

ГЛАВА 1

ИСКУССТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПО СИСТЕМЕ ХИДА СОЗДАЙ ЖЕЛЕЗНОГО ЧЕЛОВЕКА

Впервые! Открыта самая большая тайна, которая извлекает на поверхность скрытую сверхсилу, дает подлинное здоровье и ведет к глубинам всех боевых искусств!!

Предисловие

Искусство укрепления здоровья по системе Хида представляет собой разработанный Харумити Хида оригинальный способ закалки тела. Выражение "искусство укрепления здоровья" (кёкэндзюцу) ведет свое происхождение от стремления, не останавливаясь просто на "здоровье", создать еще более превосходящее его "крепкое здоровье". Другими словами, это значит добиться полной реализации скрытых физических и психических способностей, заложенных в каждом человеке от рождения.

Первый результат искусства укрепления здоровья по системе Хида состоит в преобразовании слабого тела и создании тела крепкого. Это подразумевает последовательное и всестороннее развитие, распространяющееся на все внутренние и внешние аспекты: от мышечного здоровья, здоровья внутренних органов и кожных покровов, а также проворности в движениях и энергичности, вплоть до душевного спокойствия. Харумити Хида от рождения был очень слабым и болезненным, и приятели дразнили его *'каябо - камышенок'*¹ из-за того, что он был очень тоненьким, будто вот-вот сломается. Желая каким-либо образом полностью изменить свой слабый организм, он начал проводить различные исследования, что и послужило поводом для рождения искусства укрепления здоровья по системе Хида.

О его удивительных результатах говорит и тот факт, что начиная с таких знаменитых в различных областях лиц как Хэйхатиро Того (японский морской адмирал, 1848-1934гг.), Сигэнобу Окума (известный японский политик, 1831-1922гг.), Кэндзо Футаки (эпидемиолог, основатель метода оздоровления по системе Футаки, в основе которого лежало дыхание животом, 1873 -1966гг.), а также все известные журналы и газеты страны в один голос хвалили этот метод.

Все, кто видел красоту тела Харумити, говорили, что как будто их ударила некая сила. Вероятно, от него исходило какое-то удивительное очарование, которое внезапно, с первого взгляда увлекало даже тех, кто, прослышав нем, приходили с единственной целью - решительно сорвать маску с оборотня.

Есть масса эпизодов, в которых рассказывается о Харумити как о супермене. Например, часто бывало, что когда он топал ногой, полая доска проламывалась по форме его ступни. Доска не просто ломалась, а в ней образовывался пролом в форме ступни, что очень трудноосуществимо. Кроме того, известно, что как бы интенсивно он ни занимался, его пульс ничуть не изменялся. (Это проверялось профессором медицинских наук Кэйдзи Хирано и др.)

К тому же Харумити поддерживал подобную силу и в возрасте свыше 70 лет. Более того, с возрастом его физические и психические силы и мозг все больше и больше развивались. На самом деле на фотографиях Харумити всегда выглядит необычайно молодым.

Вроде бы не болен, но и здоровым не назовешь - большинство современных людей пребывает в таком состоянии. Искусство укрепления здоровья ведет подобных людей в новый мир. К тому же для его реализации не требуется больших денег. И места не нужно. Нет необходимости ни в дорогих препаратах, ни в приспособлениях. Не нужны партнеры. Да и времени много не потребуется. Вот уж действительно благая весть для нас - современных людей.

Овладев сутью искусства укрепления здоровья, добьешься быстрых результатов и в различных видах спорта, танцах и проч. То же касается и боевых искусств. Последнее время труды Харумити переиздаются, и говорят, что прочитавший их китайский мастер боевых искусств Бо, проживающий на Тайване, воскликнул в изумлении: "Здесь содержатся все секреты мастерства нашей школы!" О стороне боевых искусств у Харумити говорят, что он, вероятно, достиг высот, даже превосходящих уровень таких прославленных гигантов, как Сэноками Камиидзуми, Ицутосай Ито, Мондо Мацуяма, Будзо Миямото, а также называемого "мастером-призраком" Энсиро Мария, ни разу не проигравшего в тысяче поединков с представителями других школ, самого известного мастера кэндо в истории Японии. Известные мастера боевых искусств и борцы вызывали Харумити на бой, но все они уходили, потерпев поражение, так даже и не притронувшись к нему. И в наше время многие мастера боевых искусств в большей или меньшей степени включают искусство укрепления здоровья по системе Хида в программу собственных школ.

