каждом текущем моменте - заключен ли он в голосе на другом конце телефонного провода, в лице, глядящем на меня с другой стороны стола, в единственном глазе кинокамеры или в садовых розах. Есть только сейчас, только текущий момент. Нет ничего больше. Ничего.

## Просто делать

*Император Бутэй послал за мастером Дзэн Фу-дайси, чтобы тот растолковал ему "Алмазную сутру" - разъяснение доктрин Дзэн, основанное на изречениях древних мудрецов. В назначенный день Фу-дайси явился во дворец, поднялся на возвышение, постучал по столу, стоявшему перед ним, потом спустился и, не промолвив ни слова, вышел.*

*Император сидел неподвижно, продолжая глядеть на пустое возвышение. Тогда Сико, последователь Дзэн, который был свидетелем всего происшедшего, подошел к Императору и сказал: "Да простит мой Господин такую дерзость, но я рискну спросить, постиг ли он смысл?"*

*Император печально покачал головой.*

*"Какая жалость! - воскликнул Сико. - Фу-дайси никогда еще не был столь красноречив!"*

Одним из основных принципов Дзэн является то, что в действительности в нем нечему учить и не о чем говорить; согласно Дзэн, истина очевидна - или, по крайней мере, должна быть такой. Истина не есть нечто такое, чему можно научить. Нельзя усесться за парту и ждать, пока на кафедру взойдет какой-нибудь лектор и откроет вам истину. Напротив, каждому необходимо осознать ее самостоятельно.

"Молчание" Дзэн не помешало людям написать на эту тему целые библиотеки книг, посвященных тому, как происходит общение между мастерами Дзэн и их учениками. Это накопленное дзэнское "учение" часто выглядит трудным для понимания, даже до нелепости странным.

Дзэн представляет собой особый китайский способ видения мира таким, каков он есть, то есть посредством разума, который не цепляется за мысли и чувства. Это отношение называется "отсутствием разума" - таким состоянием сознания, при котором мысли протекают в разуме, не оставляя после себя никаких следов. Последователи Дзэн верят, что подобная освобожденность разума не может быть достигнута постепенной практикой, но приобретается в прямом и мгновенном озарении, которое я называю интуицией.

Интуиция не использует логических шагов: вы либо видите истину сразу же либо не видите ее вообще. Такое "внезапное озарение", которое японцы называют *сатори*, является основным элементом Дзэн и одной из его важнейших целей.

Очень много раз в своей жизни я оказывался в ситуации, когда мой разум переполнялся суетливым беспокойством о ее исходе. Вместо того чтобы раскрыться, мой ум захлопывался. Мои реакции либо становились predetermined, либо подвергались влиянию противоречивых мыслей, после чего я, несомненно, упускал важные сигналы или намеки, которые могли бы оказаться полезными. Я сам препятствовал своей способности интуитивного ощущения.

С годами я все чаще позволял интуиции одерживать верх - некоторые называют это "чувствовать нутром", - и тогда мои реакции обычно становились правильными. В чисто дзэнском смысле, действие всегда лучше бездействия, и принятие решения действовать пробуждает силы интуиции, которая непременно найдет верный путь.

Огромное значение Дзэн для практикующих боевые искусства очевидно: дзэнская интуиция устраняет "блокировку" разума, и такое устранение препятствий можно в равной степени применять как к умственной, так и к физической деятельности, что предоставляет мастеру боевых искусств подвижную свободу движений и реакций, основанных на интуиции, а не на рассуждении.

Те, кто открыто и безраздельно посвящают себя какому-либо искусству, будь то живопись, поэзия, садоводство, архитектура, каллиграфия, приготовление чая или любой другой творческий процесс, рано или поздно обнаруживают, что приближаются к Дзэн. Дзэн приносит человеку уважение и понимание самых простых аспектов, самых обыденных действий, связанных с искусством, и позволяет художнику свободно двигаться в потоке его искусства, вместо того чтобы препятствовать своему творчеству истощающим планированием или предвзятыми представлениями. Дзэн приводит даже к определенной форме удовольствия от "ошибок": то, что другим может казаться неуместным, для мастера Дзэн часто превращается в непреднамеренный знак, помогающий двинуться в верном направлении.

В каком-то смысле, ученик боевых искусств движется к Дзэн тем же путем, что и ученик Дзэн, которому приходится размышлять над сложнейшими задачами под руководством учителя, подталкивающего своего ученика вперед косвенно, вводя его в заблуждение и таким образом заставляя искать выход самостоятельно. Тот, кто изучает боевые искусства, осваивает сложные физические движения, которые называются *хэйянами*, а наставник расставляет на его пути разнообразные "препятствия", непрестанно требующие от ученика все больших усилий, вновь и вновь призывающих его совершить невозможное. И когда ученик преодолевает такое препятствие, оно снова нужно ему, но уже в новой форме.

И дзэнский монах, которого непрерывно заставляют размышлять над решением, казалось бы, невозможных вопросов, и изучающий боевое искусство, от которого каждый день требуют двигаться и реагировать на все более сложные приемы, подвергаются используемому в Дзэн методу повторения.

Повторение представляет собой форму упражнений, предназначенную для создания интуиции, для того, чтобы разум или тело стали способными струиться без рассуждений и остановок. В таких требованиях "просто сделай" снова и снова проявляется то, что можно было бы назвать "Дзэн в движении", понимание того, что расположено за пределами логической содержательности или целенаправленности. Оно награждает ученика уникальным ощущением единения с собственной деятельностью.

Как и любой другой трудный процесс, повторение может привести - и нередко действительно приводит - к разочарованиям. Рано или поздно ученик боевого искусства начинает задавать своему учителю одни и те же вопросы: "Как можно усовершенствовать то, что уже кажется мне совершенным?", "Как можно двигаться с большей точностью, если я уже попадаю прямо в цель?". В ответ они неизменно слышат лишь предложение поразить цель еще раз. Но наступает день, когда ученики постигают причины, кроющиеся за этими повторениями, и в этот день они начинают смотреть на своего учителя с обновленным уважением.

Я видел, как этот аспект Дзэн применялся в наставлении о том, как добиться успеха в делах; мне кажется, что этот совет основан на теории, что этот мир беспощаден и, чтобы у человека появилась надежда выжить в нем, ему необходима подготовка уровня самурая. Чаще всего этот принцип можно перевести как "просто готовься" или "выполняй домашнее задание". Я бы усилил его и включил в первые строки любого списка разумных указаний совет о том, как сделать свои шансы на успех на любом поприще максимальными: *не разбрасывайтесь*. Найдите в себе решимость узнать в своей области больше, чем кто-либо еще, и делайте все, что сочтете нужным. Мысленно представляйте себе то, чему учитесь, - представляйте, как вы на практике применяете эти уроки.

Однако важнейшим является тот аспект, о котором чаще всего забывают: *делайте*. А потом делайте это *еще раз*. Когда вы сочтете, что усвоили все полностью, повторите вновь, используя легкие изменения в подходе. Это прекрасное зрелище - профессиональные спортсмены, исполняющие то, что они умеют делать лучше всего. Мастерство всегда придает их движениям кажущуюся легкость. Очевидно, что их разум чист и не отягощен беспокойством о том, смогут ли они сделать это. Они уже знают, что смогут. Они делали это уже тысячи раз - и поэтому могут сделать это сейчас.

## Проиграть, чтобы выиграть

То, что происходит на ринге во время соревнований по боевым искусствам, может показаться грубым насилием - резкие, непредсказуемые движения, прыжки и искусные блоки, удары руками и ногами. На самом деле каждое движение, совершаемое соперниками, подмечают и оценивают несколько арбитров, число которых иногда доходит до пяти. Участники состязаний провели долгие часы в подготовке к этим нескольким минутам на ринге, и движения, которые они проводят с быстротой молнии, делаются не случайным образом, но на основе трудных уроков и изнурительных тренировок.

В любой поединке всегда случаются неожиданности, потому что каждый участник пытается применить новый прием, который вывел бы противника из равновесия, - и все-таки происходящее подчиняется определенным правилам. Побежденный терпит поражение, а победитель побеждает благодаря точным оценкам и решениям.

В действительности противники, стоящие на ринге, являются не врагами, а товарищами - не только потому, что они уже знакомы друг с другом и могут быть хорошими друзьями вне зала, но и потому, что они вместе добивались своих достижений. Сама по себе схватка является формой совместных усилий по достижению новых результатов, и, если она проводилась должным образом, победитель выигрывает нечто большее, чем только свое имя, начертанное на призе, а побежденный покидает ринг с важнейшим уроком на будущее: он никогда уже не потерпит поражения так, как сегодня.

Такие уроки - уроки, приносимые поражениями, - неоценимы. Ничто не способно нагляднее указать на брешь в вашей обороне, чем противник, проникающий в нее; проблема своевременности ни в чем не проявляется так явно, как в той ситуации, когда ваш кулак ударяет по воздуху.

Во времена моего участия в сражениях на ринге основное правило из тех, что я сам для себя установил, заключалось в том, что я никогда не должен был дважды терпеть одинаковое поражение. "Учись на своих ошибках" - старое правило, но просто удивительно, как часто люди забывают о нем. Это означает понимание того, что поражение вызывается нашими собственными неправильными действиями. Оно случается не из-за слепоты арбитров или судей, не потому, что мат был слишком скользким или в правила были внесены неожиданные изменения. Подобные оправдания просто накладывают искусственную повязку на раненое самолюбие; если вы не смогли извлечь урока из собственных неправильных действий, вы лишь обрекаете себя на повторение прежних ошибок.

Поэтому следует работать еще тяжелее, беседовать с другими людьми и усваивать то, чему они вас учат, и продолжать тренировки - не существует никаких оправданий тому, что человек не выполняет свое домашнее задание, что он не занимается подготовкой.

Разумеется, вы можете потерпеть поражение, даже если находитесь в своей лучшей физической форме. Это приводит нас к еще более важному аспекту подобных ситуаций, аспекту как простому, так и очевидному, - к тому, что некоторые называли бы Дзэн. Даже после пересечения той черты, когда вы уже овладели своим искусством и достигли в нем вершин совершенства, существует вероятность, что каждое ваше поражение является результатом одной и той же проблемы: вашего разума.

На соревнованиях 1967 года я зарегистрировался как участник и узнал, что мне доведется сражаться с молодым учеником, который только что получил черный пояс. В то время меня считали лучшим в стране, и он прекрасно осознавал этот факт. Бедный парень так нервничал по поводу поединка со мной, что перед началом схватки непрерывно бегал в туалет. Увидев, как он мучается, я почувствовал сочувствие к нему. Я положил ему руку на плечо и попросил не волноваться.

Конечно же, я проиграл. Мой рейтинг лучшего бойца не смог ничем помочь, ибо мой разум вышел из-под контроля. Моя жалость к этому парню стала формой самоуверенности: я расслабился, а он оказался достаточно хорош для того, чтобы увидеть свой шанс и воспользоваться им. Самым наглядным примером является гнев. Я видел очень много поединков, судьбу которых решило то, что один из соперников приходил в ярость - это, безусловно, является наилучшим методом потери самоконтроля и помрачения разума. Однажды я использовал этот прием против Скиппера Маллинза на международных состязаниях. Мы проводили последний раунд нашей схватки. Он опережал меня по очкам и поэтому избегал близкого контакта и бегал по краю ринга, пытаясь затянуть время. Я сказал ему:

- Почему бы тебе не выйти на ринг и не сразиться, как подобает мужчине?

Это сработало: он расвирепел, подскочил ко мне, и я одолел его. Многие годы я подтрунивал над ним по поводу того, как он потерял хладнокровие - и, в результате, победу в схватке.

В схватках мастеров боевых искусств нет места ярости, желанию отомстить противнику по какой-либо реальной или воображаемой причине. Постороннему наблюдателю это может показаться парадоксальным, но "бой" в состязаниях в боевых искусствах обычно - и в идеале - никак не связан с гневом.

Ринг не имеет ничего общего с яростью, гордостью или самоуверенностью - ни с чем таким, что могло бы затуманить ваше видение или омрачить разум. Недостаток контроля над эмоциями способен превратить вполне обычный день в такой день, о котором человек будет потом сожалеть. Самоконтроль, которому вы учитесь на мате, послужит вам и вне него. Невозможно выиграть поединок, потеряв контроль над своим разумом; то же самое можно применить и ко всей нашей жизни. Если вы способны управлять собой и своим поведением, другие люди будут относиться к вам с уважением, устраняющим любые возможные причины конфликтов.

\* \* \*

В конце трудного дня съемок моего телевизионного сериала я заглянул в небольшой техасский бар, чтобы выпить кружку холодного пива. Я был в костюме своего персонажа, перепачканном после сцены схватки в грязи. Я уселся в дальней кабинке, наслаждаясь играющей музыкой "кантри" и своим пивом. Передо мной возник мужчина, достаточно крупный для того, чтобы его тень полностью скрыла столик, и заявил, что я занял его кабинку. Угрожающим голосом он предложил мне освободить кабинку для него и его друзей.

Мне не понравился тон его голоса и угроза, подразумевающая возможные последствия в том случае, если я не выполню его требования, но я ничего не сказал, поднялся и перешел в другую кабину. Несколько минут спустя в бар вошли другие участники моего шоу и присоединились ко мне.

Я заметил, что тот мужчина поглядывает на меня. Потом он встал и направился к нашему столику. "Начинается, - подумал я. - Местный громила пытается сделать себе имя в драке с Чаком Норрисом".

Войдя в кабинку, он, словно не замечая остальных, уставился прямо на меня и сказал:

- Ты - Чак Норрис.

Я кивнул.

- Старик, - сказал он, - пару минут назад ты мог надрать мне задницу. Почему ты этого не сделал?

- Что бы это доказало? - спросил я.

Он на некоторое время задумался, потом улыбнулся и протянул мне руку:

- Без обид?

- Конечно, - сказал я и пожал его руку.

Я избежал столкновения и обрел нового друга. Я выиграл, проиграв.

Я вспоминаю одну историю, которую мне рассказал мой приятель, мастер боевых искусств. Он приостановился на перекрестке, ожидая возможности пересечь

широкую улицу. Водитель машины позади нетерпеливо посигналил. Наконец, потеряв терпение, он вышел из машины и начал угрожать моему приятелю и требовать, чтобы тот нажал педаль газа.

Мой друг опустил стекло и сказал:

- Хотите подраться? Ладно, только у меня больная спина, так что вам придется помочь мне выбраться из машины.

Человек посмотрел на моего приятеля, удивленно покачал головой и вернулся в свою машину.

К счастью для этого нетерпеливого водителя, ситуация была сведена к шутке. Он даже не догадывался, насколько серьезные последствия могла иметь для него возможная драка.

## Успех в собственных глазах

За годы своего преподавания я довел более 325 учеников до ранга черного пояса. Хотя всем им пришлось столкнуться с одинаковыми требованиями и пройти сквозь одни и те же испытания, среди моих учеников не было ни одного, похожего на другого, и для каждого из них путь к окончательной проверке был иным, хотя бы потому, что каждый из них начинал свое путешествие в своей собственной обстановке, со своего особого места в жизни. Каждый из них сталкивался на этом пути с препятствиями: физическими, умственными или эмоциональными. Подобные трудности - расшатанное состояние нервной системы или предчувствие физического поражения - обычно проявляются очень рано, но иногда препятствие обретает четкую форму только к концу обучения.

У меня был один ученик - прирожденный спортсмен, насколько таковые вообще существуют. В его технике не было почти никаких изъянов, практически с самого начала обучения. Каждое его движение было идеально отточено, стойка была великолепной, и на практических занятиях он с легкостью побеждал учеников, занимавшихся со мной намного дольше него. Учился он легко и быстро, и я был уверен в том, что он вполне может стать одним из лучших моих учеников.

Он хотел, чтобы я присвоил ему более высокий ранг еще до того, как он был готов к этому, потому что он побеждал учеников, имевших высший статус. Я объяснил ему, что боевые искусства представляют собой нечто большее, чем просто физическую подготовку, и высший ранг требует такого уровня зрелости, какого он еще не достиг. Он не смог понять, что боевые искусства - это не только победа в схватках, и решил бросить занятия. Это огорчило меня, поскольку я понимал, что ему никогда уже не реализовать свои потенциальные возможности.

Но я могу привести и противоположный пример - рассказ о другом ученике, который, вероятно, был наименее физически подготовленным из всех, кого я когда-либо учил. Фактически, у него была лишь одна врожденная способность - целеустремленность. Мне вспоминается, что я был исполнен мрачных предчувствий, когда пришел его черед проходить испытание на черный пояс. Я был уверен, что он не пройдет проверки. И он действительно не смог ее пройти. После этого я отвел его в сторону и шаг за шагом объяснил ему те ошибки, которые стали причиной его неудачи.

- Хорошо, - сказал он, - я проработаю эти слабые моменты.

И он действительно это сделал. Но, когда пришло время, он вновь провалился на экзамене на ранг черного пояса. Я опять указал ему на проблемы, и он принялся

за их исправление. Он не смог пройти испытания еще три раза. Он был неловок и неуклюж, его разум явно был занят всем, чем угодно, но только не тем, что он делал в настоящий момент.

После очередной неудачи я нашел его сидящим на скамейке с безутешным взглядом, устремленным в пустоту. Он едва посмотрел на меня, когда я подошел, и сказал только:

- Снова провалился... Я не мог думать, не мог двигаться. Все тело было зажатом.

Потом он спросил, считаю ли я, что он вообще сможет когда-нибудь пройти этот экзамен.

- Ты очень хочешь его пройти? - спросил я в ответ.

- Больше всего на свете, - сказал он.

Я положил руку ему на плечо и сказал:

- Тогда ты сделаешь это. Просто при сильном напряжении твои разум и тело сжимаются, потому что ты нервничаешь. Ты становишься умственно и физически закрепощенным, ты задыхаешься. Но это происходит со всеми, от спортсменов на Олимпиаде до обычных школьников во время экзамена. В этом нет ничего позорного.

- А с вами так бывало? - спросил он.

Я рассказал ему о том, как проходил свой первый экзамен на черный пояс в Сеуле, после целого года почти ежедневных тренировок, проводимых до полного изнеможения. Был разгар зимы, и стояли сильные морозы. Додзё было расположено в сорока пяти милях, и мой сержант позволил мне взять грузовичок с автобазы. После двухчасовой поездки по обледеневшим дорогам я совершенно окоченею, а температура в "тренировочном зале" была такой же, как и снаружи: минус восемь. Я был страшно возбужден мыслями о предстоящем испытании, и мне казалось, что мой мозг сейчас взорвется.

Я был единственным представителем своей школы среди двухсот учеников-корейцев, собравшихся для прохождения экзаменов на различные ранги. В течение получаса я с интересом наблюдал за их выступлениями, но очень скоро мой ум сосредоточился только на том, что мое тело замерзло и онемело. Примерно через три часа ожидания, когда мои тело и разум совершенно оцепенели от холода, я услышал, как произнесли мое имя.

Я вышел к экзаменаторам, поклонился, и мне было ведено проделать *хэйян*, упражнение, которое я в совершенстве исполнял бесчисленное количество раз до этого. Но сейчас я ничего не соображал. Я сказал, что не могу вспомнить *хэйян*, и

мне приказали вернуться на свое место, после чего мне пришлось прождать еще несколько часов, пока не закончились все выступления; только тогда я смог уйти.

На протяжении долгого возвращения на базу я пребывал в жалком состоянии духа; мне было стыдно показываться на глаза своему наставнику, мистеру Шину. Он никогда не заговаривал о моем провале и позволил мне спокойно тренироваться еще три месяца.

Я выбросил из головы все мысли о первом экзамене; я понимал, что, если буду тратить время на сожаления о своей неудаче, она закрепится в моем подсознании. Наоборот, я думал только об успехе и воображал, как в совершенстве исполняю каждое движение. Я внимательно наблюдал за обладателями черного пояса из моего класса. Даже если у меня не было ни единого собственного успеха, о котором я мог бы вспоминать, я мог учиться на примере успехов других, и поэтому ставил себя на их место, когда делал стандартные упражнения. Я похищал их поведение и мысленно и телесно превращал в свое собственное.

Я осознавал, что подлинно важным является не сам экзамен; важным было то, как я к нему отношусь. В своих мыслях я вновь и вновь проходил сквозь это испытание, идеально выполнял любое движение перед своим внутренним взором и сотворял в своем разуме образ успеха. Я знал свою цель и то, как ее добиться. Я не допускал ни единой мысли о том, что опять потерплю крах или перегорю от волнения. Все, что мне предстояло сделать, было впечатано и вырезано в моем уме, так что я мог автоматически реагировать даже при сильном напряжении. В следующий раз я прошел экзамен - и я заранее знал, что сделаю это.

- Волнение сказывается тогда, когда вы позволяете напряжению управлять собой, вместо того чтобы самим управлять напряжением. Обычным откликом на напряжение являются мысли о поражении, потому что при напряжении пульс учащается и сердечный ритм вызывает нервозность, - говорил я своим ученикам. - Всегда помните, что ваш успех начинается внутри вас; если вы не увидите его первыми, окружающие не заметят его никогда.

Ученик, о котором я рассказываю, прошел свой экзамен шесть месяцев спустя. Когда я преподнес ему новенький черный пояс, он улыбнулся.

- Вы были правы, - сказал он. - Когда наступила моя очередь выходить на мат, я вновь начал волноваться, но тут же представил самого себя исполняющим все в идеальном совершенстве, так, как получалось во время тренировок. Я знал, что способен на это, и я сделал это.

## Не преграждать путь самому себе

Последний раз, когда я видел своего отца, он стоял перед баром в Уилсоне, штат Оклахома, и выглядел старым и потрепанным. Это было летом 1962 года, и я не видел его уже несколько лет. Я только что уволился из Военно-Воздушных Сил и мог бы рассказать ему многое о себе и о своей жизни, но в итоге я лишь сообщил ему, что женился и что моя жена ожидает ребенка, - новостями такого рода обычно делятся с парикмахером или незнакомцем, сидящим рядом в самолете.

- Здорово, - сказал он и вернулся в бар.

Вот и все.

Мой отец был прекрасным примером человека, никогда не пытавшегося управлять своей жизнью. Печальная правда заключалась в том, что он просто плыл по течению, спотыкаясь о самого себя, неизменно выдумывая оправдания каждой своей неудаче и отказываясь принять на себя ответственность за собственные действия.

Многие люди ведут себя, подобно моему отцу, словно они всего лишь проходят мимо жизни, перебираются из одного дня в другой. Не то чтобы у них не было никаких желаний или мечтаний о том, как они добиваются огромных успехов; но эти мечты сопровождаются множеством оправданий своего ничегонеделания, основанных на убедительных доводах, и они мгновенно преграждают им путь, как только такие люди начинают думать, что, возможно, - лишь возможно! - наступит день, когда они начнут исполнять эти желания. Но им всегда что-нибудь мешает - неудачное время года, срочный ремонт автомобиля или то, что они слишком устали вчера вечером. Так они говорят, но истина заключается в том, что единственным препятствием, стоящим на их пути, являются они сами.

Мне вспоминается фраза, которую несколько лет назад произнес один мой ученик. У этого новичка были большие проблемы с координацией. Когда ему приходилось одновременно двигать руками и ногами в различных направлениях, он терялся и в половине случаев шлепался на спину. Однажды, в очередной раз грохнувшись на мат, он посмотрел на меня и горько сказал:

-Я опять делаю все по-своему...

Решить его проблему было довольно легко - в первую очередь, благодаря его отношению. Он понимал, что делает что-то не так, страстно стремился научиться правильному исполнению и был открыт всему, что я ему говорил. Для него это действительно означало лишь изучение каждого движения в отдельности, а затем их объединение и согласование для того, чтобы они стали плавными. Однако многие люди продолжают делать все по-своему в гораздо более сложном смысле слова.

Они мешают себе преуспеть, самостоятельно создавая для себя препятствия и ловушки, никак не связанные с вмешательством внешнего мира.

В Дзэн существует известный коан о надлежащей форме приветствия незнакомцев, встречающихся на жизненном пути. Конечно, у вас могут возникнуть другие мысли в отношении этого вопроса, но мне самым подходящим кажется такое решение: каждый встреченный незнакомец означает нас самих. Как бы вы поздоровались с самим собой? Как бы вы оценили самого себя, идущего по жизни? Вы можете вообразить этот коан как две человеческие фигуры - вы и незнакомец, - стоящие на тропе друг перед другом; при таком подходе можно ощутить некий парадокс: ничто не препятствует движению незнакомца по дороге, кроме него самого, точно так же, как ничто не мешает вашему движению вперед, ничто не ограничивает вашу свободу, кроме вас, ибо этот незнакомец - вы сами.

Этот факт трудно принять, и еще труднее жить в соответствии с ним. Довольно легко увидеть свой путь, петляющий вокруг препятствий, которые воздвигаются перед вами другими людьми, но те преграды, которые вы создаете сами, преграды, исходящие из глубин вашего собственного мышления, кажутся вырастающими из-под земли и закрывающими все поле зрения. Это не удивительно, ибо ваш путь преграждаете вы сами.

Способ преодоления таких преград приходит изнутри; с точки зрения Дзэн, единственное место, где это препятствие является реальностью, кроется внутри вас. Если ваши успехи меньше, чем вы надеялись или предполагали, не изобретайте для себя оправданий и не ищите рядом с собой незнакомца, которого можно было бы обвинить. Вместо этого проверьте качество трех необходимых составляющих победы: умственной твердости, психологической готовности и физического состояния. Недостатки в одной из этих сфер потянут на дно и два других элемента.

Пребывание в отличной физической форме не поможет вам продвинуться далеко, если вы исполнены сомнений в собственных способностях, если вы постоянно сравниваете себя с другими и ощущаете какую-либо неполноценность иди же, напротив, безрассудно самоуверенны.

Аналогичным образом, независимо от того, насколько тщательно вы планируете и насколько четко представляете себе свой будущий успех, вы вряд ли добьетесь его, если не посвятите все свое время и усилия укреплению своей физической подготовки и развитию способностей, выполнению своих домашних заданий. Помните к тому же, что вы верите мыслям, которые внушаете самому себе, что ваши подсознательные мысли влияют на вас намного сильнее, чем слова окружающих, поэтому следует сделать эти мысли положительными, однозначными, а затем заставить их

протекать в согласии с вашей 'жизнью'. Как только вы научитесь мыслить позитивно, ваше подсознание само продолжит этот процесс, помогая вам даже во время сна - засыпаете вы, но не оно. Со временем все преграды исчезнут, и перед вами протянется открытый путь.