Итак, польза от искусства укрепления здоровья по системе Хида состоит в том, что оно распространяется на обе стороны: тело и душу, и в психической сфере стремится не просто к "здоровью", а к "крепкому здоровью". Оно наилучшим образом подходит для кардинального лечения невращений, неврозов, психосоматических заболеваний антропофобии, роброфобии и др. Однако искусство укрепления здоровья имеет гораздо более глубокую направленность.

В настоящее время наряду с традиционным движением нового образа жизни человека, тема которого - изменение сознания вследствие того, что европейская цивилизация оказалась в тупике, люди начали искать новые горизонты. В искусстве укрепления здоровья по системе Хида скрыты возможности, дающие им новую надежду. Дело в том, что окончательная цель искусства укрепления здоровья состоит развитии предельных скрытых способностей, дремлющих

внутри каждого человека. Более того, оно стремится достичь этой цели через чисто физическую тренировку, не примешивая к ней никаких идей и представлений. Это абсолютно новый, беспрецедентный способ духовной практики, который, пожалуй, можно назвать способом развития способностей (сил мозга) XXI-го века. Конечно, оно может стать ключом, открывающим последнюю дверь и для тех, кто занимается различной религиозной практикой, мистицизмом, йогой, даосизмом и проч.

Искусство укрепления здоровья по системе Хида до сих пор передавалось только как тайное учение и редко выходило на поверхность. И в этот раз некоторые выражали твердое несогласие по поводу открытия миру искусства укрепления здоровья. Однако небольшое количество людей не должно монополюно владеть выдающимся методом. Искусство укрепления здоровья по системе Хида, созданное Харумити Хида - величайшим талантом, рожденным в современной Японии, непременно зажжет новый свет в нашей смутной эпохе.

Искусство укрепления здоровья по системе Хида - тайна абсолютного здоровья, развивающая древнюю идею востока "тандэн"!

"Возношу благодарение богу. За то, что дал мне это нетленное наивысшее сокровище. Боже, без всякой причины ты дал мне, презренному, беспредельную великую милость! Вознеся верность своего правильного центра, я обрел сейчас возможность прикоснуться к твоему подолу света. С глубоким почтением благодарю тебя за то, что привел в эту святую землю, непрестанно хлестая меня, тупого и ленивого. Я молю о том, чтобы была дана твоя милость, чтобы эта сокровищница, которая поровну дается мировому человечеству, раскрылась перед моими братьями и сестрами, чтобы они навечно прониклись здоровьем тела и радостью духа."

Месяц четвертого месяца по лунному календарю виднелся сквозь ветви слив у западных гор, и в окрестностях, окруженных старыми высокими деревьями, было тихо и полутемно. Слабый мягкий свет падал на цветы рододендронов, будто во сне.

Мужчина, полный благодарности, радости и восторга, как зачарованный стоял на коленях на земле. Когда он исполнился столь глубокими чувствами, что их невозможно было вынести, из его глубин, подобно огню чистой преданности, хлынула молитва. Это было горячее желание без остатка отдать свою жизнь на благо истины.

Обратившись ввысь, он увидел, что на синем небе всё ярче и ярче сверкает молодой месяц, похожий на золотой серп. Расположившиеся рядом с ним 3-4 звезды пронзали грудь вспышками жизни вселенной. Единство неба и земли, всеобщая невинность, непорочность, чистота, прозрачность, святая любовь, умеренность, совершенство, небытие... Тепловатый ветер мягко гладил по щеке...

Мужчину, который в одиночестве в горах Идзу, с каждым часом погружавшихся во тьму, продолжал свою горячую молитву, звали Харумити Хида.

Созданное им искусство укрепления здоровья по системе Хида быстро вызвало шумные отклики у многих людей как тайна абсолютного здоровья, как основа динамического Дзэн, секретов мастерства всевозможных боевых искусств и десятка тысяч видов искусств. Однако несмотря на свое выдающееся содержание искусство укрепления здоровья по системе Хида не обладает широкой известностью. Главные причины этого в том, что большая часть его книг, насчитывающих несколько десятков наименований, была утеряна во время Второй мировой войны, кроме того, после войны его метод считался секретным среди тайных и не предавался широкой огласке.

В искусстве укрепления здоровья первоначальным является обретение полного и совершенного здоровья, затем, если, опираясь на достигнутое, изучать боевые искусства, то мгновенно достигнешь их сути; если, опираясь на достигнутое, учиться Дзэн, то немедленно овладеешь в совершенстве его тонкостями; если, опираясь на достигнутое, продвигаться в овладении каллиграфией, то добьешься энергичности и силы кисти; если, опираясь на достигнутое, выполнять работу, то производительность будет максимальной - то есть воистину нет того, к чему бы не подошло это искусство.

Так в чем же заключаются принципы искусства укрепления здоровья по системе Хида? Это:

- Преобразовать свою душу и тело с помощью правильной закалики.
- Правильная закалика означает тренироваться с помощью правильных методов.
- Правильные методы невозможно выполнять без правильной осанки.
- Правильная осанка означает обретение правильного центра.

Этот правильный центр представляет собой дальнейшее развитие так называемого древнего понятия востока "тандэн", это физический центр тяжести человеческого тела, находящийся посередине между поясницей и животом. Другими словами, стержень осанки сводится к этому правильному центру, а ее конкретная форма была указана искусством укрепления здоровья по системе Хида.

Если создал правильный центр и обрел центростремительную силу, скрытые сверхъестественные способности - в твоих руках

В процессе закалики, длящейся несколько десятков лет, Харумити осознал, что тайна развития души и тела находится в "центростремительной силе". "Центростремительная сила" означает создание давления равновеликих сил, направленных к правильному центру. Другими словами, это придание равновесных сил к пояснице и к животу. А совершенную подлинную центростремительную силу невозможно создать без правильной осанки. Тогда что же такое самая правильная осанка?

Это поза, при которой прямая линия, соединяющая физический центр тяжести человеческого тела (правильный центр) и центр обеих ног, становится вертикальной. Это самая совершенная, самая правильная, самая четкая, самая красивая осанка. И с физиологической точки зрения она обеспечивает самое естественное и легкое положение для всех внутренних органов, когда нагрузка не ложится на какой-либо один из них. Ни на что не оказывается давление. Следовательно и физиологические функции также осуществляются самым активным и успешным образом.

Основные моменты, если их обобщить, состоят в следующем:

1. Прогнув поясницу, вы придаете одинаковую силу к пояснице и животу.
2. Верхняя часть тела непременно мягка и гибка.
3. Центр тяжести опускается в центр между обеими ступнями.
4. Верхняя часть тела находится в вертикальном положении.

Конечно, искусство укрепления здоровья по системе Хида не ограничивается только этим. Однако данные положения являются самыми важными его условиями и составляют его единственную основу.

Только и всего? Да, только и всего. Однако если у вас всё получается действительно правильно, то это великое дело. Тогда вы сможете свободно распоряжаться своими собственными сверхъестественными скрытыми силами, извлекая их на поверхность.

Конечно, даже если и понимаешь теорию, невозможно достичь подобных высот, не накопив реального опыта практики. Строго говоря, создать совершенный правильный центр - задача не из легких. Однако всё разработано весьма умело, и если реально заниматься, то можно ожидать соответствующих результатов, даже если прошло немного времени с момента начала. Если вы будете заниматься ежедневно, то достигнете таких высот в укреплении здоровья тела и духа, что этому удивитесь и вы сами, и другие.