Научитесь думать о самом себе с нежностью и проявлять по отношению к себе не меньшее уважение, чем к кому-то другому. Учитесь приветствовать себя так, как здороваетесь с незнакомцем, - вежливо, с осознанием возможности обрести нового друга на всю жизнь, с пониманием того, что стоящий перед вами человек может быть кем угодно, пришедшим откуда угодно и преследующим какую угодно цель. Возможно, этот незнакомец способен воплотить в жизнь любые свои мечтания. И, поздоровавшись с незнакомцем, осознавайте, что все эти соображения справедливы и в отношении вас самих, идущих по пути жизни. В любое время и в любом месте вы можете оказаться на грани свершения мечтаний всей своей жизни - при том условии, что раскрываетесь навстречу всем возможностям.

Я вспоминаю один день 1968 года, когда я приехал в аэропорт, чтобы отправиться на демонстрацию каратэ в Сан-Франциско. Я взял с собой книгу, чтобы почитать ее во время полета, и встал в очередь на регистрацию, но заметил в ней своего ученика с его приятелем. Я надеялся, что они меня не заметят, потому что хотел почитать книгу, а не разговаривать. Как назло, ученик увидел меня и предложил присоединиться к ним в самолете. Сначала я решил: "И не подумаю", но интуиция заставила меня сделать это. Я и не подозревал, что это станет одной из поворотных точек моей жизни - я познакомился с Ларри Моралесом, одним из лучших моих друзей, тем человеком, благодаря которому я начал сниматься в кино.

Мораль этой истории такова: *встречаясь с незнакомцем, никогда не знаешь заранее, что эта встреча может изменить течение всей твоей жизни, - если только ты не преграждаешь путь самому себе.*

## Управление эмоциями

Я впервые услышал о нынешнем чемпионе по кик-боксингу Бенни - "Джет" Уркидесе в 1965 году, когда принимал участие в международном первенстве в Лонг-Бич, штат Калифорния, - в этом крупнейшем мировом турнире по каратэ, в котором участвует более трех тысяч бойцов. Одним из моих противников в средневесовой категории был старший брат Бенни, Арнольд Уркидес, мой хороший друг. Пока мы ожидали вызова на арену, Арнольд спросил меня, не хочу ли я пойти вместе с ним, чтобы посмотреть на молодого бойца, который, по его словам, был очень многообещающим.

К моему удивлению, Арнольд привел меня к матам в отдаленной части стадиона, где упражнялись в спарринге обладатели белого пояса из класса юниоров.

- Вот этот, - сказал Арнольд, указывая на мальчишку лет двенадцати с буйной шевелюрой, который с легкостью обрушивал на своего партнера серию приемов, намного превосходящих все, что я видел в исполнении подростков такого возраста. Еще больше меня восхитило мужество этого паренька. Это не значит, что он был совершенно бесстрашен, - он просто не боялся возможной боли.

- Это мой братишка Бенни, - гордо сказал Арнольд. - Как он тебе?

- Невероятно талантлив, - ответил я.

Нельзя сказать, чтобы это меня удивило. Я знал, что отец Арнольда когда-то был профессиональным боксером, мать занималась борьбой, а старшие братья - Рубен и Смайли (Адам) - и сестра Лилли занимались каратэ.

Пока мы возвращались в противоположную часть стадиона, Арнольд рассказывал мне, что Бенни рос в гимнастическом зале - он занимался спортом с трех лет.

- В том возрасте, когда все мальчишки требуют пожарную машину, Бенни хотел боксерские перчатки. Уже в пять лет он боксировал в детском спортзале.

Позже в тот же день я заметил малыша Бенни, наблюдающего за спаррингом обладателей черных поясов и пытающегося подражать их движениям.

Со временем Бенни превратился для Арнольда и меня в нечто вроде талисмана. Когда бы мы с Арнольдом ни отправлялись в церквушку в Малом Токио, где иногда тренировались вместе с Брюсом Ли, Бенни всегда просил нас взять его с собой. Он сидел очень тихо, пожирая глазами все, что происходило во время занятий.

Когда ему было одиннадцать, Бенни заработал коричневый пояс в *кэнпосётокан* - в этом стиле работал Арнольд. В четырнадцать он был уже сущим наказанием для многих опытных "черных поясов". В то время *каратэка* обычно проходил экзамен на черный пояс в возрасте восемнадцати лет. Хотя Бенни был ростом всего

лишь в пять футов два дюйма и едва дотягивал по весу до сотни фунтов, он был настолько силен, что Эд Паркер и несколько других обладателей черного пояса решили нарушить традицию и позволить ему пройти экзамен на статус черного пояса. Арнольд, настоящий консерватор, был против этого, но подчинился большинству.

Бенни с легкостью прошел испытание. Традиция требовала, чтобы все обладатели черного пояса выстроились в очередь и нанесли прицельные удары ногой по новоиспеченному *сёдан* (первая степень черного пояса), который должен был устоять на ногах и выдержать эти удары без жалоб. Арнольд ударил своего младшего брата так сильно, что сломал ему три ребра.

Когда Бенни исполнилось восемнадцать лет, Эд Паркер нанял его для проведения национального тура обучения преподавателей, обладателей черных поясов в сети своих школ. Это была первая работа Бенни вне семейного додзё.

Сейчас Бенни обладает черными поясами в девяти различных стилях. Он выбрал из каждого стиля лучшее и напряженным трудом заставил это сочетание работать. Он научился быстро сокращать расстояние до своего противника благодаря изучению *сётोकан каратэ*, его уходы в сторону были развиты при занятиях *школой журавля* кунфу; чтобы ускорить удары ногами, он освоил *тайквон-до*, а *муай-тай* позволило ему развить большую силу ног и умение пользоваться локтями и коленями. Техники захвата Бенни усовершенствовал в занятиях айки-до, дзю-до и дзю-дзюцу под руководством Джина Лебелла.

За время своих выступлений на ринге Бенни всегда был лучшим в своей весовой категории и стал чемпионом мира во всех утвержденных категориях; он оставался непобежденным в течение девятнадцати лет, и в его официальном досье стоит счет 58:0 - сорок девять из этих побед заканчивались нокаутом. Он побеждал в большинстве схваток в те дни, когда популярным было полноконтактное каратэ. Для безопасности кулаки и стопы противников обматывались бинтами. Во время состязаний часто разбивались головы и носы, но схватка продолжалась. Бои заканчивались не тогда, когда один из соперников оказывался на полу, но велись до тех пор, пока кто-нибудь из них просто не мог больше продолжать, а в завершение бойцы обнимались с искренним уважением друг к другу.

В течение долгих лет Бенни по кличке "Джет" - "Бенни Пропеллер", - которой его наградили за способность проводить удары ногой назад в прыжке с разворотом, руководил своим собственным Джет-центром в Лос-Анджелесе, куда приезжали для обучения бойцы со всего мира. Понимая недостаточность сугубо физической подготовки, Бенни неизменно обучал их ментальным техникам.

Недавно, в возрасте сорока одного года, Бенни, не участвовавший в схватках уже больше четырех лет, согласился провести прощальный бой. Его противником был чемпион мира в кик-боксинге, японец Иосиба Тагами, двадцатипятилетний профессиональный спортсмен с рейтингом 22:0 и двенадцатью нокаутами на счету.

Поединок проходил в Лас-Вегасе в декабре 1993 года. Я тоже был там, придавая бою красочность в роли комментатора. Это была горячая схватка; оба соперника в каждом раунде становились жертвами нарушений и наказаний. Хотя никто этого не заметил, в третьем раунде Бенни сломал левую, свою более сильную руку, но продолжил сражаться. Неистовая схватка, длившаяся двенадцать раундов, закончилась победой Бенни. Тагами со слезами на глазах поклонился ему - нечасто после серьезного поединка можно увидеть такой жест уважения и почитания.

Затем многие друзья и ученики Бенни отправились в отель, где он рассказал о матче. Я вспоминаю, как кто-то спросил Бенни, против которого несколько раз проводились болевые и запрещенные приемы, как ему удалось сдержать свою ярость.

- При напряжении нужно контролировать все свои эмоции, иначе вы не сможете расслабиться и потеряете способность реагировать легко и мыслить ясно, - сказал Бенни. - Если вам больно, вы разозлились и жаждете причинить боль в ответ, вы не сможете ясно мыслить и сохранять контроль над собой. Если вы испугались, ваша сосредоточенность сместится от происходящего к желанию избежать боли. Если вы расстроились, вы потеряете самообладание.

Бенни был абсолютно прав. На основе своего собственного опыта я пришел к убеждению, что при напряжении изменяется само тело: ускоряется время реакции, человек становится намного сильнее и двигается быстрее, его чувство боли притупляется, а зрение становится туннельным.

При напряжении необходимо немного снижать темп и контролировать свои мысли и движения. Я говорю своим ученикам, что они обретут этот контроль с практикой, поскольку многократное повторение необходимых движений делает их автоматическими.

Когда человек стоит на мате, его умственное состояние должно быть таким, какое называют состоянием *муга*, - оно заключается в отсутствии ощущения "я делаю это". Концентрация должна ограничиваться текущей задачей, а за движениями соперника нужно следить так внимательно и реагировать на них так быстро, чтобы между атакой и обороной не было промежутков времени.

В жизни, как и на ковре, вы можете заметить, что при определенных обстоятельствах - например, при конфликтах - ваше тело и разум переключаются на несколько ускоренное восприятие и действие, так что необходимо приспособиться к

этим изменениям, предоставляя себе передышки и сохраняя сосредоточенность. Контролируйте свои мысли, концентрируясь на том, что происходит в данный момент, на реальной проблеме, а не на том, что вы воображаете.

Следует знать самого себя, то, какие именно реакции вы лично проявляете при накале страстей, и верить, что вы способны справиться с самим собой. Удерживайте фокус внимания на том, что происходит здесь и сейчас, и тогда вы будете сохранять контроль над собой. В любом случае, вы должны верить в себя.

Однако, по моему мнению, существует еще один важный элемент контроля своих эмоций. В экстремальных ситуациях большинство людей начинают дышать чаще, а их тела напрягаются. Последователи Дзэн в подобных обстоятельствах восстанавливают режим своего дыхания, что, в свою очередь, помогает им расслабиться.

Один из приемов, которые я использую, заключается в том, чтобы представить себе, как во время вдоха в ваши ноздри беспрепятственно входит очень тонкая серебряная нить, спускающаяся затем по позвоночному столбу и останавливающаяся на несколько секунд в нижней части живота. Затем следует мягко выдохнуть воздух через рот равномерным, плотным, мощным, но спокойным потоком - звук такого выдоха напоминает широкое "а-а-а".

Это простое дыхательное упражнение - центральная часть практики Дзэн - является еще одним ключом к управлению своими эмоциями. Как актеру, продюсеру и сценаристу своих собственных фильмов и телевизионного сериала, мне часто приходится сталкиваться с ситуациями, в которых задействовано много людей, и некоторые из них бывают раздраженными, агрессивными или сопротивляющимися, и при необходимости решить любую проблему все оглядываются на меня.

На опыте подобных случаев я обнаружил, что регуляция дыхания восстанавливает спокойствие, уверенность в себе и силы. Кроме того, она помогает мне приводить в порядок эмоции и мысли, так что я вновь могу сосредоточиться на том, что происходит прямо передо мной.

Бенни поразил очень многих тем, что получил черный пояс в четырнадцать лет, в том возрасте, когда большинство молодых людей быстро теряют самообладание, особенно при большом напряжении. Он удивил всех еще больше, когда десятилетия спустя победил чемпиона, который был почти в два раза младше него. Мне кажется, что его способность контролировать свои эмоции была важнейшим фактором всех его замечательных достижений. Сейчас он является выдающимся примером мастера боевых искусств, который достиг того, что можно назвать дзэнской точкой зрения, путем самодисциплины и опыта в боевых искусствах. Я всегда говорил своим ученикам, что они откроют самые лучшие источники мастерства в самих себе, и Бенни - живое доказательство этого.

## Замедлиться, чтобы стать быстрее

Я познакомился с Брюсом Ли в 1968 году в Мэдисон-сквер Гарден, где участвовал в мировом первенстве по каратэ в средневесовой категории. Я победил, хотя не могу назвать эту победу легкой. Когда я уходил со стадиона, ко мне подошел Брюс, представился и поздравил меня. Я слышал о нем, был свидетелем его превосходной демонстрации на международных соревнованиях в Лонг-Бич несколькими годами ранее, а также смотрел его телевизионный сериал *"Зеленый шершень"*.

Мы разговорились, выяснили, что остановились в одном отеле, и отправились туда вместе. Когда мы добрались до гостиницы, была почти полночь, но ни одному из нас той ночью не пришло в голову лечь спать. Вместо этого мы до семи утра упражнялись в холле отеля, обмениваясь техниками и приемами. Наконец мы расстались, но договорились вновь встретиться в Лос-Анджелесе, потому что были в одинаковой степени преданы боевым искусствам. Он стремился учиться и оттачивать свое мастерство; мои цели были такими же, но, кроме того, мне хотелось стать чемпионом, чтобы привлечь в свою школу больше учеников.

Мы часто встречались в течение следующих трех лет, обычно - на заднем дворе его дома в Калвер-сити или в моем додзё, где регулярно обменивались своими идеями и техниками. Мы по очереди становились учителем и учеником и благодаря такой смене ролей стали друзьями. Мастера боевых искусств часто смешивают техники боя и идеи тренировок, и ни Брюс, ни я не имели ни малейшего намерения ограничиваться лишь каким-то одним стилем.

Люди, видевшие Брюса только в его фильмах, вряд ли знают его как человека, а ведь он был, кроме того, писателем и очень образованным человеком. Стены его гостиной и спальни были уставлены полками с книгами по боевым искусствам, многие из которых были на китайском языке, а немалая их часть касалась Дзэн. Брюс был постоянно занят съемками телевизионных шоу и преподаванием в своей школе в Лос-Анджелесе; однако он большую часть своего времени посвящал разработке собственной философии. Он был открыт любым новым идеям, и эта открытость была просто заразной.

Я научился у него множеству приемов, преподав ему взамен высокие удары ногой, то есть удары выше уровня пояса. Его единственной формальной подготовкой в боевых искусствах было обучение в Гонконге у Ип Мэна, который преподавал ему *винчунь* - форму китайского кулачного боя, основной упор в котором делается на работу руками, а не ногами - редкие удары ногами в нем очень быстры и проводятся довольно низко, по икрам и коленям противника. Мне не потребовалось много вре-

мени, чтобы убедить Брюса в том, что удары ногой могут быть эффективными независимо от того, в какую область тела наносятся, а он научил меня многим техникам винчунь.

В те дни, как и до сих пор, моим любимым приемом был удар пяткой с разворота, проводимый с большой скоростью и силой, - я научился ему в Корее, и он стал одним из главных моих преимуществ на соревнованиях в боевых искусствах.

Однажды, занимаясь в гостях у Брюса, я непрерывно побеждал его, несмотря на все его попытки заблокировать мои удары. Когда мы закончили тренировку, он зашел в дом и вынес несколько апельсинов. Мы уселись на траве под деревом и принялись чистить фрукты. Я заметил, что одна сторона дерева почти лишена коры, и сказал об этом Брюсу. Он рассмеялся:

- Я упражняюсь на нем в ударах руками и ногами, - объяснил он.

Брюс скинул рубашку, и я, как обычно, залюбовался его телосложением - это были сплошные мускулы.

Пока я сидел и наслаждался миром и покоем этого тихого дворика, Брюс упражнялся в ударах рукой, отсчитывая каждый из них. Сделав примерно пятьдесят ударов, он остановился и повернулся ко мне:

- Как я ни пытался, я не мог заблокировать твои удары ногой, - сказал он. - Что я делаю не так?

- Ты пытаешься ставить блок как можно быстрее, - ответил я. - Но у тебя возникают проблемы со своевременностью.

- Точно так же, как происходит, когда я показываю тебе "липкие руки" (техника винчунь). Когда ты начинаешь двигаться быстрее, ты обязательно побеждаешь.

- Если у меня это и получается, то только потому, что я приостанавливаюсь, - именно это я и советую делать тебе. Выбери свой темп, реагируй на все согласно своей собственной скорости, и ты сможешь добиться намного большего, чем если будешь пытаться мгновенно откликаться на каждое мое движение. Приостановись, и тогда ты начнешь двигаться быстрее.

- Настоящая дзэнская загадка, - сказал Брюс. - "Замедлиться, чтобы ускориться"... Мне это нравится.

Конечно, Брюс был прав: этот принцип действительно восходит к Дзэн или, во всяком случае, согласуется с дзэнским осознанием. Впервые я постиг его очень давно, когда тренировался в одиночестве, пытаясь избавиться от неловкости в исполнении некоторых новых движений. Когда механизм ломается, его разбирают на части, чтобы починить; это относится и к боевым искусствам. Если прием не получается, если вы не можете добиться желаемого или ожидаемого результата, его разби-

рают шаг за шагом, стараясь найти тот момент, когда что-то делается неправильно. Разобрать на части прием боевого искусства означает проводить его медленно, и я обнаружил, что при замедленном исполнении могу ощутить то, что можно назвать внутренним равновесием движения, понять, что каждый его шаг служит определенной цели. Почувствовав это внутреннее равновесие и приучив к нему свое тело, обнаружив важность каждого составляющего движения, я мог по собственному желанию ускорять исполнение этого приема, с одинаковой точностью проводить его как в быстром, так и замедленном варианте.

Позже я столкнулся с этим принципом в других аспектах боевых искусств, например в *бо-дзюцу*, которым занимаются японские фехтовальщики на мечах. Из всех древних искусств фехтование на мечах требует наибольшей тщательности и внимательности, ибо практикующий должен отдавать себе полный отчет в том, что от его мастерства зависит его жизнь. К тому же он должен осознавать, что даже высочайшее техническое мастерство не может гарантировать выживания в бою, потому что всегда существует вероятность того, что противник окажется сильнее или быстрее.

Ответ, обнаруженный мастерами фехтования, был похож на идею замедления. Вместо того чтобы в спешке атаковать соперника, надеясь взять его напором, они полагались на свой инстинкт, на некую форму внутренней отстраненности как от себя, так и от противника. Основываясь на этом, они откликались на каждый выпад противника в отдельности, раскладывая, таким образом, схватку на составные части и реагируя на движения в том порядке, в каком они происходили, даже не пытаясь предвосхитить соперника и заставить его поведение подчиняться своим ожиданиям. Затем, овладев способностью инстинктивной реакции на любую атаку, они могли двигаться с быстротой молнии.

Сначала идея замедления с целью ускорения показалась Брюсу противоречивой. Но он сделал так, как я ему предложил, и вскоре обнаружил, что я был прав. Он заставлял себя расслабляться, потом взрываться в активности, а потом опять расслабляться, и его удары значительно улучшились.

Конечно, в любой истории, связанной с Брюсом Ли, сквозит печаль. В каком-то смысле, он был Джеймсом Дином мира боевых искусств - прирожденная, настоящая звезда, трагически погибшая в расцвете сил, в возрасте тридцати двух лет, в результате сверхчувствительной реакции на один из ингредиентов таблеток от головной боли.

Я узнал о том, что Брюс умер в Гонконге, когда был в Лос-Анджелесе на пробах перед съемками нового фильма. Я виделся с ним лишь за четыре дня до этого. Он приезжал в Лос-Анджелес, чтобы пройти квалификационную проверку после того,

как частично потерял форму за время съемок своего фильма в Гонконге. Мы пообедали в его любимом ресторанчике в китайском квартале, и я до сих пор вспоминаю, как он подбрасывал в воздух кусочек пекинской утки и подхватывал ее палочками для еды - это была поразительная ловкость, - а потом предлагал мне попробовать повторить это. Я знал, что не смогу сделать подобное, поэтому отказывался. Брюс сказал, что с легкостью прошел испытания и теперь собирается вернуться в Гонконг и снять там еще один фильм. Это была последняя наша встреча.

Больше двадцати тысяч скорбящих поклонников пришли на его похороны, которые проходили 23 июля 1973 года в Гонконге. Через несколько дней в Сан-Франциско провели поминальную службу. Я полетел туда вместе со Стивом МакКуином и Джеймсом Кобурном - они были учениками и хорошими друзьями Брюса.

Я часто думаю о Брюсе и о том, чего он мог достичь, если бы был жив до сих пор. Однако наиболее живыми для меня остались те совместные тренировки, во время которых мы учились друг у друга. После того как он переехал из Лос-Анджелеса в Гонконг и кино принесло ему известность, Брюс, казалось, был непрерывно занят и ездил по всему миру с той же скоростью, с какой двигался на мате или на экране. Но у него всегда находилось время на то, чтобы приостановиться и поделиться чем-нибудь со своими друзьями - апельсинами или мыслями о дзэнских загадках.

## Освободить себя

***Человек подобен стали. Когда он теряет закалку и выдержку, он теряет свою ценность.***

Самыми захватывающими моментами моей карьеры в боевых искусствах были командные соревнования. Это было еще в те времена, когда не использовались средства безопасности (перчатки и мягкая обувь, которой сегодня пользуются спортсмены), и поэтому огромные синяки и даже сломанные кости совсем не были редкостью. Боль была одной из неизменных угроз в состязаниях по полуконтактному каратэ.

В течение нескольких лет наша команда, которая состояла из меня самого как тренера и участника соревнований и четырех моих учеников, обладателей черного пояса, одерживала победы над двадцатью шестью командами из разных частей страны, и мы ни разу не проиграли командного зачета, хотя однажды были очень близки к поражению.

Это произошло в 1970 году, во время чемпионата команд-звезд в Лонг-Бич, штат Калифорния. Наша команда опережала по очкам все остальные до самого последнего тура. Джону Нэйтивиду, нашему наименее опытному черному поясу, предстояло сразиться с Джо Льюисом, который был не только моим другом, но и чемпионом мира.

Джо был грозным соперником для любого бойца, и каждый член нашей команды давал Джону советы, хотя он сказал: "Не волнуйтесь". Но мы продолжали беспокоиться, особенно когда схватка началась и Джо налетел на Джона, как свирепый гангстер, осыпая его частыми и сильными ударами.

В перерыве матча я понял, что Джон начал злиться, и посоветовал ему освободить свои мысли.

- Ты позволяешь ему разозлить тебя, а он именно этого и добивается, - сказал я. - Если ты дашь волю своему гневу, ты обязательно проиграешь. Тебя победит твоя собственная ярость. Я хочу, чтобы ты очистил свой ум от гнева и сосредоточился на том, что ты сейчас делаешь.

По глазам Джона я увидел, что его злость проходит.

- Ты прав, - ответил он. - Он пытается заставить меня сражаться с самим собой.

Развязкой этой истории стало то, что Джон действительно освободился от чувства гнева и сумел выиграть эту схватку.

Я начал свою спортивную карьеру в 1964 году, в 1968 году победил на чемпионате профессионалов в средневесовой категории и, не потерпев ни одного поражения, прекратил выступления в 1974 году, после чего посвятил себя своим школам. Однажды рано утром, в 1972 году, из Гонконга позвонил Брюс Ли и предложил мне роль в фильме *"Возвращение Дракона"*, который он собирался снимать в Риме. Мой хороший друг Боб Уолл тоже должен был сниматься в этой картине, которая была для него, как и для меня, первой ролью в кино.

Брюс заявил, что он хочет сделать со мной такую сцену схватки, которая запомнится каждому. Я шутливо сказал: "Отлично! А кто победит?" Он ответил: "Я. Я главная звезда". Сцена нашего поединка должна была проходить в римском Колизее. Хотя мы с Брюсом до малейших деталей проработали хореографию сцены, постоянно возникали технические проблемы - на то, чтобы снять одну эту сцену, ушло три полных дня, - а большинство актеров жаловалось на трудное расписание, обилие дублей и прочие факторы. Брюсу, как главному герою фильма, доставалось больше всех, но, так или иначе, он всегда казался сохраняющим самообладание, хотя мне было известно, что временами он тоже бывают очень расстроен.

Однажды вечером, когда мы с Брюсом ужинали в "Таверния Флавия" в Трастевере, в нашем любимом ресторане, я спросил его, как ему удается удерживаться от проявления своего раздражения.

- У меня своя система освобождения ума от негативных мыслей, - ответил он. - Я представляю себе, что записываю все такие мысли на листке бумаги, а потом комкаю эту бумажку, поджигаю, и она сгорает дотла. Это может показаться глупым, но система срабатывает - во всяком случае, для меня.

Я добавил к системе Брюса еще один шаг. Я записывал свои плохие мысли на бумаге, а потом сжигал ее, но не в воображении, а наяву. Когда я избавлялся от пепла, эти мысли исчезали и из моего разума. Я отпускал эти мысли.

## Нет никаких пределов

Большинство людей считают мастеров боевых искусств суператлетами, которые всегда пребывают на вершине своих возможностей, способны двигаться быстро и без усилий и используют для победы над противником скоростные комбинации искусных приемов, за которыми не успевает уследить глаз. Подобные представления, возможно, справедливы для многих мастеров боевых искусств, но далеко не для всех. Одни из наиболее удивительных людей, которых я когда-либо видел на мате, обрушивались на своего противника, кружа вокруг них в инвалидных креслах. Другие, совершенно слепые, терпеливо ждали, прислушиваясь к звукам дыхания своего соперника, определяли таким образом его положение и затем вступали в бой, заменяя отсутствующее зрение чувством осязания.

Фрэнк Руис, известнейший учитель каратэ и основатель американской системы *Нисэй годзю*, был одним из таких примеров. "Существуют лишь те ограничения, которые мы сами накладываем на себя", - говорил он, подтверждая классическую дзэнскую мысль.

Фрэнк, имеющий огромное число наград ветеран корейской и вьетнамской войн, работал в Нью-Йорке секретным агентом по борьбе с наркотиками вместе с прикрывавшим его учеником Джоджо. В июле 1970 года, когда они выполняли очередное задание, на скоростном шоссе Кросс-Бронкс у них лопнуло колесо автомобиля. Джоджо вышел, чтобы поменять колесо, но не смог справиться с домкратом. Когда Фрэнк вышел из машины, чтобы помочь ему, его сбил несущийся на огромной скорости автомобиль, отбросивший Фрэнка почти на сто футов.

Проезжавший мимо врач остановился, попытался оказать Фрэнку помощь, но после осмотра объявил его мертвым. Вызванная скорая помощь отвезла Фрэнка в больницу, где он в течение пяти дней пребывал в коме. Почти все кости его тела были сломаны или раздроблены - степень повреждений была сравнима с результатами падения с двадцатого этажа.

Когда Фрэнк вышел из комы, он был парализован до самой шеи, и ему сказали, что он никогда не сможет ходить. Врачи говорили, что даже то, что он выжил, было просто чудом. Его спасло только прекрасное физическое состояние и то, что, благодаря занятиям каратэ, он инстинктивно расслабился, когда его подбросило в воздух.

Однако Фрэнк настроился на то, что он обязательно будет ходить и вновь начнет преподавать каратэ. Ежедневно в течение долгих часов он представлял, что стоит на мате и исполняет *ката*, тренировочные упражнения, развивающие силу тела. После пятилетнего лечения и интенсивных положительных образов он доказал,

что врачи ошиблись, и перебрался из кресла-каталки на костыли. Он даже снова начал проводить занятия.

- Мы сами создаем себе ограничения, - недавно говорил мне Фрэнк. - Я потерял обе ноги, и некоторые называют меня инвалидом. Но это всего лишь ярлык. То, что я не могу ходить, не значит, что я не способен обучать. Я не собираюсь позволить ярлыкам ограничивать себя.

Еще одним человеком, который не пожелал подчиняться общепринятым ярлыкам, является Тед Воллрэт. В возрасте восемнадцати лет он служил в Корее в подразделении морской пехоты и был ранен в ногу осколком минометного снаряда. Нога была разорвана так сильно, что ее пришлось ампутировать. Когда он вернулся домой в Харрисбург, штат Пенсильвания, он решил заняться каратэ просто в качестве физических упражнений. Большинство преподавателей отказывались принять его из-за того, что он передвигался в инвалидной коляске. Ральф Линдквист, учитель *нисин-рю*, на минуту прикрыл глаза, потом открыл их и сказал:

- Если хочешь, попробуй. Но ты должен *очень* сильно хотеть.

Тед очень сильно хотел этого. Он научился превращать свое кресло в оружие, сделал его продолжением самого себя. Он использовал подлокотники для защиты, а подставку для ног - чтобы сбивать противника на землю. Когда его соперник оказывался на полу, он применял для окончательной победы техники захвата.

- Если ты сам считаешь себя ни на что не способным, ты действительно инвалид и не можешь выйти за рамки этого, - говорит Тед. - Но я способен на многое.

Сейчас Тед работает в команде конгрессмена Джорджа Джекаса от 17-го избирательного округа штата Пенсильвания и организует встречи в военных академиях и конференции с представителями Конгресса. Он входит, кроме того, в правление Американского общества инвалидов. Но основной его страстью по-прежнему остается каратэ, и он является основателем корпорации "Боевые искусства для инвалидов" - некоммерческой организации в Стилтоне, штат Пенсильвания.

В число его учеников, ни один из которых не платит за свое обучение, входят три слепые девушки (две из них - сестры) и двое слепых молодых людей. Сначала Тед научил их искусству равновесия и ката, после чего перешел к *кумитэ* (спарринг в вольном стиле).

- Слепые обладают невероятно развитым чувством осознанности, - говорит Тед, - и я пытаюсь помочь им превратить недостатки в сильные стороны.

Кроме того, он помогает обладателям черных поясов со всей страны советами и приемами, необходимыми при различных видах физических недостатков у учеников-инвалидов.

Совсем недавно Тед готовился к своей сто пятьдесят пятой хирургической операции.

- Когда выйду из больницы, продолжу в точности с того места, на котором остановился, - сказал мне он.

Меня вдохновляет одно только знание того, что подобные люди существуют. Они успешно прорвались сквозь препятствия, которые кажутся совершенно непреодолимыми, и превозмогли непрестанную боль.

В моей жизни бывали минуты, когда я бываю озадачен окружившими меня трудностями, но потом я вспоминаю кого-нибудь из этих замечательных людей и осознаю, насколько мелкими в действительности являются мои собственные проблемы. Как говорят мастера Дзэн, нет ограничений для того, кто отказывается смириться с ними.

## Переломные слова

*Великий мастер фехтования на мечах Ягю Тадзимано-ками стал учителем при дворе сёгуна. Однажды к нему пришел один из личных стражей сёгуна и попросил обучить его фехтованию. Мастер посмотрел на него и сказал: "Мне кажется, что ты уже мастер фехтования. Скажи мне, к какой школе ты относишься, прежде чем мы вступим в отношения учителя и ученика".*

*Страж ответил: "Мне очень стыдно признаться, но я никогда не изучал это искусство".*

*"Почему ты пытаешься обмануть меня! - спросил мастер. - Я - учитель сёгуна и знаю, что мои глаза никогда не ошибаются в своих суждениях".*

*"Мне очень жаль, если я оскорбляю ваше достоинство, - сказал страж, - но я действительно ничего не смыслю в фехтовании".*

*Искреннее выражение лица стража заставило мастера фехтования на мгновение задуматься, а затем он сказал: "Если ты так говоришь, то так оно и есть. И все же я уверен, что ты мастер, хотя не могу понять, в каком именно искусстве".*

*"Раз вы настаиваете, я признаюсь вам, - сказал страж. - Есть одна вещь, о которой можно сказать, что я владею ею в совершенстве. Когда я был еще мальчишкой, мне в голову пришла мысль, что, как самурай, я не должен ни при каких обстоятельствах бояться смерти, и к настоящему времени миновало уже несколько лет с тех пор, как я окончательно овладел проблемой смерти; теперь она меня совсем не волнует. Может ли это оказаться тем, что вы подозреваете?"*

*"Ну конечно - воскликнул Тадзимано-ками. - Это именно то, что я имел в виду. Я очень рад, что не ошибся в своей оценке. Основной секрет фехтования тоже*

***заключается в освобождении от мыслей о смерти. Я пытался обучить этому сотни своих учеников, но до сей поры ни один из них не заслужил звания настоящего мастера фехтования на мечах. Тебе не нужно знание техники фехтования. Ты уже мастер".***

*Из рассказов Д.Т. Судзуки*

Целью Дзэн является просветление, а основным путем - медитация. Но это не единственный его метод. Многие дзэнские истории, известные коаны завершаются традиционной фразой: "И услышав эти слова, он достиг просветления". Внезапно услышав какие-либо слова, неожиданно, словно при вспышке молнии, увидев их большее значение, человек может прийти к просветлению. Такие выражения часто называют "переломными словами", потому что они становятся поворотными точками: они разворачивают слушателя и приводят его к просветлению. Можно сказать, что переломные слова встряхивают человека, внезапно переводят его от привычных шаблонов мышления к расширенному осознанию.

Я не превозношу просветление превыше всего, хотя и признаю его целью Дзэн и основной задачей очень многого, чем занимаются люди; все мы стремимся к пониманию самих себя и своей жизни. Хотя я не считаю себя просветленным, мне приходилось слышать слова, которые разворачивали меня в новом направлении, слова, которые встряхивали меня, заставляли меня осознать, что я ошибался в своем видении вещей, и обращали к тому, каковы вещи на самом деле, - слова, которые напоминали мне о том, что я уже знал, но позабыл.

Существенным в переломных словах является то, что они исходят от других людей. Разумеется, слова окружающих обладают способностью изменять нашу жизнь и без непременно эффекта просветления. Когда кто-нибудь неожиданно объявляет: "Я люблю тебя" или "Я ухожу от тебя", можно не сомневаться, что в жизни начинают происходить серьезные перемены, настоящая встряска, но вряд ли вы испытаете ощущение расширенного восприятия. Отличие переломных слов в том, что изменения происходят только внутри вас, в вашем видении самих себя и своего места в жизни.

После того как в 1974 году я официально прекратил участие в соревнованиях по каратэ, я обнаружил, что потерял направление движения. У меня не было новых целей. Как я ни старался, я не мог придумать ничего нового, чем хотел бы заняться, и это вызывало у меня чувство вялости и опустошенности. Затем, когда я ужинал со

Стивом Мак-Куином, он неожиданно спросил меня, почему я не пытался сниматься в кино.

Поскольку сейчас я актер, и известен как актер не меньше, чем как мастер боевых искусств, тот, кому доведется писать мою биографию, может особо подчеркнуть этот момент в ресторане и объявить вопрос Стива очень важной поворотной точкой моей жизни.

Но это будет несправедливо. Нельзя многие годы жить в Лос-Анджелесе, особенно если вы вовлечены в такой род деятельности, который очень тесно связан с актерами - у меня были десятки учеников-актеров, - и не задумываться при этом о возможности сниматься в кино. К тому моменту, как Стив спросил меня об этом, я уже успел принять участие в двух фильмах (в одном из них - с Брюсом Ли). Идея о съемках в кино пробегала у меня в голове, но быстро улетучивалась.

В конечном итоге, переломные слова действительно произнес Стив, но это случилось лишь несколько месяцев спустя, когда у нас вновь завязался разговор о моем будущем. Я сказал ему, что очень сомневаюсь в том, что смогу стать актером. Лос-Анджелес переполнен безработными актерами (именно по этой великолепной причине в городе так много симпатичных официанток и официантов), а я никогда не предпринимал серьезных уроков актерского мастерства, поэтому нет никаких причин полагать, что я когда-нибудь стану актером кино. Тогда он заявил мне:

- Вспомни ту философию, которую ты всегда выделял для своих учеников: поставьте перед собой цель, представляйте себе, что добились результата, а потом сохраняйте решимость преуспеть в преодолении любых препятствий, возникающих на вашем пути. Ты целых два года проповедовал мне этот принцип, а сейчас говоришь, что существует нечто, чего не способен достичь.

Это подействовало. Это были те самые слова, которые мне необходимо было услышать. Стив встряхнул меня и вернул к осознанию моих собственных: убеждений, напомнил мне о том, что я сам многие годы твердил другим людям. С этими словами он подарил мне цель, которую я искал, а как только у меня появилась цель, я немедленно отправился в путь. Возможно, могло случиться что-то иное, что подтолкнуло бы меня к действиям в этом направлении - но, может быть, и нет, или, по крайней мере, толчок мог оказаться не таким сильным.

Любой стоящий принцип или метод, как дзэнский, так и относящийся к боевым искусствам вообще, обычно связан с одним из двух важнейших систем отношений в нашей жизни - с тем, как мы относимся к самим себе, и с тем, как мы относимся к другим. Эти две формы отношений настолько близки, что между ними практически невозможно провести строгую разделяющую черту. Но главным является то, что,

если вам известно, как относиться, оценивать, критиковать, поощрять и награждать самого себя, вы с успехом сможете стать коммуникабельной личностью, способной умело и сочувственно обращаться как с близкими людьми, так и с незнакомцами.

Это означает, прежде всего, умение слушать. Стив был моим другом, и я принял его слова близко к сердцу, но подобные переломные слова с тем же успехом мог бы произнести и совершенно незнакомый мне человек, или даже ребенок. Практически, любой, с кем мы встречаемся, может сказать нам нечто важное - возможно, научить нас чему-то. Будьте неизменно бдительны при подобных встречах с незнакомцами: они способны в буквальном смысле слова изменить вашу жизнь.

Кроме того, это означает необходимость уважения к людям и серьезного отношения к ним. Не позволяйте себе заблуждаться в отношении побудительных причин, движущих другими людьми. Не осуждайте их, но общайтесь с ними. Для каждого человека существуют свои переломные слова, поскольку каждый из нас вступает в общение со своим собственным опытом и состоянием разума, всем нам нужно учиться открытости навстречу новым идеям и мыслям, даже если они отличаются или совершенно противоположны нашим взглядам.

## Покорение себя

**"Другие мастера постоянно заботятся о необходимости спасти каждого, - жаловался своим последователям мастер Дзэн Гэнся. - Но предположим, вам повстречался некто глухой, немой и слепой. Он не может видеть ваших жестов, слышать вашу проповедь и даже, коли на то пошло, задавать вопросы. Неспособный спасти его, как покажешь себя достойным буддистом?"**

**Обеспокоенный этими словами, один из последователей Гэнся отправился за советом к мастеру Унмону, который, как и Гэнся, был последователем сэппо.**

**"Поклонись, пожалуйста", - сказал Унмон.**

**Монах, захваченный врасплох, подчинился приказу мастера, а затем выпрямился в ожидании ответа на свой вопрос.**

**Тут он увидел, что вместо ответа в него направляется посох, и отпрянул.**

**"Что ж, - сказал Унмон, - ты не слепой. Теперь подойди".**

**Монах сделал то, что от него требовали.**

**"Замечательно, - сказал Унмон. - Ты и не глухой. Ну как, теперь понял?"**

**"Что именно, господин?"**

**"О, так ты даже не немой! Услышав эти слова, монах пробудился, словно от глубокого сна.**

**\* \* \***

**Тот, кто покоряет себя, - самый сильный воин.**

*Конфуций*

Победа не является основной целью занятий боевыми искусствами. Истина - хотя многие люди, судя по всему, забывают о ней - заключается в том, что большая часть этих искусств ставит своей целью искусное уклонение от ситуаций, связанных с победой и поражением, способность избегать любых конфликтов.

В более широком смысле, боевые искусства предназначены для того, чтобы помочь людям достичь более счастливой и полной жизни. Тайквон-до, каратэ, айки-до, дзю-до, арнис, бан-до и сумо - все они представляют собой нечто большее, чем системы самозащиты, и, независимо от того, насколько непохожими могут казаться их техники, все они ведут к одной и той же цели. В Дзэн эту цель иногда называют "покорением себя".

Хотя это выражение может выглядеть очень туманным, у него есть вполне определенное значение. Вы "покоряете себя", признавая существование чего-то более высокого, чем ваше личное "Я". Двумя основными условиями, которые приводят к такому покорению и отражают его, являются уважение и дисциплина: уважение к себе, к другим и к своему искусству и дисциплинированность в смысле принятия учения, подчинения правилам и их применения к контролю над своими основными эмоциями, такими, как гнев или страх.

Многим людям, особенно молодежи, довольно трудно уловить этот аспект боевых искусств. Далеко не все достоинства, которые наиболее высоко ценятся в боевых искусствах, - учтивость, терпение, терпимость и тактичность - поощряются современным обществом. Люди, сетующие на то, что современные подростки не обладают уважением к старшим, не всегда осознают, что уважение, как и дисциплина, представляет собой нечто, чему лучше всего учатся на живых примерах, а подобных правильных образцов поведения часто недостает.

Это можно наблюдать, в частности, в нашем спорте, где основной упор делается на победу - победу любой ценой. Даже командные игры, кажется, все больше впадают в немилость - центр внимания всегда сосредоточен на отдельных звездах, купающихся в лучах славы.

Я убедился на собственном опыте во время разговоров со многими подростками по всей стране, что дети стремятся и даже нуждаются в каком-либо объекте уважения, в сильной идее, в которую можно поверить и которой стоит придерживаться. В этом смысле дети мало чем отличаются от большинства взрослых, и изучение боевых искусств очень часто восполняет недостаток такого идеала.

Уважение начинается с того мгновения, когда ученик переступает порог додзё и кланяется своему учителю. Поклон при входе в додзё является не причудливым элементом восточной традиции, а внешним проявлением уважения к авторитету и выполняется независимо от мастерства и возраста человека.

Однако отношения между учеником и учителем, или сэнсэем, действительно являются прямым отражением восточных традиций. На Востоке на учителя смотрят с уважением, граничащим с благоговением; ученики относятся к своим наставникам

с абсолютной преданностью. Взаимоотношения учителя и ученика напоминают связь между строгим отцом и сыном, который полностью подчиняется авторитету старшего. Аналогия "отец и сын" является подходящей во многих отношениях, потому что учитель боевых искусств не читает лекции у доски; наоборот, он стоит перед своим учеником как живое воплощение определенного боевого искусства. Он преподаёт урок не только на словах, но и на примере своей личности - своей позой и своим отношением к ученикам. Что бы он ни делал, он является образцом, которому следуют ученики.

Говоря простыми словами, ученик приходит в додзё, чтобы стать таким, как его учитель, чтобы перенять у него не только техническое мастерство, но и мировоззрение и черты характера, точно так же, как сын вырастает, стараясь походить на своего отца.

Здесь, в Соединенных Штатах, очень сложно добиться таких отношений - нашему образу мышления они представляются чуждыми, хотя любое боевое искусство непременно требует чего-то подобного. Ключевым моментом в достижении этих взаимоотношений является первый шаг ученика в покорении самого себя. Он должен принять тот факт, что в стенах додзё он новичок. В отличие от творческих искусств - например, живописи, литературы или игры на фортепиано, где основное внимание уделяется проявлениям индивидуальности, - во время уроков боевых искусств ученик подчиняет свою личность, потому что сам учитель есть искусство.

Учитель олицетворяет собой все, чему ученик надеется научиться, и потому заслуживает безраздельного внимания и уважения. Если ученик не может сделать этот первый шаг и научиться уважению к своему наставнику, он никогда не обретет уважения к самому искусству. Но, обучаясь уважению к своему преподавателю, ученик обретает четкую цель: стать таким, как учитель.

Любое боевое искусство непременно требует дисциплины. В большинстве додзё существуют основные правила поведения - они вывешены на стене или разъясняются устно, - и учителя строго требуют исполнения этих правил. Большая часть правил имеет своей целью создание надлежащей атмосферы как в самом додзё (например, "Форменная одежда должна быть чистой и в хорошем состоянии"), так и во внутреннем мире ученика ("Ученик должен быть учтивым и готовым оказать помощь другим").

Однако в боевых искусствах существует еще одна форма дисциплины, ибо ни один ученик не может добиться успехов, не покорив последовательного ряда четких уровней мастерства. Экзамены, которые необходимо пройти, проводятся строго и беспристрастно. Не существует никакой возможности просто "миновать" какой-либо

уровень - вы либо успешно проходите испытание, либо проваливаетесь, и тогда вам вновь приходится упражняться, прежде чем проходить проверку опять.

Каждый ученик должен обладать самодисциплиной, необходимой для твердого следования указаниям учителя, для управления собственными чувствами - то есть для покорения самого себя - и примирения с требованиями своего искусства.

Начинающие ученики часто жалуются на то, что не понимают, почему их заставляют выполнять определенные движения - чаще всего очень сложные - и почему эти движения следует исполнять точнейшим образом; требования учителя могут казаться новичкам неразумными, основанными на каких-то странных представлениях о совершенстве. Но затем приходит день, когда наставник предлагает ученику сложить несколько таких отточенных и причудливых движений воедино, и тот внезапно обнаруживает, что исполнил что-то вроде удара ногой, достающего выше его собственной головы, - нечто такое, на что он никогда не считал себя способным. В этот день исчезают любые сетования, и ученик начинает ощущать еще большее уважение к своему учителю.

Я слышал, как первый период обучения боевым искусствам сравнивают с уроками танцев, но без партнера и без музыки, - ученик просто вновь и вновь работает попеременно с каждой ногой в полной тишине, еще не зная, зачем он это делает. Когда он, наконец, получает партнера и музыку, все эти частичные движения неожиданно обретают чудесную осмысленность.

Существует, кроме того, дисциплина, которой требует учитель. Некоторые учителя считают, что необходимо держаться на расстоянии, относиться к ученикам со строгой вежливостью, которая временами кажется презрением; другие используют более теплый подход, потому что дисциплина совсем не обязательно связана с жесткостью.

Когда я начал изучать боевые искусства в Корее, выдавалось множество таких дней, когда я не ощущал никакого результата занятий. Я уставал, становился вялым и даже разочарованным, потому что не видел собственного прогресса; мне было стыдно выходить на мат. Мой наставник замечал мои проблемы и мягко приободрял меня самой простой похвалой, например словами: "В тебе появляется понимание" или каким-нибудь полезным советом, связанным с тем, как я могу достичь лучшей сосредоточенности путем расслабления или освобождения своего разума от всего, кроме того, чем занимаюсь в данный момент. Он с нежным сочувствием вливал в меня дисциплину по каплям, а не вколачивал ее палкой. Благодаря его учению и урокам дисциплины я смог получить черный пояс и выработать лучшее отношение к самому себе, стремление вновь и вновь ощущать вкус достижения.

Этот вкус достижения, первое ощущение личного свершения является чрезвычайно острым и наиболее важным, потому что ученик получает похвалу от учителя, которого уважает. Благодаря разделяемому ими уважению к искусству ученик и учитель вдвоем переживают прогресс ученика. С каждым новым шагом вперед ученик приближается к требованиям этого искусства, а следовательно - и к своему учителю. Обучение становится для ученика цепью озарений, или пробуждений, каждое из которых ведет ко все большему пониманию своего искусства и своего учителя.

Благотворные результаты уважения и дисциплины не всегда явно заметны и уж наверное не проявляются мгновенно, но они очень устойчивы и проявляются вовне, затрагивая все стороны жизни ученика. Нет ничего удивительного, если подросток, приступивший к изучению боевых искусств, начал лучше учиться в обычной школе. По моим наблюдениям, ученики вообще становятся людьми более счастливыми, уверенными в себе и непринужденными по отношению к другим, они лучше справляются с разнообразными жизненными ситуациями.

Конечно, боевые искусства являются далеко не единственным методом обучения молодежи уважению и дисциплине, но у этих видов искусств есть определенные преимущества: большинство детей знакомо с движениями боевых искусств благодаря кино и телевидению, а продвижение по лестнице мастерства в боевых искусствах отмечается в большинстве случаев разноцветными поясами, которые становятся достойным поводом для гордости их обладателя. Впрочем, существуют и иные занятия, имеющие подобные преимущества, например различные школы скаутов или даже серьезное погружение в какое-либо хобби, что также может принести молодому человеку множество ценных уроков.

Подобно большинству мастеров боевых искусств, я привношу уважение и дисциплину своего искусства в повседневную жизнь. Я уважаю самого себя не меньше, чем свое искусство, и прилагаю все силы, чтобы оставаться в хорошей форме. Если я не болен, я упражняюсь по несколько часов ежедневно, чтобы поддерживать тонус своего организма. Я приучил себя внимательно следить за тем, чем я питаюсь, чтобы сохранять правильный вес.

Я уверен, многим людям с лишним весом могла бы помочь подобная самодисциплина - способность говорить "нет" искушению означает, на самом деле, умение говорить "да" тому, во что вы верите, своим основным целям. То же относится и к спиртному и наркотикам. В Корее я посмотрел на такое количество пьяных, какого человеку хватило бы на всю жизнь, но сам никогда не принимал никаких наркотиков, потому что они вредны для здоровья, вызывают привыкание и портят мнение о лич-

ности. Забота о своем теле является продолжением уважения, которое вы должны испытывать к самому себе как к творцу своего искусства.

Разумеется, я использую уважение и дисциплину и в общении с людьми. Можно было бы сказать, что правила додзё применимы в любом помещении и в любой жизненной ситуации. "Ученик должен быть учтивыми готовым оказать помощь другим" - этому принципу стоит следовать всегда и везде. Мастера боевых искусств всего мира склонны проявлять по отношению к окружающим вежливое уважение и спокойное приятие.

Я обнаруживал подобные качества и в людях, никак не связанных с боевыми искусствами, но открывших какой-либо способ покорения себя благодаря преданности другим формам самодисциплины, творчества или карьеры. В этом смысле покорить себя - означает стать подобным тому, что вы уважаете и чем восхищаетесь, потому что стремление к соответствию со своими идеалами рано или поздно поднимет вас до их высот и сделает их живым воплощением.

Покоряя себя, мы постигаем такие высшие истины: каждый человек заслуживает уважения, а дисциплина делает возможным все.

## Идеальное колесо

***Очень легко оградить физическое тело от отравленных стрел, но невозможно укрыть разум от ядовитых дротиков, исходящих от него самого. Алчность, гнев, глупость и погруженность в эгоизм - таковы четыре отравленных дротика, порождаемых разумом и поражающих его же смертельным ядом. Три из них - алчность, гнев и глупость - являются, таким образом, источниками всех человеческих страданий.***

Будда

Меня всегда поражало обилие стилей, изучаемых мастерами боевых искусств. Их погоня за новыми знаниями об этих искусствах и о самих себе кажется всепоглощающей страстью. Одним из таких примеров является Пэт Стронг. Пэт был одним из первых учеников Брюса Ли в Сиэтле в 1961 году. Тогда Брюс проводил занятия по жунь-фон (исходное название той системы, которую он позже назвал джит-кун-до) в гараже здания "Блу Кросс", напротив ресторанчика Руби Чжоу, где он работал под ручным на кухне.

Когда Брюс перебрался из Сиэтла в Лос-Анджелес, Пэт продолжил свое обучение и стал искушенным мастером *хун-гар, сёрин-рю, тайквон-до, винчунь, рюкю-кэмпо, бокса, дзю-дзюцу* Грасие, современного *арниса* и филиппинского искусства сражения на палках и ножах.

Когда я в последний раз видел Пэта, он только что вернулся из Италии как тренер американской команды, участвовавшей и победившей в мировом первенстве по арнису. Подобно большинству мастеров боевых искусств, Пэт стремился как можно больше узнать о любых других стилях. За обедом в суши-ресторане в Лос-Анджелесе через несколько дней после его возвращения разговор шел о различных стилях, которые мы оба изучали. Сошлись мы на том, насколько важно продолжать это изучение, - важно не только для нашей жизни, но и для наших способностей.

Пэт взял в руки салфетку и нарисовал на ней колесо с несколькими спицами.

- Это похоже на мои занятия боевыми искусствами, - сказал он. - Каждая спица колеса представляет собой одно из направлений моей подготовки: борьба, удары ногами, удары руками, захваты, развитие физической силы, гибкость, отточенность техники и умственное состояние. Чтобы колесо хорошо катилось, все спицы должны

иметь одинаковую длину. Каждый раз, когда я обнаруживаю какой-нибудь перекося, я исправляю его благодаря изучению нового искусства. Мое колесо все еще нельзя назвать идеально сбалансированным, но по мере того, как я знакомлюсь с каждым новым искусством, оно становится все более правильным.