Но подождите, разве существует в этом мире успешный способ, позволяющий подобным образом сразу сбрести как физическое, так и психическое здоровье? Я согласен с вашим вопросом, дорогие читатели. Однако жизнь Харумити Хида подтверждает это с избытком. Кроме того, большое количество людей, занимавшихся учением Харумити, испытали на своем теле поразительные результаты.

Итак, с помощью примеров, основывающихся на фактах из жизни Харумити, мне хотелось бы показать, какова эффективность искусства укрепления здоровья по системе Хида.

Искусство укрепления здоровья по системе Хида превращает слабое тело в тело из стали, полное мужской красоты!

Основатель искусства укрепления здоровья Харумити Хида не обладал сильным телом от рождения. Наоборот, его прозвали "камышенком", он был настолько болезнен и слаб, что до 18 лет не мог посещать даже школу средней ступени. Директор младшей школы того времени Хэйтаро Танабэ так описывает тогдешнее состояние Харумити:

"Он был хрупкого телосложения. Тонкокостный и худой, он производил впечатление больного человека. К тому же несколько его родственников умерли молодыми один вслед за другим, когда ему было 6 лет, его мать ушла в мир иной, последовав за любимым ребенком. Всякий раз, когда я видел в углу школьного двора его одинокую унылую фигуру, погруженную в размышления, избегая присутствия приятелей, мне рисовались мрачные картины тщетности надежд на его будущее, и я невольно отдавался во власть печальных размышлений."

Между тем произошло следующее. Всего лишь через несколько лет это слабое тело совершило мгновенное превращение в тело стальное. Когда впоследствии были опубликованы труды Харумити, описывающие события этого периода, в одно мгновение он был буквально завален поступающими со всей страны просьбами прочитать лекции и провести практические занятия.

Как только обнаженный но пояс Харумити выходил на трибуну, в зале происходили неожиданные изменения. Всеми присутствующими овладевало такое чувство напряжения, что, казалось, его можно было даже ощутить на ощупь. Все сидели, не моргая и не шевелясь.

"Когда наполовину обнаженный он появлялся на трибуне, его тело, подобное древнеримской скульптуре, излучало подлинную мужскую красоту. Широкий размах силы растяжения живота и груди при дыхании по системе живот-грудь создавал впечатление, будто он проглотил сковороду объемом в 3 - 4 сё². Гармония тела, проворность движений, полнота жизненной силы заставляли широко раскрыть глаза от восхищения." (Из газеты "Осака Майнити симбун")

"Назвать ли это чудом, или великолепием, или пляской богов... Изящество, красота, нет, величество... В одно мгновение нас будто пронзил электрический ток: от макушки до кончиков пальцев, и ударила какая-то сила..." (Студент философского факультета университета Тоё)

"Всё тело сэнсэя было подобно источнику силы. Распространяющаяся во всех направлениях вспышка энергии попала и в наши сердца. Ничего не видя вокруг, мы находились во власти великого очарования."

Я был заморожен свежей красотой тренированного тела, воистину великолепны были спокойные, естественные, натренированные мышцы, глянцевые, гладкие, становящиеся стальными, если напряжены... (Кандзан Накадзато, известен как автор романа "Высший расцвет великого бодисаттвы")

"...В результате этого бывший "камышенок" обрел тело подлинной абсолютной красоты, и даже обладающий большими познаниями в этой области профессор медицины Футаки воскликнул в восхищении: "Это идеальное достижение природы!" (Из журнала "Промышленная Япония")

Упомянутый здесь профессор медицины Футаки - это Кэндзо Футаки, проповедовавший вегетарианскую диету на основе неочищенного риса, являющийся наряду с Дзёити Сакурадзава основоположником японской диетологии. Он говорил о теле Харумити: "Самое великопное тело из тех, что я видел до сих пор", "Будда в этом теле"³, и восхвалял искусство укрепления здоровья: "Именно оно является подлинно идеальным способом". Кроме него такие известные деятели из различных областей, как Сигэнобу Окума, Хэйхатири Того и другие с похвалой отзывались о красоте тела Харумити.