Пока я рассматривал колесо, нарисованное Пэтом, он заговорил о Брюсе, который для большинства из нас был совершенным мастером боевых искусств.

- Брюс создавал, что он невысокого роста, но это означало, что он способен двигаться очень быстро, поэтому он начал с развития своей скорости, занимаясь кулачным боем и фехтованием; он знал, что не настолько силен, как многие его противники, поэтому занялся развитием физической силы; он стремился улучшить свое равновесие и поэтому учился балету. Брюс пребывал в постоянном поиске, пытаясь усилить свои слабые места. В то же время он старался быть полностью развитым человеком, и потому делал каждый оборот своей жизни как можно более совершенным.

Я вспомнил, что, когда я бывал в гостях у Брюса, меня всегда поражала его личная библиотека, в которую входили книги на самые разные темы, от Дзэн и Кришнамурти до законов физики и популярных пособий по воспитанию детей.

Вскоре после этой беседы с Пэтом я встретился с одним из моих бывших веников, и он признался, что зашел в тупик, пытаясь улучшить свою технику работы на мате. По ходу разговора я нарисовал на листке бумаги колесо и расставил возле каждой спицы пометки: удар ногой назад с разворота, удар колесом, атакующий удар рукой, удар кулаком назад и так далее. Я попросил его указать, какие спицы соответствуют его сильным и слабым местам, и предложил ему сделать это колесо идеально круглым, поработав над "короткими" спицами.

Принцип был прост, и он мгновенно все понял. Когда я увидел его на мате в следующий раз, я отметил значительные улучшения. Он уловил идею совершенствования колеса.

Теперь я применяю этот образ и к собственной жизни. К примеру, не так давно я осознал, что совершаю за свой рабочий день недостаточно много дел. Я начал вести ежедневный дневник занятий, на которые тратил свое время, и истолковывал каждую запись как спицу колеса. Среди них были спицы, обозначающие то время, которое ушло на личные и деловые телефонные переговоры, время, потраченное на обеденный перерыв, время поездок на деловые встречи и, наконец, проведенное непосредственно перед кинокамерой.

Нарисовав это колесо, я был поражен его непропорциональностью. В результате я целиком изменил свой день, отвечая в течение рабочих часов только на дело-

вые звонки и занимаясь личными телефонными беседами только по вечерам. Я начал тратить на обед полчаса вместо прежнего часового перерыва. Я сократил время послеобеденного отдыха с получаса до двадцати минут. При любой возможности я старался устроить так, чтобы необходимые беседы с людьми проходили в моем кабинете и мне не приходилось куда-то ехать. Когда мой день стал более "сбалансированным", я смог выполнять гораздо больше полезных дел, да и чувствовал себя намного лучше.

Мне удалось успешно применить метод колеса к своим тренировкам в боевых искусствах и ко многим другим областям жизни. Например, этот способ помог мне улучшить качество игры в теннис: я начал уделять больше внимания своему слабому удару слева и сделал его таким же неплохим, как сильный удар справа. Тот же метод позволил мне существенно уравновесить некоторые личные и деловые взаимоотношения.

Принцип колеса целиком согласуется с дзэнской традицией *Инь* и *Ян*, предполагающей, что любые силы в нашем мире дополняют друг друга.

## Успокоение подвижного разума

*Свежий ветерок развевал флажок на куполе храма, и два монаха, наблюдавшие за этим, вступили в спор. Один говорил, что движется флаг, другой твердил, что в движении пребывает только ветер. Они спорили очень долго, но так и не смогли прийти к согласию. Наконец перед ними появился учитель, который сказал: "Движется не ветер и не флаг - подвижен только ваш разум".*

Включается будильник - и вы просыпаетесь; звонит телефон - и вы снимаете трубку; вы задерживаетесь на перекрестке - и водитель машины позади начинает сигналить. Весь день нас подгоняют звонки, сирены и клаксоны, они заставляют нас непрерывно двигаться к своевременному исполнению любой работы и задачи. Даже в мгновения относительной тишины наш разум продолжает нестись вперед, проверять список предстоящих дел и планировать занятия на остаток дня, дробить его на часы, а иногда даже на четверти часа, выделяя особое место важнейшим обязательствам, которые даже не было нужды записывать, потому что они непрерывно изводили ваш разум с самого утра.

Нет ничего удивительного в том, что восточные учителя Дзэн, приезжающие в Соединенные Штаты для преподавания, сетуют на то, что у них не хватает времени на ежедневные медитации. Средний день среднего американца оставляет слишком мало времени на занятия, не связанные непосредственно с работой, поддержанием жизни и бытовыми заботами.

Предлагать американцам замедлить такой темп совершенно тщетно: сбросить скорость означает остаться позади, опоздать и, возможно, упустить единственную в жизни возможность. Одним из самых очаровательных признаков прошлого, каким оно описывается в книгах и фильмах, является существование досуга, во время которого люди могли присесть, чтобы подумать или поговорить. Казалось, у людей прошлого было намного больше времени на действительно важные дела - на родительскую доброту и внимательность, на создание крепких дружеских отношений и подлинное наслаждение прелестями любви, на развитие личности путем обучения и созерцания.

Ситуации, описываемые в некоторых дзэнских коанах, явно показывают, что древним последователям Дзэн хватало времени на то, чтобы уединиться для со-

вершенствования своих методов и созерцания. Фразы вроде "через несколько лет" или "много лет спустя" встречаются в этих историях на каждом шагу - в рассказах о лучнике, изучающем свое искусство, или фехтовальщике, который становится мастером владения мечом в течение периодов времени, кажущихся нам невероятно долгими.

Нам очень трудно увидеть все это со стороны - именно из-за сложности задержки, необходимой для того, чтобы оглядеться по сторонам. Где на самом деле происходит движение? Что является подлинным источником спешки? Внимательное наблюдение покажет, что движение и суета относятся ко всему городу, офису или скоростному шоссе; напряжение и постоянное давление исходит от телефонов, часов и компьютеров. Оно исходит не изнутри. Как только вы попадаете в сферу действия источника движения, позволяете своему разуму двигаться с той же скоростью, с какой движется весь город, если вы даете свое согласие откликаться на каждый внешний толчок, тогда вы тоже становитесь частью этого напряжения. Но ничто не обязывает вас поступать именно так.

Невозможно заставить приостановиться весь город, но каждый способен управлять своей собственной жизнью и контролировать скорость своего движения. Такой контроль начинается с себя, с мелочей, с самых обычных обстоятельств повседневной жизни. Если вы сможете управлять собой в мелочах, вам наверняка удастся контролировать и даже целиком овладеть крупными и важными событиями, которые могут встретиться на вашем пути и привести напряжение в вашу жизнь.

Проводить время наедине с самим собой чрезвычайно важно для каждого человека, даже для ребенка. Мастера Дзэн поняли это очень давно, и именно на основе этого понимания возникла медитация, позволяющая человеку внести в хаос жизни упорядоченность и спокойствие. Важность медитации несомненна и очевидна, ибо без медитации, или размышления, то, чему мы учимся, нередко может пониматься неверно или вообще забываться. Спокойный разум представляет собой подлинный секрет успешных действий в стрессовых ситуациях, поскольку возбужденный ум теряет способность правильного восприятия. В спокойном состоянии вы можете отслеживать и оценивать свои страхи и чувства.

Однако с практикой индивидуальным храмом может стать любое место. Мне вспоминается случившийся несколько лет назад эпизод: рано утром я приехал на условленную встречу в дом одного последователя Дзэн и услышал исходящую из его кабинета громкую музыку "Би Джиз". Я был несколько смущен таким выбором музыки и заколебался, раздумывая, стоит ли беспокоить мастера. Я присел на

крыльце и подождал, пока музыка не стихнет. В назначенное время мастер выглянул из дверей; он выглядел таким же спокойным и внимательным, как всегда.

- Почему ты не постучал? - спросил он.

- Услышал музыку и решил, что вы чем-то заняты, - ответил я.

- Я медитировал.

- Во всем этом грохоте?!

Мастер улыбнулся:

- Когда я медитирую, я не слышу музыки, - сказал он.

Заметив озадаченное выражение моего лица, он улыбнулся еще шире и добавил:

- Иногда я проверяю силу своей концентрации. То, что ты слышал, было всего лишь проверкой.

- И что она показала? - поинтересовался я.

- Я никогда не слышу музыки, - признался он. - Во время медитации даже шум гоночного автомобиля подобен чириканью воробья.

Я медитирую, как только у меня появляется возможность, но в течение загруженного дня не всегда выдаются свободные минуты, позволяющие войти в расслабленное состояние на достаточно продолжительное время. Поэтому я разработал свой собственный ускоренный способ успокоения разума - такой контроль можно начать с дыхания. Я заметил, что иногда достаточно сделать два глубоких вдоха, прежде чем взять трубку звонящего телефона, поскольку даже за это короткое время тело успевает расслабиться, а разум - вернуться к управляемому состоянию, вместо того чтобы оставаться чем-то вроде разорванного флага, трепещущего под порывами ветра.

Время наедине с собой не обязательно должно проходить в отдельной комнате, за закрытой дверью. Посвятить несколько минут раздумьям, размышлениям и перезарядке внутренних батареек можно в любой обстановке, пока в ваши мысли не вмешиваются внешние раздражители.

## **Воин-тень**

***Стратегия является ремеслом воина. Вот правила  
для тех, кто хотел бы изучить мою стратегию.  
Не допускайте бесчестных мыслей.  
Узнавайте подробности любого профессионального  
мастерства.  
Отличайте обретения и потери от мирских забот.  
Развивайте интуитивное суждение и понимание лю-  
бых вещей.  
Воспринимайте незримое.  
Уделяйте внимание даже мелочам.  
Не делайте ничего бесполезного.***

*Миямото Мусаси*

Среди преданий боевых искусств существует очень много историй о воине-тени, который неизменно является зловещим персонажем. Самыми известными из воинов-теней были *ниндзя* - мастера *нин-дзюцу*, что часто переводится как "искусство невидимости". Считается, что ниндзя могли исчезать в облаках дыма, превращаться в небольших животных, птиц или неодушевленные предметы и находиться в двух местах одновременно. Они были также искусными мастерами маскировки, специалистами в искусстве убийства и подрывной деятельности и обычно не оставляли после себя никаких следов, которые позволили бы связать такие акты с их личностью.

Сегодня ниндзя стали излюбленными злодеями в фильмах о боевых искусствах. Они превратились в почти шуточные персонажи, шныряющие тут и там в своем черном с ног до головы наряде, с лицом, скрытым за черной маской.

Но воины-тени - не шутка, особенно когда они принимают облик адвокатов, друзей и советчиков одной или обеих конфликтующих сторон. Подобно легендарным ниндзя, воины-тени чаще всего исполняют свои роли незаметно, но приносят невероятные и вполне реальные разрушения.

Одной из проблем, связанных с воином-тенью, является то, что вы можете не осознавать их присутствия. К примеру, двое моих знакомых, которые долго и тяжело создавали свой бизнес, решили расторгнуть свои соглашения, потому что один из партнеров пожелал уйти на покой. Они заручились помощью своего бухгалтера, который многие годы управлял их делами и выплатой налогов. Поскольку эти двое когда-то были большими друзьями, они решили, что лучше всего, если это возможно,

обойтись без адвокатов, тем более что гонорары юристов уменьшили бы долю обоим.

Бухгалтер был старательным и толковым. Он подготовил подробные отчеты по всем вопросам бизнеса и беспристрастно представил их обеим сторонам. Но с течением времени в этот вопрос были вовлечены другие люди, которые - возможно, из самых добрых побуждений - начали становиться на ту или иную сторону и давать советы. Судя по всему, справедлива истина о том, что каждый, у кого попросят совета по какому-либо вопросу, - независимо от того, насколько объективным этот человек пытается быть, - скорее всего, попытается обернуть дело в пользу того, кто просил этого совета.

У обоих партнеров неожиданно появились новые темы для обсуждений; оба начали предлагать новые условия. Воины-тени, часто скрывающиеся под маской участливых друзей, посеяли семена разногласий, и дружеская территория очень быстро превратилась в сцену военных действий. Через какое-то время каждый из моих друзей уже чувствовал, что его партнер пытается его обмануть. Очень скоро оба оказались в патовом положении, и дело было передано адвокатам, после чего попало в суд. К тому времени, как дым рассеялся, два человека, которые были хорошими друзьями, стали врагами.

С не менее распространенной и всеобщей проблемой столкнулась недавно одна супружеская пара, которую я хорошо знаю. Они были женаты почти двадцать лет, но вдруг решили развестись. У них не было детей, которые могли бы стать серьезной проблемой, и причиной такого решения стала не "третья сторона", а просто взаимное осознание того, что их отношения уже лишились страсти, и ощущение, что жизнь может предложить им намного больше, чем то, что ожидает обоих в продолжении этого брака. Их имущество включало довольно значительные ценности, чудесный домик и общий банковский счет.

После дружелюбных обсуждений они договорились продать дом и мебель с аукциона, а полученные деньги и сумму, лежащую в банке, разделить строго пополам. "И нам не нужен адвокат, - рассказывал мне муж. - Как здорово, что мы смогли остаться друзьями, несмотря на то, что разводимся".

"Пусть даже мы разводимся, но я всегда готова помочь ему в трудную минуту", - в его присутствии говорила мне жена.

"И я всегда буду рядом, если понадобится тебе", - отвечал муж.

Несколько дней спустя, за обедом, жена гордо сообщила своей подруге, что они с мужем достигли практически невозможного - Дружеского бракоразводного соглашения. Подруга, которая сама была разведена, выслушала краткие подробности договора, а затем спросила, как они поступят с обстановкой дома.

"Мы выставим все, кроме личных вещей, на аукцион, а вырученные деньги разделим пополам", - ответила жена.

"Как, и ваш Хэвилэнд?" - спросила подруга, имея в виду большую коллекцию китайского фарфора, которую супружеская пара собрала во время отпускных путешествий. "Как жаль, - продолжала подруга, - вряд ли вы получите за него столько, сколько он стоит".

Вечером, когда жена вернулась домой, она упомянула в разговоре с мужем о китайском фарфоре и сказала, что с удовольствием оставила бы его. "Я не против, - с готовностью откликнулся муж. - А я бы хотел взять дедушкины часы работы Сета Томаса".

На том они и порешили, и все было спокойно до следующего дня, пока жена не сообщила об их решении подруге, которая немедленно заявила, что часы стоят дороже китайского фарфора: "Если бы я была на твоем месте, я бы пригласила эксперта, который оценит бы и то, и другое, чтобы ты не оказалась в проигрыше. Муж пытается надуть тебя".

Жена принялась защищать своего мужа, утверждая, что он совсем не пытается обмануть ее. Однако она все-таки пригласила в дом оценщика. Часы действительно стоили на несколько сот долларов дороже китайской коллекции. Когда эксперт ушел, жена позвонила подруге и сказала: "Ты была права. Он пытался меня надуть".

По совету подруги, жена обратилась к адвокату, чтобы составить четкое соглашение о том, как разделить их имущество. Адвокат, работавший по часовому тарифу оплаты, сказал, что составление такого договора будет стоить всего лишь несколько сотен долларов.

Муж ответил на этот шаг тем, что нанял собственного адвоката, чтобы тот проверил составленный договор. Последний выявил несколько проблем. Очень скоро муж называл свою жену не иначе, как "эта стерва".

Так, благодаря воину-тени, началась настоящая война. Адвокаты, один из которых работал за гонорар, а второй - за проценты от полученной клиентом суммы, в конце концов, забрали большую часть состояния супругов в качестве оплаты. А что же сама супружеская пара? После жесткого бракоразводного процесса они уже не разговаривали друг с другом, и даже если упоминали о своем бывшем супруге, то только в презрительных выражениях.

Когда я вспоминаю подобные случаи, то у меня рождается один-единственный вывод: какими бы дружескими ни были отношения между людьми - коллегами, друзьями, деловыми партнерами или супругами, - но, когда они решают прекратить свои отношения, ни одна из сторон не обходится без вмешательства друзей и советчиков.

\* \* \*

Как можно избежать несчастий, которые приносят "воины-тени"? Прежде всего, необходимо быть осмотрительным, когда вы имеете дело с людьми, подверженными резким изменениям настроения. Мудрым решением является создание вокруг себя хорошего оборонительного рубежа на все время подобной битвы - не стоит недооценивать ущерба, который способны принести "воины-тени".

Не менее важно никогда самому не становиться воином-тенью. Я заметил, что во многих языках существуют пословицы, смысл которых сводится к тому, что человеку ни в коем случае не стоит оказываться между спорящими супругами. Тот факт, что такой совет можно обнаружить почти у всех народов, особенно у достаточно древних и зрелых, доказывает его правильность. Конечно, каждый должен всеми силами помогать своим друзьям, но это следует делать, не принимая одну сторону и не причиняя неприятности другой стороне.

Во-вторых, не стоит слишком волноваться о том, что окружающие вас люди делают или собираются делать. Такое беспокойство лишь путает ваши чувства и не позволяет вам ясно рассмотреть ситуацию. Самым важным является то, что собираетесь делать вы сами; возвращайте любого потенциального воина-тень в тот полумрак, из которого он появляется.

В-третьих, если вам кажется, что ваш близкий друг занимает позицию вашего противника, не торопитесь делать вывод о том, что вы больше не можете считать его своим другом. Постарайтесь вспомнить лучшие времена прошлого и те добрые чувства, которые связаны у вас с этим человеком. Если вы останетесь стойким, верным своей дружбе, все неприятности непременно рано или поздно закончатся.

Помните, что независимо от того, как много других людей - партнеры, друзья и даже ваш спутник жизни - участвуют в ситуации, только вы сами способны свести к минимуму все возможные конфликты, если будете действовать трезво, контролируя как свое поведение, так и свои слова. Наконец, задайтесь вопросом о том, каким может оказаться худший исход дела. Вполне вероятно, что даже самый скверный вариант - например, необходимость начать все с самого начала - на самом деле не так уж страшен, как вам представляется. Оглянувшись вокруг, вы можете заметить, что со всех сторон вас окружают люди с такими проблемами, по сравнению с которыми ваши собственные кажутся незначительными.

И если вы обнаружите, что столкнулись в своей жизни с реальными воинами-тенями в черных одеждах, вспомните слова Сунь-цзы: "Двигайтесь навстречу тем, кто первым атакует вас. Ожидание идет во вред... Наблюдайте за приемами их атаки и контратакуйте в ответ".

## Стать большим

*В Японии девятнадцатого века царило невысокое мнение о торговцах; в частности, считалось, что им не хватает смелости и присутствия духа. Разумеется, некоторые из них обижались на подобное отношение и стремились доказать самим себе, что это не так. Один купец даже поступил в школу боевых искусств и занялся тем, что тогда называли торитэ, - этот стиль представлял собой, в основном, приемы обезоруживания и задержания нападающих преступников. Купец добился замечательных успехов и, наконец, получил статус тюдан, означавший виртуозное мастерство в этом искусстве.*

*Одной ночью в дом этого купца забрался грабитель и, размахивая ножом, потребовал денег. Купец отказался. Грабитель, который был разорившимся самураем, пришел в ярость и выкрикнул: "Что?! Да ты просто торговая крыса! Я тебе кишки выпущу!"*

*После слов "торговая крыса" купца бросило в холодный пот. Он, дрожа, упал на колени и был готов молить о пощаде.*

*Но его жена сказала ему: "Ты не торговец - ты тюдан в торитэ!"*

*Внезапно купец почувствовал, как его тело напряглось, а ноги наполнились энергией. Он прыгнул на грабителя, обезоружил его и вышвырнул из своего дома.*

Насилие является реальностью нашей жизни, ощущаем мы это непосредственно или всего лишь боимся его угрозы. Каждый день случаются какие-нибудь ужасные вещи, и не только в других странах, но и здесь, в Соединенных Штатах, а иногда - прямо за углом.

Большинство американцев хотят сделать нечто, что положило бы конец подобным проблемам, - я знаю это, потому что сам хочу этого. Несколько лет назад кто-то шуточно сказал мне, что все было бы в порядке, если бы я согласился научить каж-

дого американца каратэ. Конечно, это была шутка, но в ней кроется доля истины. Вряд ли дела обстояли бы лучше, если бы даже я смог научить всех до единого приемам каратэ - таким способом можно решить лишь незначительную часть проблем; но наша жизнь действительно могла бы намного улучшиться, если бы каждый усвоил хоть малую часть той дисциплины и уважения, на которых основаны боевые искусства.

Возможно, столь частые вопросы о том, как бы я поступил, если бы банда грабителей потребовала у меня кошелек, просто неизбежны. Этот вопрос основан на безукоризненной логике: боевые искусства представляют собой средства самозащиты, а владение боевыми искусствами во всем мире считается существенным элементом подготовки солдат, служащих правоохранительных органов и телохранителей. Хорошо подготовленный мастер боевых искусств, вроде меня, является, в буквальном смысле слова, смертельным оружием. Так или иначе, но я всегда отвечаю на этот вопрос таким образом: "Если я столкнусь с бандой грабителей, я отдам им свой кошелек".

Конечно, ответ будет иным, если дело касается спасения жизни - в том числе и моей. В этом случае я сделаю все что угодно. Однако не стоит рисковать своей жизнью, равно как своим здоровьем или здоровьем других людей, ради содержимого кошелька.

На самом деле, настоящие мастера боевых искусств проходят многолетнее обучение и тренировки совсем не для того, чтобы превратить себя в смертельное оружие. Первоначально я окупился в каратэ потому, что оно предлагало мне такие вещи, которые не могло дать ничто иное - чувство свершения и правильную самооценку. Но по мере обучения я становился все более уверенным в себе и коммуникабельным, все лучше себя чувствовал - как в физическом, так и в эмоциональном смысле.

Если что-то и изменило мою жизнь, то это было получение черного пояса. Это был первый случай, когда я решил какую-то трудную задачу своими собственными силами, и этот первый успех заставил меня стремиться к новым достижениям. Мне бы очень хотелось, чтобы каждый человек мог испытать то чувство удовлетворения и уважения к себе, которые возникают после того, как вы ставите перед собой большие цели и добиваетесь их - потому что одна цель делает возможной следующую и убеждает вас в возможности успеха. Как только вы по настоящему преуспели в достижении одной цели, вы обретаете страстное желание двигаться вперед, к новым свершениям.

Боевые искусства как физическая подготовка и философское мировоззрение помогли мне достичь успеха, и благодаря этому успеху я смог сделать карьеру в кино. Конечно, своими фильмами я пытаюсь кое-что выразить - и я надеюсь, эта идея понятна тем, кто их смотрит, - а именно то, что насилие представляет собой самое последнее средство и что настоящий герой всегда старается ограничиться другими методами. В этом смысле я пытаюсь сделать героев своих фильмов символами Соединенных Штатов, образцами для всех нас.

Мне очень часто удается поговорить с имеющими немного прав подростками - я ценю любую такую возможность, потому что это мой шанс говорить с ними непосредственно и рассказать о том, во что я верю. Независимо от того, смотрят они на меня как на Чака Норриса, мастера боевых искусств и актера, или видят во мне ожившего героя - Джеймса Мак-Куэйда, полковника Джеймса Брэдока или Уокера, Техасского Рэнджера, - они прислушиваются ко мне. И поэтому я говорю им только правду, которая заключается в том, что все они могут добиться успеха, все они способны достичь своих целей, если только уверены в каждом своем действии.

Когда у меня появляется возможность встретиться лицом к лицу с молодыми ребятами, я всегда подчеркиваю важность правильного положения, под которым я понимаю не только подтянутую физическую позу, но и твердое состояние ума - умение становиться большим внутри. Я пытаюсь научить их тому, как можно избегать конфликтов - эта основная цель кроется за всеми боевыми искусствами. И еще я пытаюсь научить их контролю, тому внутреннему управлению собой, которое необходимо для физической и психологической уравновешенности.

Кто знает? Если бы мне удалось сказать все это достаточному числу учеников, насилие могло бы сохраниться только на мате - там, где оно помогает нам усваивать уроки и развивать свое мастерство. В своих фильмах и телевизионных шоу я стараюсь продемонстрировать такую мораль: человек с правильным состоянием разума способен постоять за себя и никогда не оскорбляет права других.

## **Сжатый кулак**

***Однажды вечером, когда мастер Тайган читал книгу, в его комнату забрался грабитель с огромным мечом. Посмотрев на вора, Тайган спросил: "Чего ты хочешь - денег или моей жизни?" "Я пришел за деньгами", - ответил вор. Тайган вынул кошелек и протянул его этому человеку со словами: "Возьми". Затем Тайган, как ни в чем не бывало, вернулся к чтению. Грабителя стало не по себе, и он в благоговейном страхе повернулся к дверям. "Эй! Погоди-ка", - крикнул ему вслед Тайган. Вор замер на месте, что-то в голосе Тайгана заставило его содрогнуться. "Почему бы тебе не прикрыть за собой дверь?" - спросил Тайган. Несколько дней спустя вор был пойман полицией и на допросе признался'. "Я грабил дома долгие годы, но никогда мне не было так страшно, как в тот миг, когда тот буддистский монах окликнул меня: "Эй, погоди-ка" ".***

\* \* \*

***Так называемое прошлое есть вершина сердца, настоящее - сжатый кулак, а будущее - задворки разума.***

*Дзэнское изречение*

Жизнь приходит к нам с каждым новым днем. Благодаря вращению Земли, каждые двадцать четыре часа приходит новый рассвет, новое начало жизни, совершенно новый день, в котором нам вновь предстоит стать собой и открыть то, что несет нам жизнь.

Эта истина - каждый день является новым началом - проста, но ее применение, жизнь в согласии с ней далеко не так просты. Каждое утро, как только вы открываете глаза, на вас вновь наваливается невероятный груз, иногда в форме воспоминаний о том, что оставил вам день вчерашний, - проблемы на работе, последний срок для какой-нибудь важной встречи, множество мест, в которых предстоит побывать, - а иногда и в самом убедительном образе исполненного энтузиазма и шумного ребенка.

Я никогда не забуду то утро, когда проснулся после поединка каратэ с сильной головной болью и сломанным носом, - мой сын Эрик, которому тогда было три года, начал подпрыгивать на кровати и, разумеется, приземлился прямо на мой нос, вновь раздробив его.

Каждое утро начинается новая гонка всех проблем и ответственных дел, суэта нашей памяти. Очень долгое время после гибели моего брата Уилэнда во Вьетнаме воспоминание об этом было моей первой мыслью по утрам, и эти мысли мгновенно выбивало меня из колеи. Я продолжаю думать о нем каждый день, и он остается во мне, когда я просыпаюсь.

Кроме того, в эти дни я часто просыпаюсь, считая, что я снова в Техасе и снимаюсь в *"Уокере, Техасском Рэйнджере"*. Это происходит потому, что я актер. В то далекое утро я лежал со сломанным носом, потому что занимаюсь боевыми искусствами. Эрик появился в этом мире, потому что я муж и отец. Уилэнд и Аарон остаются со мной, потому что я брат. А еще я - писатель, режиссер, любитель гонок по бездорожью и так далее.

Есть поговорка о ношении множества шляп, и действительно - у каждого из нас есть целый шкаф, забитый разнообразными головными уборами. Каждому из нас приходится в течение дня "играть" самые разные персонажи - отца, брата, бизнесмена и друга, - в зависимости от того, что мы делаем и кто находится рядом с нами. Иногда довольно удобно называть все эти роли "шляпами"; это помогает нам осознать, что каждый человек надевает и снимает все эти шляпы и что сам по себе человек представляет собой нечто большее, чем те роли, которые он играет, - он является собой соединение всех этих ролей, смешанное с воспоминаниями прошлого и надеждами и мечтаниями о будущем. Конечно, иногда те роли, которые нам приходится играть, нам неприятны или, по меньшей мере, не относятся к тем, какие мы выбрали бы для себя сами; в таких случаях лучше всего вспоминать о добрых временах и верить в то, что лучшие времена еще наступят, если мы сможем их сотворить.

Я никогда не забуду 1970 год - год смерти Уилэнда и одновременно тот год, когда мои дела неожиданно пошли вверх. Мне было ровно тридцать, и у меня был новый дом и новая машина - золотистый кадиллак Купе де Вилль, - большой кабинет в здании Унион Банк Билдинг в Торренсе, штат Калифорния, и руководящая работа в крупной компании. Все это появилось у меня благодаря тому, что корпорация в Торренсе купила школы каратэ, которые я основал со своим другом Бобом Уоллом. В категориях движения по лестнице жизни я поднимался вверх и каждое утро просыпался с нетерпеливым ожиданием событий нового дня.

Падение началось лишь три года спустя, когда эта крупная корпорация испытывала финансовые затруднения и продала наши школы другой компании, которая, в свою очередь, перепродала их кому-то, кто искусно умудрился свести их деятельность на нет. Я выкупил школы назад, но после этого внезапно обнаружил, что оказался по уши в долгах. Я проконсультировался с одним бизнесменом, объяснил ему свою ситуацию, и он прошелся по всем числам моей бухгалтерии, проверяя все варианты и возможности, после чего заявил, что поправить положение невозможно. Он сказал, что мне следует объявить о своем банкротстве - другого пути нет.

Это было как раз тем, чего я никак не мог сделать. Подобное заявление шло вразрез с чем-то, сидящим глубоко во мне, чем-то еще более важным, чем моя личная гордость. Я начал сопротивляться. Вскоре был продан кадиллак, и я чуть не потерял дом. Наступил момент, когда я почувствовал, что сдаюсь. Это были трудные времена, и тогда, просыпаясь по утрам, я совсем не был счастлив, вспоминая о дне грядущем.

Но я все равно не допускал негативных мыслей, а когда мне приходилось понастоящему тужо, я обнаруживал, что рядом со мной - мои друзья, которые делали все, что было в их силах. В конце концов, я все-таки добился успеха. И когда я вновь начал карабкаться вверх, я осознал, что преуспел в нескольких смыслах. Я выплатил все свои долги до последнего цента и сохранил свои школы, и это было самым явным и крупным успехом; к тому же мне помогали мои друзья - я получил очевидные доказательства того, что это настоящая дружба, - и я сам лучше познал самого себя, ибо борьба с трудностями четко освещает характер человека.

Возможно, величайшим моим успехом стало то, что я на практике осознал: что если человек стремится к чему-то всем своим сердцем, он обязательно сумеет добиться того, чего хочет, даже если это кажется невозможным, даже если все окружающие открыто заявляют ему, что это невозможно.

Помнил ли я о Дзэн в те трудные дни? Пожалуй, нет, но когда я удерживал свой взгляд сосредоточенным на том, что было прямо передо мной, и не позволял себе погрузиться в негативные мысли, это определенно можно отнести к дзэнскому учению. Хотя многие люди не осознают этого, Дзэн заключается не столько в монашеских медитациях, сколько в деятельности, в решительных действиях в текущее мгновение.

У людей существует определенное нетерпение в отношении Дзэн, боязнь заблудиться в его извилистых рассуждениях, желание быстро перейти к самому существенному, "докопаться до сути". Но если эта суть вам не по душе, помните, что сегодняшний день - лишь один из многих, и независимо от того, насколько трудным он выдался, обязательно наступит завтра: уж это несомненно.

## Ваш учитель, ваше искусство

За каждым великим мастером любого искусства, спорта или другого предмета стоит учитель, а этот учитель, в свою очередь, тоже был начинающим учеником, прежде чем стал учителем. Осознание существования традиций и наследия, присутствующих практически в каждом учителе, может служить для нас огромным утешением, поскольку отражает тот факт, что когда-то каждый из нас представлял собой всего лишь новичка и что обучение продолжается всю жизнь, с дошкольного возраста.

Благодаря такой передаче знаний от учителя ученику, который тоже со временем становится учителем, каждое искусство является сменой учителей, преемственностью учителей и учеников, которую во многих случаях можно отследить до самых истоков искусства.

Я вновь вернусь назад, к тому времени, когда я участвовал в состязаниях в боевых искусствах, но уже не мог застать своих соперников врасплох теми приемами, которым научился в Корее. Тогда я решил расширить свой репертуар. Для этого я обратился к другим ведущим преподавателям каратэ.

Одним из них был Нидэтака Нисияма, знаменитый учитель каратэ. Нисияма начал изучать свое искусство в Японии, под руководством Гитина Фунакоси - человека, которого считают основателем современного каратэ, - после чего занимался у Ясупунэ Адзато и Тасуцунэ Итосу. В определенном смысле, те комбинации ударов рук и ног, которые я изучил у Нисиямы, передавались из поколения в поколение с самых первых дней каратэ.

Я учился также у Эда Паркера, одного из лучших учителей каратэ в нашей стране и отца современного американского *кэнпо*-каратэ. Паркер родился на Гавайях и там проходил обучение у Уильяма Чжоу; учителем Чжоу был Джеймс Митосэ, изучавший в Японии кунфу школы Шаолинь, которое в пятом веке разработал буддистский монах, известный как Бодхидхарма, - последний принес в Китай комбинацию йоги и индийского кулачного боя и превратил ее в систему Шаолинь.

Мой добрый друг Брюс Ли начал свое обучение в Гонконге под руководством Ип Мэна, Великого Мастера стиля винчунь в направлении кунфу. Учитель Мэн начал свою подготовку в кунфу с тринадцати лет у учителя Чань Ва Шуня [Chan Wah Shun]. В шестнадцать лет Мэн перебрался в Гонконг, где продолжил свою учебу у Люн Бика [Leung Bik].

Существует пословица: "Даже у учителей есть свои учителя". Ее смысл может казаться очевидным, но, из-за особого способа преподавания в боевых искусствах,

эти слова имеют еще более глубокое значение. Обучение боевым искусствам совершенно отличается от преподавания академических дисциплин вроде политических наук или экономики. В самом широком смысле, учитель боевых искусств не столько преподает, сколько "передает" - и то, что он передает своему ученику, является не информацией, не интеллектуальными данными, но чем-то более глубоким, для чего лучше всего подходят категории духовности.

Ту форму интеллектуальных знаний, которой обучает обычный школьный учитель, довольно легко отделить от его собственной личности, так что со временем ученик может забыть самого учителя, но помнить усвоенную информацию. На самом деле, любой другой учитель мог преподавать тот же материал. Но в боевых искусствах то, что преподает - или передает - учитель, неразрывно связано с ним самим. Ваш учитель представляет собой ваше искусство в буквальном смысле слова.

В отношениях между учеником и учителем боевых искусств существуют и другие особенности. При преподавании академических наук учитель использует книги и иные источники, то есть делает все, что может, чтобы переработать информацию и сделать ее доступной своим ученикам. Наставник боевых искусств пользуется только собственным опытом, поскольку он помогает ученику пройти шаг за шагом тем же путем, каким в свое время прошел он, учитель. Это способствует возникновению тесных отношений между учеником и учителем.

Учеников, изучающих боевые искусства, часто изумляет, как много, как им представляется, знает о них их учитель; иногда кажется, что учитель всегда знает, как поступит его ученик в будущем, в какой момент он испытает трудности, - он словно способен читать его мысли. Конечно же, учитель действительно знает это, ибо в свое время он думал и делал то же самое и таким же образом. Такая близость одухотворяет то почтение, какое ученики испытывают к своим учителям, и это уважение не только к учителю, но и к самой дисциплине, к тому, что им передается.

Когда на состязаниях встречаются два соперника, они часто представляют себя, произнося название додзё, в котором учились, и имя своего учителя. Причиной этому является то, что последователи боевых искусств демонстрируют то мастерство, которому их научили. Хотя каждый мастер боевых искусств может самостоятельно оттачивать некоторые приемы и оставлять на них отпечаток своей личности - вспомним, например, мой удар ногой назад с разворота, - само по себе искусство необходимо изучать у кого-то другого.

Люди часто отмечают тот факт, что большинство ведущих мастеров боевых искусств не просто исполнители, не только спортсмены, но и учителя и, довольно часто, авторы книг по своим дисциплинам. Стремление учить других, передавать свое

искусство является характерной частью боевых искусств. В самом реальном смысле, каждый ученик становится учителем, как только достигает определенного уровня мастерства, потому что обретает знания, которые может передавать дальше.

Однако фактом является и то, что ученик, обладающий первой степенью черного пояса, подобен выпускнику колледжа - он вновь приходит к началам и теперь готов к более серьезному обучению. По сути, мы всегда стоим у начала любой дороги жизни и готовимся двинуться вперед, ибо каждый раз, когда мы начинаем сначала, мы расширяем свои знания. Этот принцип относится к чистому Дзэн и проявляется в боевых искусствах в форме системы цветных поясов, отмечающих достигнутый ранг, - от белого пояса новичка до черного пояса учителя. Такое изменение отражает традицию, согласно которой прежним ученикам боевых искусств запрещали стирать их пояса - с годами они постепенно темнели от пота и грязи. Но и черный пояс не остается черным навсегда. Когда его носят долгие годы, он начинает изнашиваться и протираться, возвращаясь к своей изначальной белизне по мере того, как его обладатель, непрерывно продолжающий учиться, становится готовым вновь начать все с самого начала.

## **Ввысь, к внутренним вершинам**

*Дзэн является сутью искусства видения природы своего собственного бытия, он указывает путь избавления от оков. Позволяя нам испытать из фонтана жизни, он освобождает нас от любого гнета, под которым мы, смертные существа, обычно страдаем в этом мире.*

*Д.Т. Судзуки*

\* \* \*

*Все уже достигнутое представляет собой лишь предварительную подготовку к грядущим свершениям, и никто - даже тот, кто достиг совершенства, - не может утверждать, что достиг конца.*

*Эжен Эрригель*

Когда наступает миг победы? Когда вы начинаете твердо понимать, что достигли успеха? Многие люди считают, что это мгновение приходит лишь со звуками финального гонга или свистка, когда победитель и побежденный обмениваются рукопожатием, то есть в самом конце поединка.

И все же победа кроется не в этом. На самом деле, человек побеждает задолго до начала крупного состязания, и уж безусловно не во время боя и не в его конце. Человек становится победителем благодаря честным усилиям, потому что вкладывает в поединок все, чем владеет. Если он не участвует в такой игре, он не способен ни играть, ни выигрывать.

Дзэн учит нас тому, что само движение к цели очень часто вознаграждает человека больше, чем ее достижение. Существование цели изменяет все вокруг, освещает нам путь и придает внутреннее чувство направления: при отсутствии цели, к которой можно было бы стремиться, наши таланты могут остаться неизвестными нам самим. Если у нас нет цели, наши потенциальные возможности - которые невероятны - оставались бы только возможностями и ничем иным, чем-то таким, что лишь могло бы стать чем-то большим.

Я никогда не встречался с Рейнхолдом Месснером, величайшим из ныне живущих альпинистов, но я очень люблю его за те слова, которые он сказал о своих мыслях во время восхождения на самые высокие вершины мира.

"В результате этих восхождений, - сказал Месснер, - мои ноги и тело оказываются на высоте Эвереста - но это то, что происходит во внешнем мире. В то же мгновение я покоряю свои внутренние вершины.

Я все яснее и яснее осознаю, насколько я ограничен. У нас, как у человеческих существ, есть множество проблем. В нас есть страх... Я стремлюсь не к покорению гор; я пытаюсь обрести большее понимание своих страхов, надежд и того, что значит быть человеческим существом".

То, что Месснер говорит о "покорении внутренних вершин", полностью относится к традиции Дзэн. Этот принцип определенно применим к реальным целям поединка - и не только с другим человеком. Чтобы по-настоящему победить, необходимо соревноваться с самим собой, ибо подлинные успехи в жизни достигаются при восхождении на "внутренние вершины". Важны именно те шаги, которые мы делаем, поднимаясь вверх по этим склонам. Все мы немного похожи на Месснера: мы движемся вперед по жизни, мы поднимаемся ввысь определенным маршрутом, но при этом мы временами осознаем иное движение - движение внутреннее.

Когда Месснер медленно прокладывает свой путь в горах к своей внешней цели - пику или вершине, - ему приходится непрерывно покорять свой внутренний страх, осознание совершенно реальной угрозы, чувство собственной физической ограниченности. С каждым шагом на пути ввысь он преодолевает не только физическую реальность, очередную пядь земли, но и свои внутренние препятствия, включая, вероятно, и уверенность в том, что он пытается сделать нечто невозможное.

Когда цель достигнута и он стоит на вершине, он добивается двойного успеха, и кто осмелится утверждать, что его внутренняя победа имеет меньшее значение?

Месснер учится по мере того, как проводит восхождение. Пока он прокладывает свой путь к вершине, панорама под ним изменяется: он начинает видеть намного больше из того, что происходит вокруг, и его ощущение пространства, в котором он находится и которое реально существует в окружающем мире, значительно возрастает.

Глубина видения, которой мы достигаем при подобных опытах, расширенное ощущение самих себя, возникающее при столкновении со страхом, ценности, усваиваемые таким "трудным способом", являются теми шагами, с помощью которых мы взбираемся на внутренние вершины, когда покоряем внешние вершины своей жизни. Наше продвижение к внутренним вершинам намного сложнее измерить, потому что путевые вехи, расставленные вдоль этого пути и позволяющие оценить пройденные расстояния, трудно различить. Какова же конечная цель? Где именно нас ждет успех?

Счастливыми можно считать школьников, хотя они, несомненно, не рассуждают подобным образом и всегда жалуются на то, сколько домашних заданий им задали. Они счастливы в том смысле, что их цели предлагаются им другими людьми, а маршрут четко размечен. Их действительно провожают от уровня к уровню через серию промежуточных целей: закончить начальную школу, неполную среднюю школу, среднюю школу и получить аттестат. На каждом шаге этого пути им известно, где они находятся и куда направляются, а их прогресс в школе обычно сопровождается физическим развитием. Они в буквальном смысле слова могут наблюдать изменения в себе, то, как они вырастают, двигаясь вперед.

Многие люди решают продолжить это восхождение по ступеням, поступая в колледж, где каждый уровень, от первокурсника до выпускника, имеет собственное название; здесь тоже существует четко определенная цель окончания - листок бумаги с именем выпускника. Все подобные цели обеспечивают праздничные мгновения победы, дни улыбок перед фотоаппаратом, а страницы в альбоме с этими фотографиями - окончание средней школы, окончание колледжа - становятся похожими на карандашные отметки роста на косяке двери.

После восхождения по ступеням образования большинство людей начинает подниматься по служебной лестнице, где их продвижение вверх отмечается изменениями должности, прибавками к зарплате, возможно - новым кабинетом в угловой комнате с огромным окном и прекрасным видом из него. И по мере того, как они следуют этому маршруту, им встречаются иные путевые столбы: свадьба, рождение детей, покупка нового дома и новой машины - может быть, прямо из выставочного павильона, - после чего они неожиданно обнаруживают, что вновь остались одни в своем доме и теперь их называют бабушкой или дедушкой.

И это успех. Подниматься по утрам, отправляться на работу, делать свое дело хорошо, воспитывать детей и заботиться о себе - все это следует считать настоящим успехом. Слишком многие из нас недооценивают это, слишком многим не удается осознать подлинную ценность таких свершений.

Некоторые люди никогда не обретают большого успеха в восхождении на внешние вершины своей жизни. В глазах окружающих такие люди - неудачники. Но я очень часто обнаруживал, что эти люди достигают иных успехов - они поднимаются невероятно высоко на свои внутренние вершины и у них есть очень многое, чему можно поучиться: расширенное видение и глубочайшее понимание.

Такая форма видения и настолько глубокое понимание доступны каждому из нас, ибо ежедневно люди вокруг нас совершают большие и малые чудеса духа. Упоминание о чудесах возвращает меня назад к теме гор и к человеку по имени

Норман Вогэн. В 1928 году мистер Вогэн оставил учебу в колледже, чтобы принять участие в исследовании Антарктики с экспедицией адмирала Бэрда. В знак признательности вклада Вогэна в результаты экспедиции, Бэрд назвал его именем вершину высотой в 10302 фута.

Шестьдесят два года спустя Вогэн стал первым человеком, достигшим вершины этой горы. Он совершил, практически, невозможное, потому что это произошло за три дня до его восьмьдесят девятого дня рождения - и вопреки тому, что он никогда раньше не занимался альпинизмом, что скорость ветра достигала шестидесяти миль в час, что у него было искусственное и негибнущее в суставе правое колено, что примерно на половине пути ему пришлось остановиться из-за снежной слепоты.

Триумф Вогэна и достижения Месснера стали для меня источником воодушевления, потому что они подтвердили мою собственную философию, основанную на изучении Дзэн, - если вы стремитесь к чему-либо всем своим сердцем, вы сумеете добиться этого, даже если это кажется невозможным, даже если все окружающие открыто заявляют, что это невозможно. Сам факт обладания целью уже делает вас победителем и означает, что вы начали восхождение к внутренней вершине.

У дзэнского монаха нет машины, потому что он предпочитает иной способ передвижения. У большинства из нас есть автомобили - новенькие, если дела обстоят хорошо, - но не следует использовать их в качестве мерила нашего продвижения вперед. Нам необходимо учиться распознавать и приветствовать свои внутренние, личные победы.

## Ки: всеобщая энергия

Мастера Дзэн верят в то, что путь по Вселенной заключается в сохранении равновесия и гармонии с природой. Движение в согласии, а не противоречии с ее энергией способно распахнуть разуму дороги к творчеству, и тогда человек станет единым со Вселенной. В самом истинном дзэнском смысле, каждый из нас должен стать центром Вселенной, независимо от того, кто мы и в каких обстоятельствах пребываем.

Этот источник внутренней энергии, которую называют Ки, представляет собой незримую жизненную силу, пропитывающую всю Вселенную. При надлежащей подготовке и практике она становится доступной человеку. *Ки* течет в каждом из нас, пронизывает ту область нашего тела, которая называется *дань-тянь*, или "единая точка" - центр тяжести человеческого тела, расположенный обычно в полутора дюймах ниже пупка. Будучи "центрированы", то есть сфокусированными на "единой точке" и осознающими ее, мы способны использовать эту всеобщую энергию.

Все мы имеем этот источник энергии внутри своего организма, но большинство из нас никогда им не пользовались, хотя эта энергия доступна человеку в экстремальных ситуациях. Например, если ребенка прижало осевшим автомобилем, его мать, хрупкая женщина, каким-то образом оказывается способной приподнять машину и освободить свое дитя. Она никогда не смогла бы сделать это в обычных обстоятельствах, но в то мгновение, даже не осознавая этого, она использовала *Ки*.

Тот факт, что каждый из нас обладает *Ки*, которая на самом деле означает нечто большее, чем метод визуализации, позволяет нам использовать ту внутреннюю энергию, которая кроется в нас, и позволить ей течь по всему организму, как в случае с матерью, поднимающей автомобиль.

Последователи боевых искусств учатся высвобождать свою *Ки* и при обычных обстоятельствах. Койти Тохэй, ученик Морихэя Уэсибы, основателя айки-до, рассказывает о своем походе с группой других учеников в горы, где температура воздуха опускалась ниже двадцати градусов мороза. Хотя вода в горных реках почти замерзла, членам группы удавалось выдерживать в ней по несколько минут - благодаря ментальной подготовке и высвобождению *Ки*. Смысл заключается не в том, что они не обращали внимания на холод, а в идеальной целостности тела и разума.

В моей личной фильмотеке есть старый фильм об Уэсибе, снятый, когда ему было далеко за семьдесят. Там есть эпизод, в котором мастера атакуют несколько сильных и крепких парней, а он отбрасывает их в сторону, словно детей, одним лишь легким движением руки. Это происходило благодаря использованию *Ки*. Вам

кажется, что это невозможно? Это не так. Это пример развитой способности управления *Ki*.

Чтобы показать своим ученикам принцип *Ki*, я вытягиваю руку вперед, под углом в девяносто градусов, и предлагаю им упереться в нее сбоку и попытаться согнуть. Моя рука неизменно не позволяет им пройти вперед. Потом я предлагаю им попробовать сделать это еще раз, но при этом спроецировать свои мысли в пространство, лежащее за моей рукой. После этого им всегда удается согнуть мою руку и пройти дальше без особых усилий.

Наверное, каждый видел демонстрации искусства каратэ, во время которых мастера боевых искусств раскалывают доски и кирпичи краем ладони и ударом ногой. Я сам много раз проделывал подобные вещи и, хотя иногда у меня возникало неловкое ощущение участия в цирковом номере, я понимал, что такое зрелище служит благой цели впечатляющего и запоминающегося представления людям энергии *Ki*.

Техника исполнения подобных трюков проста, потому что, направляя свою *Ki* за кирпич или доску, я думаю сквозь них и представляю себе, как моя рука просто пронизывает их (предупреждение: пожалуйста, не пытайтесь делать это самостоятельно, пока вы не освоили *Ki*).

Используя *Ki*, Брюс Ли, вес которого составлял всего около 150 фунтов, был способен отбросить человека, весящего 250 фунтов, на несколько футов назад ударом руки с расстояния в каких-то два дюйма. Брюс был настоящим парадоксом, крошечным человеком, с легкостью одерживавшим победу над настоящими гигантами благодаря своему мастерству, скорости и невероятной энергии - и эта энергия возникала благодаря его искусному владению *Ki*.

*Ki* является естественным свойством каждого человека - даже младенца, как известно любой матери и каждому отцу. Ребенок, который не хочет, чтобы его поднимали на руках, становится намного тяжелее, сопротивляясь нашим усилиям, и, наоборот, совершенно легким, если он хочет, чтобы его взяли на руки. Причина одна: сопротивляясь, ребенок инстинктивно высвобождает *Ki* вниз, согласуя при этом свои разум и тело.

Очевидно, что изучение боевого искусства включает в себя обретение определенного объема энергетической силы. Если подходить к ним с такой позиции, то можно предположить, что мастера боевых искусств - люди, посвятившие свою жизнь совершенствованию этой силы, - должны превращаться в огнедышащих чудовищ, сгибающих о свою голову железные прутья. Однако чаще всего эти люди выглядят самыми спокойными и тихими среди остальных. Не всегда они кажутся особенно

крупными и мускулистыми - Брюса Ли никак нельзя было назвать Геркулесом, хотя он был одним из самых сильных людей, каких я только встречал, и обладал доскональным знанием Дзэн. Он был настоящим философом.

Ощущение спокойствия, окружающее большинство мастеров боевых искусств, вызывается тем, что они хорошо центрированы. Движения опытного практика боевых искусств, независимо от того, исполняет ли он упражнение или сражается в поединке, намеренно осмысленны - даже если они выполняются с молниеносной скоростью, они остаются контролируемыми и уравновешенными - именно потому, что эти люди пребывают в гармонии с потоком энергии, исходящим из их тел и пронизывающим их.

Впрочем, *Ki* означает нечто большее, чем просто высвобожденную энергию. В своей повседневной жизни я использую *Ki* для достижения умственной и физической уравновешенности. Так я успокаиваю себя и готовлюсь встретиться с любыми неожиданностями. Чтобы найти решение проблемы, я "думаю сквозь нее".

## **Мой способ медитации**

***Все, что есть мы, возникает***

***Вместе с нашими мыслями -***

***Своими мыслями***

***Мы делаем мир.***

*Будда*

Одна из обязательных сцен во многих фильмах, посвященных боевым искусствам, происходит перед важнейшей последовательностью событий. В такой сцене герой неподвижно и тихо сидит в позе медитации. Он успокаивает свой разум и тело, прежде чем ему придется выложиться без остатка. К примеру, в фильме *"Входит Дракон"*, когда злодеи обнаруживают Брюса Ли в его уединении, он сидит со скрещенными ногами, с *нунчаку*, переброшенными через плечо, в полной расслабленности и согласии с самим собой и окружающей обстановкой, несмотря на грядущую опасность.

Я помню, как настаивал Брюс на необходимости этих кадров в фильме; он хотел внести в то, что иначе оставалось бы просто боевиком, хотя бы намек на Дзэн. Брюс прекрасно знал, что "Дзэн" переводится с японского языка как "медитация", и потому намеревался добавить своему персонажу еще одно измерение.

К несчастью, понятие медитации окружает невероятное облако вздора. Медитация представляет собой не восточную диковинку, а чрезвычайно важную методику, во время которой разум сначала концентрируется, а потом очищается, чтобы полностью сосредоточиться на выбранном объекте. Медитация подобна спокойному сну, успокаивающему суету нашего разума.

Медитация является основной деятельностью ученика в Дзэн. В традиционной дзэнской медитации послушник монастыря часто сосредоточивается на, казалось бы, невозможных вопросах, которые называются *коанами* и представляют собой, на самом деле, образцы иррациональных вопросов, например: "Как можно вскарабкаться выше верхушки стофудового шеста?" или "Как звучит хлопок одной ладони?".

В таких вопросах нет никакого подвоха; в действительности, для них вообще не существует "правильного" ответа. Задачей является медитация на таком вопросе. Однако суть коана - как и сущность самого Дзэн - невозможно постичь путем логических размышлений.

Продолжительная медитация на коане может стать для разума даже болезненной. Час за часом, вновь и вновь ученик берется за вопрос, рассматривает его со

всех сторон, требует от своего разума поисков возможного ответа. Коан начинает казаться ему огромной каменной глыбой, о которую разбиваются любые попытки размышления. Можно сказать, что коан представляет собой камень преткновения, намеренно поставленный на пути ученика его учителем. В конце концов, учитель преподает то, чему нельзя научить; он использует коаны, чтобы ученик заблудился, сбился с дороги и ему пришлось бы самостоятельно искать свой путь к истине.

Этот принцип слишком эзотеричен как для меня, так и для большинства последователей Дзэн, с которыми я знаком, хотя у меня нет сомнений в том, что лучшие мастера боевых искусств непременно разбираются в Дзэн и практикуют медитации. Я настаиваю на том, чтобы мои ученики проводили в медитации по несколько минут до и после занятий, очищая свой разум. Мастера Дзэн верят, что медитация является практикой, создающей терпеливое, хладнокровное и безмятежное спокойствие разума, чрезвычайно важное для перезарядки внутренних батарей.

Существуют очень точные правила медитации, но, поскольку не каждый из нас имеет - время и даже способности, необходимые для их выполнения, эти правила можно изменить, пусть даже они потеряют сходство с первоначальной традицией. Однако они по-прежнему останутся действенными методами достижения тех же результатов. Важно содержание дзэнской медитации, а не ее стиль или внешние признаки.

Ключом к медитации является управление дыханием. Я начал знакомиться с принципами контроля дыхания еще во время обучения боевым искусствам в Корее. Нам очень часто доводилось тренироваться на пронизывающем до костей морозе или под проливным дождем с ледяным ветром, хотя все мы носили легкую одежду, даже занимаясь на свежем воздухе. Каждый урок начинался с дыхательных упражнений, и очень скоро я обнаружил, что во время этих упражнений мое тело согревается и расслабляется.

Я сам занимаюсь десятиминутной медитацией каждое утро и каждый вечер, после рабочего дня. Прежде чем отправиться на трудную деловую встречу, я неизменно стараюсь потратить несколько минут на медитацию, если только это возможно.

Моя система начинается с того, что я нахожу такое место, где удобно и никто не мешает. Комфортная обстановка очень важна, потому что основным элементом медитации является дыхание, заставляющее расслабиться все тело.

Насколько возможно, я предпочитаю медитировать ранним утром, еще до рассвета. Я отправляюсь в свою комнату для тренировок, и, хотя ее окна выходят на большой луг с несколькими деревьями и пастбищем лошадей вдалеке, я сажусь лицом к белой стене, чтобы ничто меня не отвлекало. В этой комнате нет телефона,

поэтому никто не может меня потревожить. Я усаживаюсь на пол со скрещенными ногами (некоторые люди просто подбирают ноги или садятся в кресло) и свободно опускаю руки на колени, так, чтобы большие пальцы рук соприкасались. Мои глаза смотрят в пол, на точку, расположенную примерно в трех футах от меня.

Я начинаю с концентрации на своем дыхании и слежу за тем, чтобы оно началось в глубине живота, подобно дыханию ребенка. Мы начинаем дышать грудью, только когда вырастем. Очень важно следить за самим течением дыхания, потому что концентрация является трудным элементом медитации. Когда вы позволяете своему разуму сфокусироваться лишь на одном предмете, разум смолкает. Если удерживать разум на том, что происходит прямо сейчас, он успокаивается. Концентрация представляет собой ключ к медитации.

Я вдыхаю и выдыхаю в естественном темпе, совершая каждое движение сознательно и отсчитывая их при этом. Выдох делается с небольшим усилием. Чем дольше вы концентрируетесь на своем дыхании - не думаете о нем, а концентрируетесь на его течении, - тем меньше вы обращаете внимание на внешние раздражители; очень скоро вы вообще перестаете их замечать и расслабляетесь. Если в моем сознании возникают беспокойные или посторонние мысли, отвлекающие меня от концентрации, я просто начинаю считать вдохи и выдохи сначала.

С течением времени вы позабудете и о своем дыхании: оно войдет в свой собственный ритм, и в этот миг внешний мир словно умолкнет, а внутренний начнет пробуждаться. Только после этого я пытаюсь концентрироваться на каком-нибудь приятном образе, на фразе или проблеме. Ответ на проблему кроется в понимании того, что на самом деле происходит в моем разуме, а не во внешнем мире.

Когда вы научитесь удерживать свой ум в настоящем, не обращая внимания на прошлое и будущее, вы наверняка откроете в себе внутренние ресурсы, позволяющие справиться с тем, что вас волнует. Когда разум спокоен, намного легче отличать реальные проблемы от воображаемых. Вы сможете обнаружить способ изменения либо внешних обстоятельств, либо своего собственного мышления об источнике своего беспокойства.

Много лет назад, когда я участвовал в состязаниях в боевых искусствах, я использовал эту дыхательную технику, чтобы исполниться хладнокровием перед выходом на мат. Все посторонние мысли покидали мой разум, а полная сосредоточенность на дыхании позволяла мне быстро расслабиться и успокоить свой ум.

Как актеру, продюсеру и сценаристу своих собственных фильмов и телевизионного сериала, мне часто приходится сталкиваться с ситуациями, в которых задействовано много людей и некоторые из них бывают раздраженными, агрессивными или

сопротивляющимися, и при необходимости решить любую проблему все оглядываются на меня. Когда происходит что-то подобное, я начинаю контролировать свое дыхание, и это всегда восстанавливает во мне спокойствие, уверенность и силу. Управление дыханием позволяет мне обрести контроль над своими эмоциями и мыслями, так что я могу сосредоточиться на сути происходящего.

Многие люди считают, что целью медитации является решение какой-либо проблемы. Они пытаются достичь медитативного настроения, а затем сконцентрироваться на том, что их беспокоит, надеясь, что медитация поможет им разрешить проблему. С моей точки зрения, это прямо противоположно цели медитации.

Медитируя, я способен настолько плотно отгораживаться от реальности, что становлюсь совершенно непроницаемым для каких-либо проблем внешнего мира, например для физического дискомфорта, боли и терзаний ума. Для меня сеанс медитации представляет собой акт очищения и успокоения разума. Я живу не в монастыре - я современный человек, живущий полнокровной жизнью, и Дзэн является частью этой жизни, но не ее заменителем.

## **Вчера у меня было завтра**

*Иккю, мастер Дзэн, еще в детстве был очень сообразительным. У его учителя была очень редкая и древняя драгоценная чаша для чая. Случилось так, что Иккю разбил эту чашу и очень испугался. Услышав шаги своего учителя, он схватил осколки и спрятал их за спину. Когда учитель вошел, Иккю спросил его: "Почему люди умирают?"*

*"Так устроен мир, - сказал учитель. - Умирает все, и все живет столько, сколько ему отпущено".*

*Иккю вынул из-за спины осколки и добавил: "Вашей чаше тоже пришло время умереть".*

Мастера говорят: "Дзэн есть", - и все, никаких дальнейших уточнений не требуется. Меня всегда интриговала простота Дзэн - как часто лишь в нескольких словах, в их абсолютно необходимом минимуме удается выразить намного большее, чем можно ожидать.

Эта простота является одним из отличительных свойств Дзэн, хотя она часто проявляется не только в мудрости мастеров Дзэн - ее можно обнаружить и в детской речи. Судя по всему, детям лучше всего удается уловить философское ядро Дзэн, пусть даже они никогда не слышали этого слова. На самом деле, это восходит к простой честности.

Дети, не стесняясь, говорят о том, что чувствуют, без каких-либо "преград", которых все взрослые учатся избегать. Кроме того, они способны мириться с неизбежными и даже с жестокими проявлениями жизни без оцепенения и ярости, которые так часто проявляются в подобных ситуациях в поведении взрослых. Иногда действительно кажется, что никакой мастер Дзэн не способен подходить к жизни лучше, чем ребенок. Мне это известно, потому что за свою жизнь мне доводилось встречать несколько удивительных детей.

Я являюсь горячим сторонником фонда "Загадай желание" - организации, посвятившей свою деятельность помощи смертельно больным детям в выполнении их желаний. В прошлом году мне позвонили из этого фонда и сообщили, что девятилетний мальчик из Филадельфии, умирающий от злокачественной опухоли, попросил о встрече со мной.

Я позвонил ему домой и договорился о визите. Я взял с собой несколько картинок и одну из тех курток с надписью "Уокер, Техасский Рэнджер", какие носят члены нашей телевизионной команды.

Когда я приехал к нему, мальчик лежал в постели, весь опутанный трубками, которые помогали ему дышать и поддерживали силы в его хрупком теле. Его мама отсоединила одну из респираторных трубок, чтобы он мог говорить. Мне не хотелось утомлять его, поэтому я старался как можно полнее отвечать на его вопросы, а свои делал очень краткими.

Мама мальчика шепнула мне, что, по словам врачей, он умрет через несколько месяцев и ему это известно, хотя ей кажется, что он уже нашел свой покой в Боге и не боится умирать.

- Как долго он может прожить? - спросил я.

Мальчик, который, как, оказалось, слышал наш тихий разговор, с трудом произнес:

- Вчера у меня было завтра.

Я задумался о том, что сказал умирающий мальчик, лишь по дороге в отель, и вдруг осознал, что в этих пяти словах он выразил простой принцип, достойный любого мастера Дзэн.

Конечно, в Дзэн содержится не только философия, точно так же, как боевые искусства включают в себя не только Дзэн. В конечном счете, Дзэн представляет собой путь жизни, равно как и способ взгляда на жизнь. Последователи боевых искусств любят делиться тем, что имеют, - тем, что приходит к ним благодаря их искусству, вознаграждающему мастера как физически, так и умственно, - и, когда встречаются мастер боевых искусств и ребенок, происходит нечто особенное.

В прошлом году мне позвонила одна молодая мать, сын которой умирал от опухоли мозга. Он был страстным поклонником ниндзя-черепашек и больше всего хотел заниматься боевыми искусствами, несмотря на то, что с каждым днем все больше слабел. В те дни я как раз готовился к рабочему семинару, который собирался провести для своих "черных поясов" по окончании предстоящих соревнований, так что я пригласил мальчика стать моим гостем. Я чувствовал, что ему будет интересно не только посмотреть на выступления мастеров, но и понаблюдать за периодом вопросов и ответов, во время которого я намеревался вложить в свои отзывы фрагменты дзэнской философии. Сущностью моих ответов всегда является необходимость любой ценой избегать столкновения, хотя иногда я и демонстрирую, каким образом ту или иную ситуацию - например, схватку с двумя и более вооруженными противниками - можно взять под контроль с помощью физической силы.

Я рассказал всем преподавателям своих школ о мальчике, и они подарили ему *джи* и почетный черный пояс. Один из учителей показал ему некоторые базовые движения, и он изо всех сил старался правильно повторить их, а его лицо озарялось сиянием счастья. В вечер состязаний он сидел в первом ряду, подбадривая участников и смеясь. За ужином мы отмечали полученные награды, и победитель соревнований подарил ему свой трофей.

Мальчик был невероятно возбужден. "Это был самый счастливый день в моей жизни", - говорил он, когда я провожал его в аэропорту на следующий день. В последний раз, когда я видел его, он поднимался на борт самолета с трофеем в руках. Несколько месяцев спустя его мама позвонила мне и сообщила, что ее сын умер.

- Даже лежа на кровати в больнице, он продолжал выполнять те движения, которые вы ему показали. Он так боялся их забыть, - рассказывала она. - До самого последнего дня он говорил, что будет изучать боевые искусства, как только поправится. Визит к вам и то воодушевление, которое вызвали в нем ваши уроки, помогли ему прожить на несколько месяцев дольше.

Несколько лет назад я помогал в создании фонда "Америка без наркотиков" - организации, занимающейся воспитательной работой среди городских подростков из группы риска. Идея заключалась в обучении таких детей боевым искусствам, чтобы повысить их самооценку, привить им дисциплину и уважение к себе и другим. Многие из этих детей, как мальчиков, так и девочек, были выходцами из неблагополучных семей, и у них было множество проблем и в школе, и в жизни вообще. Мне очень приятно говорить о том, что программа работает невероятно хорошо - большинство ребят очень быстро усваивают философию этих искусств.

Иногда к нам присылают учеников именно в воспитательных целях. Один подросток из Галвестона, штат Техас, избил своего школьного учителя, а потом разбил его машину. Этот парень был членом молодежной банды, у него уже случались неприятности, и его направили в исправительную школу, после того как сочли опасным. Однако в дело вмешался один из наших преподавателей: ему удалось взять парня на поруки и сделать одним из участников нашей программы.

Примерно год спустя я получил письмо от матери этого мальчика. Она написала, что, пока ее сын был членом банды, он со своими друзьями приходил домой, угрожал и избивал ее. Присоединившись к нашей программе, он порвал с бандой. Всего через несколько месяцев он уже вышел в учебе на твердые "тройки" и теперь, возвращаясь домой, иногда приводит с собой удивительно вежливых друзей из команды каратэ. "Ваша программа совершенно изменила его. Спасибо за то, что вы спасли ему жизнь".

За тридцать пять лет, прожитых мной в боевых искусствах, проведенных в соревнованиях и тренировках с тысячами молодых людей, одна история особо отпечталась в моей памяти. Ее рассказала мне Элис Мак-Клири, преподаватель моей школы.

Один из ее юных учеников пришел на занятия без своего пурпурного пояса. Элис напомнила ему, что постоянное ношение джи и пояса является одной из обязанностей ученика.

- Где твой пояс? - спросила она.

Мальчик посмотрел в пол и сказал, что его нет.

- Но где же он? - еще раз спросила Элис.

- У меня умерла совсем маленькая сестра, и я положил его в ее гробик, чтобы она взяла его с собой на небо, - ответил мальчик.

Когда Элис рассказывала мне эту историю, слезы навернулись ей на глаза.

- Наверное, этот пояс был самым дорогим из всего, что у него было, - сказала она мне.

Мальчика научили отдавать самое лучшее - скорее всего, это был один из уроков, усвоенных им на занятиях с Элис, урок боевых искусств и Дзэн, которые учат нас, как мириться с положением вещей и принимать неизбежное - серьезную болезнь или смерть.

## **Как жить лучше и дольше**

*У мастера Дзэн Тэнно Дого (T'ien Tao-wu) был ученик по имени Сосин. Когда Сосин был новичком, он ожидал, что учитель будет учить его Дзэн так, как детей учат в школе. Но Дого не давал ему никаких подобных уроков, и Сосин был растерян и разочарован. Наконец он сказал своему учителю: "С тех пор как я здесь, прошло довольно долгое время, но я так и не услышал ни единого слова, относящегося к сути дзэнского учения".*

*Дого ответил: "Я давал тебе уроки Дзэн с того самого мгновения, как ты здесь появился".*

*"Что же было уроками?"*

*"Когда по утрам ты приносил мне чашку чая, я брал ее; когда ты прислуживал мне во время еды, я принимал твою помощь; когда ты делал поклон, я отвечал тебе кивком головы. Как еще, по-твоему, можно научиться умственной дисциплине Дзэн?"*

*\* \* \**

*"Я осознал, что прошлое и будущее действительно иллюзорны, что они существуют лишь в настоящем, которое представляет собой то, что есть, - и все, что есть".*

*Алан Уотс*

Когда я учился в средней школе, я думал, что некоторые из моих учителей, - которым было тогда, вероятно, чуть за тридцать, - очень старые. Позже, в армии, для меня стало настоящим открытием то, что некоторые офицеры, намного старше меня по возрасту, были способны держаться наравне с молодыми солдатами во время напряженных физических тренировок. Лишь тогда я осознал, что возраст - вещь относительная: независимо от своего возраста, человек, который надлежащим образом заботится о своем теле и разуме, способен оставаться молодым.

Я знаю многих преждевременно состарившихся молодых людей и многих старцев, казавшихся вечно юными. Время от времени я достаю из своей фильмотеки ленты о некоторых самых примечательных старых людях, которых я когда-либо ви-

дел. Двумя почтенными мастерами боевых искусств и последователями Дзэн, которые всегда вдохновляют меня, являются Гитин Фунакоси, отец современного каратэ, и Морихэй Уэсиба, основатель айки-до. Уэсиба был одним из первых, кто объединил духовные убеждения с техническим мастерством; он осознал, что самым истинным и сложнейшим поединком для человека является не физическая схватка, но, скорее, внутреннее противостояние силам, увлекающим его прочь от гармонии с духом Вселенной.

Те демонстрационные фильмы, которые есть у меня, были сняты, когда им обоим было под восемьдесят. Мне до сих пор трудно поверить в это, когда я смотрю, как эти пожилые джентльмены подвергаются атакам нескольких молодых и сильных бойцов и разделяются с ними с невероятной легкостью. Я восхищаюсь их техническим мастерством, но еще больше меня восхищает сила их духа - они не допускали, чтобы слабость старости повлияла на их тело и разум.

Многие мастера Дзэн, с которыми я знаком и о которых читал, были в достаточно преклонных годах, но все они, казалось, помимо своих невероятных способностей, обладали одним общим качеством. Эти почтенные мужчины доказывали, что древняя философия остается пригодной для каждого, независимо от возраста: это то знание, каким бы я хотел владеть в годы своего старения. Долгие годы я пытался свести воедино все то, что узнавал из книг и от мастеров Дзэн, с которыми встречался, те практики, которым пытался следовать и которые предлагаю как своим сыновьям, так и другим молодым людям. Вот некоторые из таких заповедей.

- Устанавливайте ежедневный режим занятий, чтобы ваше тело было гибким, подвижным и пребывало в повышенном тонусе. Детям я рекомендую регулярные занятия каким-либо видом спорта. Молодым людям, которые вели активный образ жизни в детстве, следует продолжать легкие, но регулярные упражнения, например езду на велосипеде, плавание, теннис или гольф, а время от времени, если это возможно, занятия в гимнастическом зале. Фунакоси тренировался ежедневно, даже когда ему было почти девяносто лет.
- Во всем нужна умеренность. Важно понимать, что, по мере того как человек вырастает, его тело и обмен веществ изменяются. Когда я был молодым, я мог позволить себе перекусить на ходу или в первой попавшейся забегаловке, но очень скоро понял, что начинаю сдавать в темпах своих ежедневных тренировок, а тонус моих мышц снижается. Я понял, что мне нужно следить за тем, чем я питаю свое тело, и осознание этого внесло в мою жизнь большие перемены, как физические, так и ментальные. Фактом остается то, что для большинства молодых

людей продолжение прежних привычек питания наверняка приведет к лишнему весу в более зрелом возрасте.

- Следите за тем, чтобы ваша пища была простой, но питательной. Не пропускайте завтрак, обед или ужин и никогда не наедайтесь до отвала. С моей точки зрения, умеренность является ключом к долгой и здоровой жизни. Старайтесь выходить из-за стола, оставаясь немного голодными. Помните, что вашему мозгу требуется целых двадцать минут на то, чтобы осознать, что вы уже наелись, так что ешьте медленно. Еще один секрет сохранения нормального веса заключается в приличных манерах за столом и в достаточном количестве воды.
- Используйте тихие мгновения, возникающие в течение дня, как время самонаблюдения и спокойствия, медитации или даже непродолжительного сна - это позволяет перезарядить внутренние батареи. Я думаю, что даже молодым людям пойдет на пользу короткий послеобеденный отдых.
- Независимо от возраста, цените общество добрых друзей, потому что с ними вы расслабляетесь. В то же время стремитесь к обществу позитивно настроенных людей, поскольку от них можно научиться новому, а новые идеи расширяют ваши собственные горизонты. Старайтесь избегать тех, кто мыслит негативно, и самих негативных мыслей.

Оставайтесь открытыми к изучению новых принципов и идей независимо от вашего возраста. В одной из моих любимых историй повествуется об ученом, который пришел к известному мастеру Дзэн, чтобы спросить его о том, как достичь просветления. Пока мастер разливал чай, ученый, пытаясь поразить мастера, говорил только о своих идеях. Мастер продолжал лить чай в чашку, пока та не переполнилась. Заметив это, ученый воскликнул: "Учитель, чашка уже полна!"

"Ты похож на эту чашку, - ответил мастер. - Ты переполнен концепциями, идеями и самим собой. Если ты не опустошишь ту чашку, которая находится в твоём разуме, как я смогу влить в тебя Дзэн?"

- Не будьте осуждающим. Это легче сказать, чем сделать, особенно если вы чувствуете, что обладаете преимуществом мудрости только потому, что вы старше, чем окружающие вас люди. Мастера Дзэн намного опередили современных психиатров, высказав идею о том, что каждый должен отрастить третье ухо, чтобы слышать как то, что было сказано, так и то, что на самом деле хотел сказать собеседник.
- Слушайте свое сердце. Мастера Дзэн верят, что интуиция как противоположность интеллекта и рациональности является самым прямым путем к постижению исти-

ны. Благодаря Дзэн я научился слушать людей с открытым разумом, не прерывая их и не прибегая к заранее заготовленным ответам. Я слушаю их слова не только головой, но и сердцем и "нутром".

- Все зависит только от вашего отношения. Я уже рассказывал о том, как трудные подростки смогли наладить свою жизнь, когда обрели верное отношение к самим себе. Пожилым людям следует быть не менее осторожными. Однако существуют и исключения. У меня есть восьмидесятилетний друг, который с самого детства, ежедневно, в дождь и в жару, совершал пятимильную прогулку. Несколько лет назад он ушел на пенсию, и семья попыталась убедить его в том, что ему пора бросить эту привычку к ходьбе пешком, утверждая, что лучше уж играть в гольф и кататься от лунки к лунке в тележке. Мой друг отверг их совет. "Конечно, время от времени у меня бывают боли, - говорил он мне, - но если я прекращу свои прогулки хотя бы на один день в неделю, мой разум начнет считать меня старым. Каждый человек является тем, что он о себе думает".

Другой мой старинный друг ушел на пенсию совсем недавно, когда ему исполнилось шестьдесят пять лет. Он бросил все свои старые привычки - теннис, плавание, общение со старыми друзьями (он решил, что теперь у него нет с ними ничего общего) - лишь по той причине, что он считал такое поведение естественным для пенсионера. С момента его ухода на пенсию прошло всего три года, но сейчас он выглядит настоящим стариком, и его единственным развлечением является посещение книжного магазина в поисках нового бестселлера.

- Принимайте вещи такими, какие они есть, и приспосабливайтесь к ним. *Книга перемен (И-Цзин)* часто рассматривается как идеальный образец подобной приспособленности. Повторяющейся темой этой книги является наблюдение за жизнью и движение согласно ее течению, помогающее жить и развиваться. Основной принцип заключается в том, что все, что угодно, может стать источником конфликта или угрозы - и, в конечном итоге, насилия, - если к этому подходить с неверным отношением или обращаться с этим неправильным образом в момент его максимальной мощи. К каждому событию и к любой ситуации можно подходить с правильным отношением и надлежащим образом - то есть, по сути, либо еще до того, как явление войдет в полную силу, либо не в лоб, а со стороны. В тех случаях, когда человек сталкивается с прямолинейной силой, *И-Цзин* советует ему держаться чуть впереди или на гребне этой силы, которая, как и любая сосредоточенная сила в природе, неизбежно когда-нибудь ослабнет.

Когда я изучал эту книгу некоторое время назад, я как раз учился серфингу и осознал, что самым основным, что мне предстоит освоить, чтобы удерживаться на волне, - это оставаться немного впереди нее. Если я выдвинусь вперед слишком далеко, я уже не буду "с ней", то есть потеряю связь с силой прибоя, толкающей меня, и меня непременно затянет под поверхность воды. С другой стороны, если я позволю волне настигнуть меня, меня "смоет" ее напором, поскольку я не буду "поспевать за течением".

- По мере того как я взрослел, я все больше осознавал мудрость идеологии Общества Анонимных Алкоголиков: смириться с неизбежным и понимать разницу между этим и тем, что можно изменить. В результате применения этого принципа моя повседневная жизнь значительно улучшилась. Мои мысли прояснились, нервы освободились от напряжения, я стал спокойнее спать по ночам, а мои отношения с людьми стали намного более полными.
- Признавайте свои ошибки. Большинству из нас, независимо от возраста, очень трудно признаваться в том, что наши мнения или суждения оказались неверными. Это становится все более явным по мере того, как мы взрослеем, из-за широко распространенного представления о том, что возраст означает мудрость. Разумеется, родители обычно обладают намного большим жизненным опытом, чем, скажем, их дети. Но каждый из нас временами высказывает неверные суждения о людях или ситуациях, и старшим очень трудно смириться с собственными ошибками. Я усвоил, что намного мудрее сразу же признать ошибку, чем пытаться защищать свою правоту. Ключом к этому является отделение своих ошибок от самих себя и, если ваша ошибка привела к каким-нибудь проблемам, - принятие ответственности за их решение.
- Нет оправданий неудачам. Мастера Дзэн верят, что спокойствие разума приходит тогда, когда вы делаете в своей жизни лучшее, на что способны, и не беспокоитесь о том, чего не сделали или не могли сделать. Самыми грустными словами для моего слуха являются оправдания провала, такие, как "мог бы", "должен был" или "если бы не". Слишком много молодых людей, терпящих неудачи в школе и в других занятиях, вновь и вновь обращаются к подобным оправданиям, хотя истина заключается лишь в том, что они трудились недостаточно напряженно.
- Не позволяйте материальному возобладать над вами. Несмотря на то, что молодым людям, выросшим в нашем материалистическом обществе и желающим добиться всего сразу, очень трудно принять этот принцип, фактом остается то, что самыми важными богатствами являются вещи неуловимые: здоровье и любовь близких и друзей. Многие взрослые люди тоже часто считают, что обладание ма-

териальными ценностями более важно для чувства уважения к себе, чем те неосознаваемые блага, которые действительно делают нашу жизнь более счастливой и богатой.

- Сохраняйте открытость ума. Даже если вы считаете, что опыт ваших лет - сколько бы их ни было - сделал вас мудрым, делайте все, что вы делаете, с готовностью открыться навстречу переменам или неожиданным возможностям. Иногда то, что кажется отклонением от пути, оказывается кратчайшей тропой к вашей цели.
- Продолжайте искать новых друзей. Всегда будьте готовы к вероятности этого при встрече с незнакомцем - он может изменить вашу жизнь и оказать вам огромную помощь в обучении. Молодые люди часто отгораживаются от возможности встретить новых друзей, потому что чувствуют себя уязвимыми и боятся, что могут по какой-то причине не понравиться незнакомцам. В то же время многие люди преклонных лет становятся сварливыми и отстраняются от незнакомцев, держатся отчужденно по отношению к тем, кто мог бы сделать их жизнь более насыщенной. Всегда помните, что обрести друга так же легко, как и врага.

\* \* \*

Пожалуй, каждому доводилось смотреть военные фильмы о знаменитых летчиках-камикадзе. Второй мировой войны - японских солдатах, превращающих себя в настоящие летающие бомбы, - которые направляли свои небольшие аэропланы прямо на наши военные корабли с ясным пониманием того, что они тоже погибнут в этом взрыве. Большинство людей, как и я, раньше, считают, что эти летчики были невероятными смельчаками, глупцами или просто накачивались наркотиками перед тем, как вылететь на свое задание. После изучения Дзэн я понял, что дзэнский принцип смерти без сожаления означает умирание с чистой совестью - смелое, добровольное и исполненное достоинства. Важно не количество прожитых лет, а их качество!

\* \* \*

Я всегда старался являться на любую встречу вовремя - мне не нравится заставлять других ждать меня, да и сам я не люблю дожидаться. Я всегда относился к времени как к очень дорогой вещи; мне, казалось, никогда не хватало времени на все, что я считал необходимым сделать за сегодняшний день. Я стараюсь не забывать дзэнское изречение: "Жизнь разворачивается на огромном полотне под названием Время, и, когда это полотно заканчивается, она уходит навсегда".

## Монах и Шейн

Подобно многим американцам, я пришел к Дзэн благодаря боевым искусствам. На самом деле, восточные боевые искусства начали проникать в американскую действительность только после Второй мировой войны. Сражаясь на фронтах Тихого океана, наши солдаты столкнулись с этими стилями единоборств, большинство из которых не было известно американцам ранее, а коренные американцы узнали о боевых искусствах, сидя в кинотеатрах.

Во множестве американских фильмов о войне в Тихом океане, снятых во время военных действий и в начале пятидесятых годов, обязательно существует эпизод - действие происходит либо в тренировочном лагере, либо на борту транспортного судна, приближающегося к берегам вражеского острова, - когда морские пехотинцы или солдаты проходят инструктаж о японском стиле ведения войны. При этом говорится, что японцы сражаются не так, как американцы, - или не так, как доблестные воины вообще, - и используют коварные и запрещенные приемы. Они прячутся на верхушках пальмовых деревьев, зарываются в землю, а потом выскакивают из своего укрытия, чтобы предательски выстрелить в спину противника; они не вступают в честную рукопашную - вместо того чтобы использовать прямые удары кулаком, они постоянно вертятся, совершают непредсказуемые движения и применяют "дзю-до".

Боевые искусства, таким образом, становились лишь еще одной из дьявольских способностей врагов-японцев: даже обезоруженному японскому солдату нельзя было доверять.

Во время войны в Тихом океане многие американские солдаты изучали боевые искусства и вернулись домой с серьезным опытом в них. Одновременно боевые искусства медленно прокладывали свой путь в американских фильмах, которые становились отражением возрастающего интереса к этим искусствам в нашей стране. До той поры традиционный американский киногерой, вроде Джона Уэйна в вестернах Джона Форда, обычно стоял с каменным спокойствием, его расставленные ноги крепко покоились на земле, а кулаки гордо и открыто располагались прямо перед квадратной челюстью - так герой ожидал, пока его соперник сделает удар первым.

Вряд ли такая героическая стойка сможет запугать или поразить кого-то сегодня; скорее, она покажется настолько же старомодной, как старые расплывчатые фотографии Мэтью Брэйди, на которых запечатлены солдаты Гражданской войны с неповоротливыми мушкетами на плечах. Изменились принципы войны - изменились сами принципы насилия, во всех его формах, от международной до межличностной,

- и вместе с ними изменились наши герои. Современный герой редко долго стоит неподвижно, а когда он сражается, его руки - а чаще всего, и ноги - словно летают.

Это кажется большой переменной, по крайней мере, если рассматривать эти образы с точки зрения хореографии сцен схваток в кинофильмах. Всего лишь за два десятилетия боевые искусства Востока твердо впечатались в культуру Соединенных Штатов или, во всяком случае, в два наиболее важных средства выражения этой культуры - в кино и телевидение.

Первым голливудским творением, в котором американская звезда демонстрировала приемы восточных единоборств, принято считать фильм *"Кровь под солнцем"*, снятый в 1945 году. В этом фильме Джеймс Кэгни применял дзю-до - искусство, которое он действительно изучал, Мастера боевых искусств снимались и в нескольких других послевоенных фильмах, обычно исполняя роли героев, обладающих темными силами или тайным мастерством, изученным во время войны. Немедленно вспоминается фильм 1955 года *"Черный день у Черной Скалы"*: одорукий ветеран войны Спенсер Трэйси совсем не выглядит похожим на человека, способного захватить целый город, но это удается ему благодаря знанию боевых искусств, предположительно изученных во время службы в вооруженных силах.

Мне лично одним из самых важных фильмов пятидесятых годов представляется фильм Акиры Куросавы *"Семь самураев"*, в котором рассказывается история заухудалой японской деревушки, нанимающей семерых профессиональных воинов для защиты от банды разбойников. То, что этот фильм обрел огромную известность у американских зрителей, следует считать первым указанием на рост популярности боевых искусств.

Но я считаю эту киноленту важной и по другой причине: она показала, что пропасть между двумя культурами заключается только во внешних атрибутах - этот фильм называли "восточный вестерн", то есть японской версией американского Запада. И лишь четыре года спустя, в 1960 году, вышла "чисто" американская *"Великолепная семерка"*.

Этот фильм шел в кинотеатрах как раз в то время, когда я был в Корее и работал над своим черным поясом. До приезда на Осанскую военную базу я почти ничего не знал о боевых искусствах: я видел несколько приемов дзю-дзюцу в фильмах Питера Лорра из серии о мистере Мото - и только.

Когда я сообщил жене, что беру уроки каратэ, она написала в ответном письме, что упомянула об этом местному полицейскому, который огорчился и сказал ей: "Боже мой, остановите его. Он вернется домой убийцей!" Возможно, это было наиболее точным отражением общественного мнения американцев того времени о бое-

вых искусствах: нечто опасное, по-прежнему связанное с теми фильмами о японцах, которые снимались в годы войны.

Вернувшись из Кореи, я привез с собой черный пояс и даже *джи* - это было большой удачей, потому что в то время *джи* нельзя было купить в Соединенных Штатах.

Но времена менялись. Все большее число кинофильмов наделяло своих героев мастерством в боевых искусствах, придающим энергию развитию сюжета. А затем, в 1966 году, на телевидение ворвался настоящий мастер боевых искусств в лице Брюса Ли, показавшего яркую доблесть в роли Като в "*Зеленом шершне*". Брюс украсил свой стиль ошеломляющими на вид движениями, многие из которых были настолько быстрыми, что требовали замедленной демонстрации.

Еще позже, в начале семидесятых годов, на экранах телевизоров появился сериал "*Кунфу*", в котором Дэвид Карредайн сыграл роль монаха Шаолиня, путешествующего по Дикому Западу и поражающего всех, кто бросал ему вызов, приемами кунфу, а восторженных зрителей - своей философией недопустимости насилия без крайней необходимости. Поклонники этого шоу мало что знали о реалиях кунфу, но это было совсем не удивительно, ибо это понятие не относится к какому-то определенному стилю боевых искусств и, подобно многим принципам, присущим древнекитайской культуре, охватывает сотни географических вариаций разнообразных стилей, неявно основанных на сходных идеях.

Зрители, однако, испытали совершенно новые чувства, наблюдая за учтивым и скромным монахом, попадающим в самые сложные ситуации, из которых раньше могли выбраться только герои, подобные Джону Уэйну. В этом смысле, появление на Диком Западе монаха - мастера кунфу в странной одежде и с неортодоксальным подходом к насилию символизировало нечто намного большее: общее влияние восточных боевых искусств и скрывающейся за ними дзэнской философии на Америку.

Боевые искусства, с их захватывающими ударами руками и ногами, прыжками и разворотами, обладают особой привлекательностью для всех людей, и в особенности - для детей. Я вспоминаю при этом свое собственное детство и то, как, не имея других игрушек, я делал солдатиков и ковбоев из свернутых рулончиков ткани. У меня было два вида таких тряпочек - большие и маленькие, и, устраивая игрушечные сражения, штурмы крепостей и засады, я всегда считал большие рулончики плохими, а маленькие - хорошими. Все дети видят мир таким, и с определенной нравственной позиции это оправдано: плохие люди выглядят огромными грубиянами, стремящимися причинить вред, а хорошие кажутся маленькими и даже слабыми, но,

если им приходится сражаться, они вступают в схватку смело и демонстрируют невероятное мастерство.

Привлекательность боевых искусств невозможно отрицать, но она определяется не только тем, что это захватывающее зрелище. Явные утверждения о философиях, кроющихся за тем или иным боевым искусством, встречаются редко, хотя бы потому, что сам по себе Дзэн отрицает и даже отвергает любые прямые определения. Но иногда нам удается найти слова, указывающие на эту философию. Хорошим примером является дзю-до. Дзю-до - скорее спорт, чем боевое искусство, но оно почти целиком основано на боевом искусстве дзю-дзюцу, из которого убрана большая часть "боевых" составляющих. Таким образом, дзю-до представляет собой мышление, на котором основаны боевые искусства. Как утверждал Дзигоро Кано, основатель дзю-до, цель этого искусства заключается не в том, чтобы победить в поединке, но в том, чтобы усовершенствовать разум и тело человека "ради общей пользы и блага всего человечества".

Эти слова могут казаться высокопарными, но они справедливы. Любой серьезный мастер боевых искусств верит в эту идею, и это проливает свет на то, почему восточные боевые искусства постепенно захватили всех американцев: основное значение этих искусств легко совместилось с важной частью американского мышления. На самом деле, монах Шаолиня из *"Кунфу"* не так уж отличается от многих персонажей, виртуозно исполненных Джоном Уэйном, Аланом Лэддом в роли Шэйна или Гарри Купером. Для американцев человек становится героем не из-за того, насколько хорошо он сражается, но благодаря тому, за что он сражается. Вот почему семи самураям из фильма Куросавы было так легко перевоплотиться в семерых стрелков *"Великолепной семерки"*.

Боевые искусства изменили хореографию сцен схваток, но не общую схему американских фильмов. Изменились лишь "размеры" героев, потому что мастеру боевых искусств не обязательно нужно быть крупным; это же открыло путь и главным женским ролям. В целом же, не столько боевые искусства изменили американский кинематограф, сколько последний отразил изменения, которые уже произошли в сознании американцев.

В определенном смысле, боевые искусства вполне подходят тематике современного кинематографа, в которой, в свою очередь, проявляются определенные взгляды нашего общества. Насилие было для героев старых вестернов побочным явлением: когда схватка заканчивалась, кольт возвращался в ящик стола, а винчестер занимал свое привычное место над камином.

Боевые искусства используют оружие иного рода: оно сопровождает мастера всегда, и это позволяет ему быть готовым ко всему в любую секунду - и потому этот образ прекрасно вписывается в наше ощущение мира как таящего постоянную угрозу.

Боевые искусства являются индивидуальным мастерством - каждый воин сражается в одиночку, - и это, по моему мнению, отражает снижение нашей веры в общественные органы правопорядка. Помимо прочего, боевые искусства предоставляют актеру особую форму выразительности, заключающуюся в том, что сам стиль сражения демонстрирует характер персонажа.

Кроме этих особенностей, существуют и более тонкие аспекты, обеспечившие проникновение боевых искусств в американские фильмы, один из которых очень часто остается незамеченным. Освоение боевых искусств очень отличается от изучения игры в бейсбол или стрельбы из огнестрельного оружия - это не то умение, которое можно выбрать и заниматься им на досуге. Боевому искусству нельзя по-настоящему научить, если оно не оказывает на ученика глубокого влияния. Чтобы научиться боевому искусству, требуется использование не только мышц, но и разума.

За любым таким искусством скрывается философия, которая неизбежно применяется не только при занятиях этим искусством, но и в самой жизни. "Ради общей пользы и блага всего человечества" - эти слова очень важны. Настоящий мастер боевых искусств осознает, когда тренируется сам или учит других, что каждое движение, которое он выполняет, есть философия не насилия, но жизни.

Многие из популярных в наши дни актеров являются настоящими мастерами боевых искусств; это означает, что у каждого из них есть своя история обучения и собственных нововведений, яичная история, состоящая из важных решений. Мне очень приятно осознавать, что боевые искусства даровали нам целое поколение актеров, размышляющих над тем, что они делают и чему учат молодых людей.

Я знаю это, потому что сам постоянно и напряженно думаю об этом. Мне очень хочется быть достойным героев моего детства, их идеалов. Эти идеалы следует применять как в кино, так и в жизни, и мне хочется сделать их современными, пригодными для наших детей. И если кто-нибудь начнет подражать мне, я хотел бы, чтобы это пошло на пользу как ему самому, так и всему нашему народу.

## Путь война

***По словам Далай Ламы, все учение буддизма можно свести к двум фразам: "Если можешь, помогай другим. Если не можешь помочь, то хотя бы не приноси вреда".***

В прошлом, как и в наши дни, дзэнские монастыри располагались в основном в деревенской местности, высоко в горах и далеко от густонаселенных районов. Для этого было две основные причины: во-первых, расположение монастыря в горах обеспечивало монахам тесную связь с природой, с реальностью жизни, свободной от правил и обычаев, от разнообразных форм общественных условностей, которые неизбежно возникают в больших сообществах людей. Жизнь городов и крупных центров подразумевает искусственную среду, а Дзэн не приемлет ничего неестественного.

Вторая причина связана с историческими обстоятельствами: жизнь в горах, вдалеке от городов позволяла монахам избегать проблем, связанных с центрами государственной и политической власти любого толка. Философия Дзэн, склонная к критическому взгляду на суету мирской власти, не всегда ладила с правительством соответствующей страны, поэтому ее последователи старались держаться подальше от общественной жизни.

Правда и то, что буддизм, одним из направлений которого является Дзэн, возник в Индии и был, таким образом, новой и "иноземной" религией для Китая и Японии. Самим фактом своего распространения среди народа и предложения иного взгляда на жизнь Дзэн ставил под вопрос необходимость почтения к императорам и знати.

Дзэнские монахи ценились за образованность, становились известными в литературных и артистических кругах и даже занимали влиятельное политическое положение. В странах, традиционно терзаемых внутренними раздорами и политической борьбой, проникновение в политику на любом уровне и с любыми взглядами могло привести и действительно приводило к конфликтам. По этим причинам императоры Китая и Японии неоднократно делали попытки избавиться от влияния Дзэн-буддизма.

Самая известная из таких попыток случилась в 845 году нашей эры, когда китайский император У-Цзун [Wu-tsung] предпринял массовые преследования всех буддистов и последователей Дзэн. Эти усилия, подобно всем предыдущим и после-

дующим, в конце концов, потерпели неудачу. В обеих странах Дзэн постепенно превратился в важное и неуязвимое направление: с одной стороны, из-за свойственной ему жизненной силы, а с другой - по причине своей изолированности в горах.

Последователи Дзэн всегда пребывали в близкой связи с миром природы, и этот тесный контакт во многом проявляется в дзэнском мышлении: внимательное созерцание природы, растений и животных, камней и рек способно привести к невероятно глубоким проникновениям в жизнь, равно как и помочь в медитациях. Многие изречения Дзэн основаны на таких наблюдениях за природой.

Одной из любимейших поговорок Брюса Ли были слова: "В пейзаже весны нет ни лучшего, ни худшего. Подрастают цветущие ветви - одни короткие, другие длинные". Брюс добавлял, что это изречение отражает его философию в боевых искусствах: по его мнению, нет лучших или худших стилей боевых искусств - все они обладают чем-то ценным.

Там, где горы, - там и горные ручьи, и многие дзэнские изречения связаны с текучей подвижностью воды. На самом деле, это движение - или же движение чего-то, что плывет в потоке воды, - отражает основной принцип Дзэн. Вода течет свободно; мяч, брошенный в горный поток, несет по течению, и он без колебаний и без остановки раскачивается вверх-вниз и из стороны в сторону. Ясно, что мяч не подозревает о том, куда направляется; не менее очевидно и то, что мяч способен преодолеть вместе с потоком большие расстояния. Кажется, словно мяч просто закрыл глаза и без единой мысли плывет по течению ручья, естественным образом определяя свой путь. Отсюда остается лишь один шаг, позволяющий увидеть в этом течении поток, или дорогу, жизни, и тогда мяч становится мной или вами, прокладывающими свой жизненный путь.

Дзэн был основой боевых искусств в феодальной Азии - в Японии, на Окинаве и в Китае. Когда в этих странах вышли указы о том, что лишь члены императорской семьи и класса воинов имеют право ношения оружия, многие секты Дзэн укрылись в изолированных местах и начали разрабатывать способы, с помощью которых человек без оружия был бы способен успешно защитить себя от вооруженных противников, в распоряжении которых мог оказаться любой вид оружия. К примеру, *нунчаку* возникли на основе цепов, которыми молотили зерно. Удары в прыжке, которые являются характерной особенностью многих современных боевых искусств, позволяли пешему человеку подпрыгнуть и ударить всадника достаточно сильно для того, чтобы тот вылетел из седла.

Со временем Дзэн, выросший из китайского буддизма, распространился в Японии и стал философской основой бо-дзюцу, воинского искусства самураев, пути вои-

на. Многие качества воина-самурая - невероятная самодисциплина, строгая простота, равнодушие к физическому дискомфорту, боли и даже к смерти - взяты непосредственно из Дзэн.

Самураи были профессиональными воинами, людьми, которых обучали сражаться и умирать, поэтому совершенно естественным стало то, что их привлекла философия, предлагающая отстраненность от физического мира, путь такого твердого и полного покорения себя, что даже смерть встречалась ими без страха. Впрочем, разумеется, даже самураи предпочитали жизнь, и когда они обращались к мастерам Дзэн, - когда они поднимались высоко в горы, в монастырь, чтобы изучать Дзэн, - они надеялись освоить методы, которые помогли бы им остаться в живых в водовороте и суматохе битвы. Они стремились научиться двигаться, подобно мячу в ручье, - без рассуждений и мыслей, только на основе интуиции.

Самым важным вкладом, который японский Дзэн внес в воинское искусство того времени, стало развитие сил интуиции, ибо мастера Дзэн верят, что интуиция представляет более прямой способ постижения истины, чем рассуждения. На самом деле, хотя Дзэн непосредственно связан с медитацией, он часто кажется стоящим на стороне действия, а не раздумий. Это выражено в известном дзэнском афоризме о том, что нужно "двигаться прямо вперед, не останавливаясь и не оглядываясь назад". А это означает обладание мгновенной реакцией на основе интуиции.

Развивая интуицию, самурай становился способным немедленно, без колебаний и без раздумий реагировать на опасность, не беспокоясь при этом никакими сомнениями в исходе сражения.

Тогда, как и сейчас, мастера Дзэн говорили, что интуитивному пониманию нельзя научить, но оно может проснуться в разуме после долгих лет целеустремленной подготовки, дисциплины и медитации. Наверное, самым впечатляющим примером является монах-лучник, поражающий мишень с закрытыми глазами. В этом нет ни магии, ни фокуса - он осознает стрелу интуитивно, но за этой интуицией кроются годы тренировок и медитации и невообразимая внутренняя дисциплина.

Таким образом, путь воина основан на интуиции: ею разум ведет себя как мяч в горном ручье, который движется мягко и неколебимо.

Конечно, воины-самураи применяли эти принципы в жизни, которая была во многом чуждой Дзэн. Жизнь самурая подчинялась кодексу верности и покорности своему господину-феодалу и была пропитана насилием, что явно не согласуется с основными заповедями, или принципами. Дзэн-буддизма, первой из которых является "не отнимай жизни".

Подобным же образом, применение интуитивного подхода к современной жизни может показаться неприемлемым, даже безнравственным. Мы считаем, что необходимо обдумывать каждый свой шаг и постоянно оглядываться назад - иногда с сожалением, - но одновременно и смотреть в будущее, очень часто - с беспокойством.

Но, как учат мастера Дзэн, интуиции не учатся. Она пробуждается в нас сама и приходит не по мановению волшебной палочки, но как результат дисциплинированности. Как последователь боевых искусств, я знаю, что многие из моих самых волнующих побед - те случаи, когда мне удавалось произвести впечатление не только на зрителей, но и на самого себя, - происходили именно тогда, когда я откликнулся без всяких усилий, когда мое тело начинало двигаться прежде, чем разум успевал оказаться в ловушке размышлений о текущей ситуации. В таких случаях сила моей подготовки и моей дисциплины - все те долгие часы, проведенные в многократных повторениях одного и того же движения, - выступали вперед со скоростью, намного превышающей течение мыслей в моей голове.

Как муж и отец, как друг, брат и сын, как человеческое существо, живущее среди себе подобных, я понимаю, что многие из важнейших моментов моей личной жизни удавались мне тогда, когда я поступал не так, как считал нужным после размышлений о лучшем образе действий, но в согласии со стремлением своего сердца. Моя мама часто говорила мне и моим братьям: "Слушайте свое сердце, и оно поделится с вами великой мудростью". То, что становится основной силой в таких случаях, намного сильнее, чем интеллектуальная рассудительность, - это нечто намного более ценное и могущественное.

Эта форма интуиции, эти движения, ведущие к внутреннему успеху, исходят от уверенности в себе. Если вы хотите успешно двигаться в потоке жизни, вы должны доверять и помогать себе, то есть предоставлять самому себе позитивную поддержку. Никогда не позволяйте себе лелеять негативные мысли. Мыслите положительно, планируйте и делайте то, что следует делать. Если вы посеете правильное зерно, оно вырастет в вашу судьбу, - нужно лишь подпитывать его. В свое время плод непременно созреет, но одних лишь надежд и ожиданий мало: хороший исход требует хорошей работы.

Уверенность в себе, позволяющая делать все это, основана на дисциплине и обучении. По мере того как вы будете применять эти два качества к преодолению трудных испытаний, вы обретете личную силу, позволяющую переходить к следующим успехам. Иногда случаются периоды, когда вы не знаете, что делать, когда ваша голова подсказывает вам одну линию поведения, а "нутро" - совсем иную. Какой из них следовать? Следуйте за своим сердцем. Даже если результаты вам не по-

нравятся, то что с того? Вам можно лишь помешать, но нельзя победить. Вас можно задержать в пути, но не сбить с него.

Все, чего вы достигли, - и чем сложнее это, тем лучше, - становится частью вашей жизни. Ваши свершения помогают сделать принцип успеха частью полотна вашего существования. Они превращают принцип неудачи в безвредную абстракцию. В конце концов, ваша интуиция - решения, к которым внезапно приходят ваш ум или сердце, - перенесет вас на сцену успеха. Вы воспитаете в себе дисциплину разума - и сердца, - и она поведет вашу интуицию в верном направлении. И, двигаясь от успеха к успеху, вы осознаете, что уже не думаете о конечной черте, - вам нужны новые цели, новые испытания и новые горизонты. Поток просто течет и течет, без конца.

Вам необходимо справляться с ежедневными необходимыми обязанностями, но это можно делать с готовностью и открытостью к неожиданным возможностям или переменам. Иногда то, что кажется досадным отклонением от пути, может стать самым коротким путем к цели. Будьте решительны: подобно любой встрече с незнакомцем, появление чего-то нового вполне может указывать на новую стадию вашего развития, на очередной участок того пути, которому вы следуете.

Однако не ожидайте мгновенного успеха, не поддавайтесь слабости и гордыне, которые почти всегда приводят к невнимательности. И никогда не сдавайтесь слишком рано. Не важно, что говорят вам другие, но вы всегда можете приложить чуть больше усилий, и даже такая незначительная разница может оказаться достаточной.

Не позволяйте себе волноваться. Беспокойство и терзания приносят вред: они растрачивают вашу энергию и препятствуют творчеству, делают невозможным ясное видение проблем. Истина заключается в том, что даже если в вашем разуме сложились четкие планы на будущее, даже если ваше подсознание настроено на успех, могут настать такие времена, когда вы будете слишком заняты для того, чтобы ясно видеть, что ждет вас впереди, когда обыденные обязанности настолько захлестнут вас, что вы почувствуете, что сбились с пути к своей цели. Не беспокойтесь даже в таких случаях, ибо обязательно произойдет нечто, что напомнит вам о ней.

Однажды (мне это известно, потому что не раз случалось со мной, и, мне кажется, это происходит с каждым из нас в то или иное время) вы обнаружите, что вас словно унесло прочь, - это может произойти высоко в горах, или возле текущего потока, или на полоске сухого пустынного песка, - и вы вдруг увидите этот мир, этот фрагмент мира природы. Внезапно все неестественное исчезает, и жизнь неожиданно кажется совершенно простой; все, что вам предстоит сделать, становится на свои

места и обретает в этой новой расстановке новый смысл; предстоящая дорога жизни кажется вам открытой и чистой, и ничто не преграждает вам путь.

Но затем ваш разум вновь разворачивается, возвращает вас к вашей машине, и очень скоро вы вновь оказываетесь в городе, со всем его разноголосым шумом и давящим воздействием, и вы теряете то видение открытого пути. Но он всегда здесь, внутри вас, и если вы будете честным перед самим собой, преданным выбранному и любимому делу, вы обязательно откроете, что все это время уверенно двигались этим путем, без усилий определяя верное направление, как если бы вас несло течением, как если бы весь этот путь уже был вам известен.

## Познать себя

Некоторые люди, особенно близкие друзья и семья, называют меня Карлосом, и это меня ничуть не беспокоит. Дело в том, что все мое детство, вплоть до того момента, как я женился, меня звали Карлосом. Так меня называли все, от мамы до учителей в школе, не говоря уже о моих друзьях. В моем свидетельстве о рождении записано: "Карлос Рей Норрис". Карлосом меня называли в честь преподобного Карлоса Бэрри, местного священника из Райена, штат Оклахома, а Реем звали моего отца.

Я получил имя Чак, когда служил в Военно-Воздушных Силах. Один из парней, живущих вместе со мной в казарме в учебном лагере, спросил, как имя Карлос переводится на английский. Я сказал ему, что это то же самое, что Чарльз, он тут же начал называть меня Чаком, и это прозвище быстро прижилось. Я даже не могу припомнить, чтобы много раздумывал над таким незначительным изменением своего имени. Это казалось мне совсем не важным, и, когда я вернулся домой после службы в Корее, я привез с собой не только *джи*, черный пояс и новое ощущение самого себя, связанное с получением этого пояса, но и новое имя.

Думаю, можно сказать, что этот черный пояс провел через мою молодость нечто вроде разделительной черты, по одну сторону от которой был Карлос, а по другую - Чак; по одну сторону был парень, будущее которого большей частью все еще находилось в руках других людей - родителей и учителей, работодателей и офицеров высокого ранга и всех тех, кто указывал ему, что и как нужно делать, - а по другую сторону был молодой человек, уже научившийся самостоятельно творить свое будущее.

Впрочем, это может быть и преувеличением, поэтому я скажу только, что к тому времени, как вернулся из Кореи, я уже понял, что вполне способен заботиться о своей жизни. Я уже сделал первый шаг и страстно желал добиться еще большего.

Мне не понадобилось на это много времени. Уже через несколько лет у меня была своя школа, на вывеске которой было написано: "Каратэ Чака Норриса". Позже, в 1964 году, я начал участвовать в состязаниях в каратэ. Моя цель была простой: побеждать в соревнованиях, привлечь внимание общественности и, следовательно, большое число учеников. Когда я начал свою спортивную карьеру, мне было двадцать четыре года - это означает, что я был старше большинства своих соперников и к тому же был совершенно никому не известен.

Я отправлялся в то место, где проводились соревнования - машина обычно была забита моими учениками, - становился в очередь на регистрацию, произносил

свое имя и заполнял карточку, а потом вносил плату за участие в турнире. К тому времени как меня вызывали на ковер, я был уже целиком сконцентрирован и представлял себе ход предстоящего поединка, так что, на самом деле, я так никогда и не слышал, как именно реагировали на мое имя зрители в зале. Люди в первом ряду всегда аплодировали просто из вежливости, а иногда раздавались подбадривающие выкрики моих учеников, друзей и членов семьи, хотя я не думаю, что слышал или осознавал эти звуки, - во всяком случае, не в самом начале своей карьеры, то есть не в первые несколько лет.

Но, в конце концов, пришло время, когда реакция на мое имя стала заметной даже для меня, начала прорываться даже сквозь плотную стену моей концентрации. Люди знали, кто я такой; незнакомцы, которых я никогда не видел, аплодировали при звуке моего имени. Это было странное ощущение, и, поскольку я всегда был достаточно застенчивым и скромным, мне было очень нелегко привыкнуть к нему.

Затем наступил тот момент, когда впервые неизвестный мне человек подошел ко мне и попросил автограф. Я не могу вспомнить, когда именно это случилось в первый раз, но это было в то время, когда я был известен только как мастер боевых искусств. Обычно поклонники подходили ко мне после матча и просили расписаться на программке, на рекламной брошюре моей школы или на любом листке бумаги, который они находили, и, хотя такое внимание иногда смущало меня, мне всегда было очень приятно. И я подписывался именем "Чак Норрис" - это было имя восходящего чемпиона каратэ, известного учителя, у которого была собственная школа и несколько последователей - обладателей черных поясов.

Я был известен своими ударами ногой, особенно своим особенным ударом ногой с разворота. Кроме того, я славился своей выносливостью и стойкостью - эти качества особо привлекали ко мне внимание, потому что мне часто приходилось сражаться с более молодыми соперниками. У меня были и другие - характерные черты и достоинства. Помимо аплодисментов я начал получать от зрителей и кое-что еще: отражение своего личного "Я", новый "портрет" человека по имени Чак Норрис - образ, который я сам не всегда узнавал с первого взгляда.

Мне не всегда удавалось узнать его, потому что я не осознавал, как я его создаю. У меня никогда не было склонности к выпренности или внешним эффектам. На самом деле, я не считаю, что когда-либо намеренно делал что-то, что позволило бы мне выделиться, но все же оказался в круге внимания публики. Конечно, я хотел такого внимания - я начал участвовать в состязаниях именно ради него, - но изначально я стремился к победе в соревнованиях как к средству привлечения новых учеников. Однако со временем я сам стал общеизвестной личностью - по крайней

мере, в области боевых искусств, - а это было чем-то, чего я не планировал и даже не ожидал.

Люди начали видеть во мне нечто большее, чем просто удары ногой и выносливость во время схваток: они наблюдали за моими движениями и "читали" их так, как я сам не мог предвидеть. То, что для меня было лишь очередным ударом, лишь частью моего арсенала, становилось для них выражением моего характера, окном в некие аспекты того, что я за человек. Если я обменивался с соперником шутками перед поединком или подшучивал над самим собой, это возвращалось ко мне как часть моего нового общественного образа: я узнал, что меня считают прямодушным и острым на язык.

Некоторые бойцы, разумеется, используют такие ситуации и разыгрывают из себя воинственных маньяков, пытаются запугать соперника и принести удовольствие своим поклонникам, оскорбляя других. Мне никогда не случалось действовать исключительно в рамках своего сложившегося образа или изменяться согласно такому мнению; я был самим собой (и вообще думал, в первую очередь, о том, как бы мне в очередной раз не сломали нос).

Этот период стал для меня очень важным уроком. Я всегда пытался жить в соответствии со своими идеалами, воплощать эти идеалы в жизни, делать лучшее, на что я только способен, а затем стараться совершить еще большее. Я рассматривал эти идеалы как основу, которая позволяет мне контролировать свою жизнь, предпринимать положительные шаги на пути к своим целям.

Идеалы были важны для меня и как для учителя, потому что я хотел стать для своих учеников, особенно для молодых людей, действенным и показательным примером для подражания, чем-то таким, во что они могли поверить, глядя на меня. Понаблюдав за своими поклонниками, осознав, что люди присматриваются ко мне, я понял, что приближаюсь к обретению чего-то важного и смогу управлять этим, чем бы оно ни оказалось. В действительности лишь я один отвечаю за то, чем именно это будет.

Согласно дзэнскому изречению, знание является наградой за действие. Мои действия на состязаниях в каратэ наградили меня определенным знанием самого себя или, по меньшей мере, осознанием того, каким мое "Я" способно стать. К тому времени, как я официально прекратил участие в соревнованиях, к 1974 году, после десятилетия активной спортивной жизни, я пересек то, что можно было бы назвать новой чертой моей жизни. По одну ее сторону оставался человек, стремящийся к достижению успехов; по другую был некто, чьи представления об успехе существенно расширились, человек, стремящийся использовать все свои возможности.

Необходимо, однако, признаться еще в одном. Я достиг этой новой полосы своей жизни благодаря "ударам молота", пройда сквозь тиски личных кризисов и боли. Вы можете прочесть в книге, что "путь истинного понимания всегда пролегает сквозь личный опыт и страдания", и кивнете в знак молчаливого согласия; но когда вы окажетесь в самом центре такого совершенно реального страдания, то можете думать, что, как и прежде, действуете без какого-либо "понимания", которое, судя по всему, на этот раз ускользнуло с вашего пути. Гибель моего брата Уилэнда во Вьетнаме повлияла на мое ощущение самого себя намного сильнее, чем все аплодисменты восторженных: зрителей, вместе взятые. Моя вежливость и молниеносные удары ногой с разворота никак не помогли мне защитить его в тот миг, когда это было более всего необходимо. Меня не было рядом, и очень долгое время после его смерти мне вообще не хотелось *быть*.

Кроме того, у меня бывали и личные проблемы, как с работой, так и с семьей. Одно время я уже не был уверен, что все еще хочу быть мужем, - в конце концов, я женился совсем юным и никогда не знал иной жизни, кроме супружеской. Я слабел от непрерывной борьбы за поддержку своего бизнеса. На какое-то время я даже потерял ощущение того, кто я и чего я на самом деле хочу. Когда я не пребывал в активном сражении с негативными мыслями, ко мне приходили скука и беспокойство.

А потом Стив Мак-Куин спросил меня, почему бы мне не попробовать себя в кино, и этот вопрос стал началом моей новой карьеры.

Разумеется, она была нелегкой, и, конечно же, я стал актером не за одну ночь. Стать актером Чаком Норрисом, казалось, означало оставить в стороне мастера и учителя каратэ. Мой знаменитый стоицизм превратился в серьезный недостаток. Я приучал себя спокойно переносить боль и напряжение, гнев и радость, не выпуская наружу даже легкой тени подобных эмоций. Успех на мате часто зависит от того, насколько хорошо вы скрываете эти чувства от своего противника, но успех на экране требует совершенно противоположного - явного и достоверного выражения эмоций героя. Когда я начал свою актерскую карьеру, мне неожиданно пришлось учиться выносить все эти чувства на поверхность и даже манипулировать ими. Это было очень трудно и более чем просто неловко.

Но, в конце концов, я нашел способ использования своего мастерства в каратэ при создании фильмов, и это удалось мне благодаря осознанию того, что конфликт обычно является основной сутью драматических эпизодов, - а столкновения были той вещью, с которой я встречаюсь в избытке. Я также научился применять при съемках свои техники визуализации - я начал заранее представлять себе сцену фильма точно так же, как раньше представлял себе течение предстоящей схватки.

И в результате мне совсем не понадобилось оставлять позади свой опыт преподавания. На самом деле, можно сказать, что мой класс для занятий просто стал намного больше, поскольку моя цель как актера почти целиком совпадает с моей целью как наставника каратэ: представить - в первую очередь, молодежи - положительный образ, в который они могут поверить и которому могут подражать. В отличие от множества людей, вовлеченных в шоу-бизнес, я никогда не хотел изменить свое имя - не потому, что я не хотел потерять своих поклонников; просто я знал, что и как актеру мне всегда нужно оставаться Чаком Норрисом.

Я основал свою версию американского героя, примера для подражания, на тех фильмах, которые видел еще ребенком, в частности на вестернах с Джоном Уэйном. В семидесятых годах, когда я начал карьеру в кино, на экране было немного персонажей этого типа; наоборот, царил период жестокого скептицизма, время без героев - именно потому, что никто, казалось, уже ни во что не верил.

Никто, кроме меня. Я верил в то, чему научила меня жизнь, в те знания, которые стали моей наградой за действия, и то понимание, которое пришло ко мне с опытом, с преодолением страданий и боли потерь. Что бы ни случилось, ничто не заставит меня даже усомниться в правильности того, чему меня научили еще в детстве, учитывая как высочайшие идеалы нашей страны, так и личные идеалы - возможности, доступные каждому, кто искренне стремится к достижению своих целей. Сейчас, как и прежде, я верю в эти идеалы и использую их, чтобы разорвать долгую тишину семидесятых.

Критики не приняли мои первые фильмы, и я до сих пор содрогаюсь, когда вижу себя в тех ранних кинокартинах. Некоторые отвергли их как "развлекательную киношку", но, по правде говоря, они не были только развлечением, хотя понадобилось время, чтобы это понять.

Хотя мои первые фильмы не понравились критикам, американским зрителям они определенно пришлись по душе. Они принесли доходы, а из отзывов своих поклонников я знал, что мои основные мысли были поняты.

Мне всегда хотелось сделать что-то в память об Уилэнде. Мне всегда хотелось создать какой-нибудь серьезный отклик на его смерть. Это время, наконец, пришло в 1983 году. Даже тогда, через десять лет после окончания боевых действий во Вьетнаме, некоторые американские режиссеры едва осмеливались затрагивать тему вьетнамской войны. Остальные все еще колебались или боялись вновь всколыхнуть разногласия, по-прежнему существующие среди американцев. Я думал иначе, и у меня было нечто, что я хотел сказать.

Возникший в результате фильм *"Пропавшие без вести"* обрел невероятный успех. Я никогда не забуду его премьеры в кинотеатре Вествуда, штат Калифорния. Во время кульминации фильма весь зрительный зал встал, аплодируя и выкрикивая слова одобрения. Очень скоро мы сняли продолжение этой картины, и оно тоже стало очень популярным. Я понял, что люди прислушиваются к тому, что я говорю им с экрана.

После *"Пропавших без вести"* я снял *"Кодекс молчания"*, и этот фильм, наконец, заслужил похвалы самых маститых критиков (и слова Берта Рэйнолдса о том, что "ты так же хорош, как твой последний фильм").

Точно так же, как я никогда не раздумывал об изменении себя согласно общественным представлениям в те времена, когда участвовал в состязаниях по каратэ, я никогда не собирался что-то менять в своем образе на экране. Я играю только то, во что верю сам. Помимо моих личных предпочтений и вкусов, я делаю это, потому что знаю, что большую часть моих зрителей составляют подростки и им все равно, как зовут моего персонажа в том или ином фильме, - они видят во мне только Чака Норриса. Они узнают меня в лицо и ожидают, что я буду действовать определенным образом, - и я не намерен разочаровывать их.

Разумеется, дети ни в коем случае не являются единственными моими поклонниками, и я пытаюсь обеспечить содержательное развлечение и для взрослой аудитории. Многим взрослым людям Америки нужен кто-то, на кого они могут равняться, кто-то уверенный в себе и бесстрашный, некий символ того, что мы считаем правильным. Хотя бы на время просмотра моего фильма они могут насладиться усилиями героя в сражении со злом, и его окончательный успех, его победа над злом могут стать для этих людей необходимым толчком или, возможно, мягким напоминанием о наших общих идеалах.

Многие молодые люди, которые смотрят мои фильмы сегодня, даже не подозревают, что когда-то я был учителем и чемпионом в каратэ. Они считают, что я всего лишь актер, неплохо подготовленный в боевых искусствах. В эти дни я, безусловно, наиболее известен своим сериалом *"Уокер, Техасский Рэйджер"*, и я знаю, что некоторые из его поклонников вообще не связывают меня с боевыми искусствами, - для них важны другие черты характера моего персонажа.

У того героя, которого я играю для телевидения, есть свои особенности; в определенном смысле, Уокера можно считать дальнейшим оттачиванием типажа, который я играл все эти годы. В Уокере отражены те изменения, которые произошли во мне как в актере и как в личности. Но он - по-прежнему я сам, и если зрители ви-

дят его движения, жесты, выражение точек зрения и нравственную позицию, они абсолютно правы - это я.

Это всего лишь отражение Дзэн, основного значения действия, того, что мы на самом деле делаем в своей жизни и как ведем себя по отношению к окружающим людям. Мне очень приятно слышать аплодисменты в свой адрес, сначала как последователю каратэ, потом - как символу. Таких откликов может добиться каждый из нас, ибо каждый способен управлять тем образом себя, который он предлагает другим, как на экране, так и в обычной комнате.

Если мы относимся к людям с уважением, контролируем свои действия и слова, мы создаем положительный внешний образ своих внутренних "Я". Если мы честны, этот образ будет подлинным. Следует различать себя в том, каким видят вас окружающие, и этот образ должен быть достоин вашего собственного уважения.

Как я уже говорил, некоторые из моих старых друзей и членов семьи все еще называют меня Карлосом. Это форма привязанности, мягкого напоминания о том, что они знали меня "еще тогда", - тогда, когда очень мало кто знал, что я есть на самом деле, - в том числе и я сам.

## In memoriam

Мой младший брат Уилэнд погиб больше двадцати пяти лет назад, в 1970 году, в июне - за месяц до своего двадцать восьмого дня рождения. Он погиб во Вьетнаме от рук вьетконговцев, когда вел свое отделение по вражеской территории. В определенный момент он, по-видимому, что-то почувствовал, потому что жестом показал своим людям оставаться на месте, а сам двинулся вперед, чтобы проверить тропу. Он заметил вражеский дозор, расположившийся в засаде, крикнул, чтобы предупредить своих, а затем началась стрельба.

Так это случилось, но я узнал о подробностях только позже, и потом бесконечно много раз переживал эти минуты в своем разуме. Я видел эти события, как сцену кинофильма - возглас, жесты, - и вновь и вновь повторял ее перед своим внутренним взором, пытаюсь достичь понимания и, кроме того, в надежде, что у нее будет иная развязка. Но сцена всегда заканчивалась одинаково, и Уилэнд, мой брат, всегда оказывался мертвым.

Фумио Демура, один из самых важных людей в области боевых искусств Соединенных Штатов, проводил состязания в Японском Оленьем Парке в Калифорнии, в ходе которых состоялось множество захватывающих схваток между спортсменами со всей страны. Я присутствовал там в качестве рефери и проводил судейство отчаянной схватки, но в самом ее разгаре услышал, как громкоговорители произнесли мое имя. Голос сказал, что меня ждет срочный телефонный звонок.

А потом я слушал голос Эвелин, матери моей жены. Ее голос настолько не слушался ее, что она не могла произносить слова иначе, чем выпаливая их скороговоркой, тяжело и стремительно.

Так я узнал о том, что Уилэнд погиб.

Он родился 12 июня 1943 года, практически в самой середине Второй мировой войны. Несколько месяцев спустя моего отца забрали в армию, а меньше чем через год мы получили телеграмму, в которой сообщалось, что отец пропал без вести. Три месяца прошли в полном молчании, но потом он вернулся домой. Он был ранен и вернулся с войны пьяницей, что в результате принесло столько боли всем нам.

Аарон, наш самый младший брат, родился в ноябре 1951 года. К тому времени мы очень редко видели отца, а когда он был дома, он почти всегда был пьян. Поскольку наша семья не могла позволить себе нянечку, а маме приходилось работать, каждый день я спешил домой из школы, чтобы присматривать за двумя младшими братьями. Я помнил, как заботился о них обоих, а когда стоял там, в Японском

Оленьем Парке с телефонной трубкой в руке, я вспоминал, как убаюкивал Уилэнда, качая на руках.

Ничто не было мне так дорого, как он. Я бы отдал все, что угодно, лишь бы не потерять его, но не было ничего, что могло бы вернуть его назад. Тот солнечный июньский день стал самым печальным в моей жизни.

Утешение приходит к нам в разных формах, но все они значимы и полезны лишь в определенной степени, и семьи, даже самые маленькие, прибегают к невероятной взаимоподдержке, помогая друг другу справиться с такими страшными потерями. Первоначальное пронзительное горе вскоре превращается в подобие извечной тоски, которая, кажется, никогда не ослабевает и никогда не покинет вас. Но она уходит или, скорее, перерастает во что-то иное - в нечто, с чем, как вы понимаете, вам придется жить до конца своих дней и о чем вы никогда не сможете забыть.

Уилэнд, Аарон и я заботились друг о друге так, как могут заботиться только братья, в таких проявлениях, которые не всегда могут быть понятны окружающим, но которые обладают внутренней значимостью и взаимопониманием и продолжаются всю жизнь. Мы выросли без отца, и это сблизило нас, сделало чуткими к потребностям друг друга; мы осознавали то, что важно для каждого из нас.

А я был старшим. Я не могу сказать, что оба брата непременно следовали моему примеру, но я всегда шел первым, чтобы показать им путь, - это было совершенно естественно. Как самый взрослый и сильный, я считал себя ответственным за них и видел в них своих лучших друзей - людей, к которым нужно прислушиваться и которых следует учить. Я был очень горд в тот день, когда Уилэнд получил свой черный пояс. Он был моим братом, и я учил его всему, что знал и любил.

Они не последовали моему примеру дальше воинской службы. Я служил в Военно-Воздушных Силах, но они оба записались в сухопутные войска - сначала Аарон, а несколько недель спустя и Уилэнд. Они оба попали в один и тот же тренировочный лагерь и по ночам выскальзывали из постелей и встречались на углу, возле казармы Аарона. Строго говоря, это было против правил, но мне известно, что они это делали и, если бы я был рядом, я тоже присоединился бы к ним. Случилось так, что в день смерти Уилэнда Аарон находился на базе в Корее. Его срочно отозвали и позволили приехать домой на похороны.

Формой утешения стали сами похороны. Несколько лет спустя, когда я снимал *"Пропавших без вести"* и *"Пропавших без вести - 2"*, я впервые задумался над тем, насколько нам повезло в том, что мы знаем, где похоронен Уилэнд, - в сравнении с теми семьями, которым все еще не известно, где и как погибли их мужчины.

Я очень много думал о смерти Уилэнда. Я знаю, почему он был во Вьетнаме; в конце концов, он, Аарон и я выросли вместе, усваивали и обсуждали одни и те же идеалы, которые включали патриотизм и стремление отдать все ради своей страны. Он погиб, делая правильное дело и совершив верный поступок: он в одиночку пошел вперед, чтобы обезопасить путь для тех людей, которые от него зависели.

В этом смысле, боль моей потери навсегда смешалась с не менее душераздирающим чувством гордости. Поступив так, Уилэнд сделал то, чему я его учил, - не только на словах, но и на деле. Способность быть впереди, свойственная старшему брату, может превратиться на войне в героизм. И даже в более широком смысле - в движении навстречу возможной смерти - Уилэнд опередил меня с той же уверенностью, с какой он шел впереди своего отделения.

В тот день он шагнул вперед, а я, который когда-то качал его на руках, все еще здесь. И когда я повторяю его героические поступки, когда я снимаю фильмы о людях, жертвующих собой во благо других, рискующих своей жизнью во имя того, во что они верят, я всего лишь следую примеру своего брата. Дзэн любит круги: жизнь должна продолжаться.

## О Чак Норрисе

### *История спортивных состязаний*

#### 1965

Гранд-чемпион Чемпионата всех звезд в Лос-Анджелесе  
Гранд-чемпион Чемпионата штата Калифорния  
Гранд-чемпион Национальных зимних соревнований (Сан-Хосе)

#### 1966

Чемпион в среднем весе Международного первенства в каратэ (Лонг-Бич)  
Гранд-чемпион Национальных зимних соревнований в каратэ (Сан-Хосе)  
Первое место на Чемпионате Международной Федерации Каратэ

#### 1967

Гранд-чемпион Североамериканского первенства (Нью-Йорк)  
Гранд-чемпион Всеамериканского первенства (Нью-Йорк)  
Гранд-чемпион Национального Турнира Чемпионов (Кливленд)  
Гранд-чемпион Чемпионата Американского Тансу-до (Вашингтон, округ Колумбия)  
Гранд-чемпион Первенства Сэнтрал-Вэлли (Стоктон, штат Калифорния)  
Чемпион в среднем весе, гранд-чемпион, чемпион в ката корейских стилей  
Международного первенства в каратэ (Лонг-Бич)  
Гранд-чемпион Турнира Чемпионов (Нью-Йорк)  
Чемпион в легком весе, гранд-чемпион Всеамериканского открытого  
первенства в каратэ (Нью-Йорк)  
Гранд-чемпион Международного первенства в каратэ (Лонг-Бич)

#### 1968

Чемпион в среднем весе Первенства США (Даллас)  
Гранд-чемпион Всеамериканского первенства в каратэ (Нью-Йорк)  
Гранд-чемпион Международных соревнований в Лонг-Бич  
Чемпион в среднем весе Всемирного профессионального первенства в каратэ  
(Нью-Йорк)  
Гранд-чемпион Второго Чемпионата Американского Тансу-до  
(Вашингтон, округ Колумбия)

Член команды-победительницы состязаний Гавайи - Материковая часть США  
(Гонолулу)

Член команды Западного побережья на Чемпионате  
Западного и Восточного побережий (Нью-Йорк)

### **1969**

Чемпион в среднем весе Всемирного профессионального первенства в каратэ  
(Нью-Йорк)

Чемпион в ката корейских стилей Международного первенства в каратэ (Лонг-Бич)  
(Примечание: с 1967 по 1969 гг. команда черных поясов каратэ под руководством  
Чака Норриса не потерпела поражений в 80 матчах подряд.)

### **1970**

Член команды-победительницы Командного Чемпионата США (Лот-Бич)

### **ФИЛЬМЫ**

The Wrecking Crew, 1969 ("Спасательная команда")

Return of the Dragon, 1973 ("Возвращение Дракона")

Breaker! Breaker!, 1977 ("Дай ему!")

Good Guys Wear-Black, 1977 ("Хорошие парни ходят в черном")

A Force of One, 1979 ("Сила одного")

The Octagon, 1980 ("Октагон")

An Eye for an Eye, 1981 ("Око за око")

Silent Rage, 1982 ("Тихая ярость")

Forced Vengeance, 1982 ("Вынужденное мщение")

Lone Wolf McQuade, 1983 ("Одинокий волк Мак-Куэйд")

Missing in Action, 1984 ("Пропавшие без вести")

Missing in Action 2 - The Beginning, 1985 ("Пропавшие без вести- 2: Начало")

Code of Silence, 1985 ("Кодекс молчания")

Invasion U.S.A., 1985 ("Вторжение в США")

Delta Force, 1986 ("Подразделение Дельта")

Firewalker, 1986 ("Идущий сквозь огонь")

Braddock: Missing in Action III, 1988 ("Брэддок: Пропавшие без вести- 3")

Hero and the Terror, 1988 ("Герой и террор")

Delta Force 2 - Operation Stranglehold, 1990

("Подразделение Дельта-2: Операция "Мертвая хватка" ")

The Hitman, 1993 ("Везунчик")

Sidekicks, 1993 ("Боковые удары")

Hellbound, 1994 ("У границ ада")

Top Dog, 1995 ("Хозяин положения")

***Телевизионный сериал***

Walker, Texas Ranger, 1993 - ... ("Уокер, Техасский Рэйдджер")