Следующая книга Харумити "Искусство укрепления здоровья тела и духа" очень хорошо продавалась, переиздание следовало одно за другим, и в конце концов число изданий превысило 100. Поэтому в то время практически не было ни одной газеты по всей стране и уж, конечно, ни одного известного журнала, которые бы не напечатали отзывов об искусстве укрепления здоровья. Кроме того, название "искусство укрепления здоровья" вошло в новый словарь сложных слов. На прядильной фабрике Гундзэ это искусство укрепления здоровья было официально внедрено, и 15000 человек от директора завода до его работниц усердно занимались закалкой своего тела. Примеров поразительных результатов в преобразовании тела и духа было не счесть, остались свидетельства, говорящие о том, что все женщины, начавшие заниматься искусством укрепления здоровья, стали бодры и красивы.

Ряд произведений Харумити был даже удостоен "святейшего просмотра" (их читал император), с конца эпохи Мэйдзи и в эпоху Тайсё⁴ искусство укрепления здоровья по системе Хида было необычайно популярно.

При использовании искусства укрепления здоровья по системе Хида овладение боевыми искусствами осуществляется с гораздо большей скоростью!

В студенческие годы Харумити, чтобы четко разработать собственную систему физических упражнений, наиболее активно занимался боевыми искусствами. Когда его били по голове бамбуковым мечом, ему казалось, что вспыхнул огонь, когда его бросали в дзюдо, ему казалось, что его швыряло на дно ада, но, как только он применил искусство укрепления здоровья, он внезапно добился стремительных результатов и в дзюдо, и в кэндо.

Всего через 4 месяца, после того как Харумити начал заниматься дзюдо, учитель не мог повалить его. Когда, прогнув спину, Харумити создавал центростремительную силу, он сразу становился тяжелым, как скала, и, как бы силен ни был учитель, он не мог сдвинуть Харумити даже на миллиметр. Кроме того Харумити занимался анализом различных приемов и с точки зрения динамики и геометрии. В результате этого он стал способен отбрасывать соперника, который превосходил его по весу почти в два раза, практически не используя силы, только за счет угла, образуемого ногами, и угла прогиба поясницы. Таким образом, он получил свидетельство по дзюдо школы Такэути всего лишь через 6 месяцев после начала занятий.

Когда Харумити пристально вглядывался взглядом, сосредоточенном на центре, поразительное умение учителя тотчас же входило в него через живот. И мгновенно он мог пользоваться им еще более живо, чем сам учитель.

Вот, что произошло, когда, будучи студентом, он пошел вместо учителя проводить тренировку в зал для занятий жандармерии в Огэмати в Токио. Он построил 60 гигантов, отобранных из ефрейторов, и провел занятие со всеми по очереди без перерыва. При этом он не только совсем не устал, но, наоборот, ощутил чувство стали в своем центре и испытал незабываемое ощущение свежести.

Точно так же обстояли дела и с кэндо: основанные на идеях Харумити приемы котэ и выпады были оригинальны и самобытны. Особенно выпад не только характеризовался стопроцентным попаданием, но и вследствие того, что пробивающая насквозь доску толщиной в 3 сантиметра сила правильного центра, не теряя при этом своих качеств, перетекала на острие меча, противник, как бы ни был он громаден, встретив выпад Харумити, бывал опрокинут и отлетал на 5-6 метров назад. Это была столь мощная сила, что если бы забрало сдвинулось случайно, противник бы погиб от раны в горле. Из-за слишком большой опасности учитель строго запретил Харумити выполнение этого приема.

О кэндо есть следующая история. Осенью 11-го года эпохи Тайсё⁵ к Харумити зашел Рикитиро Эдзурэ. Эдзурэ был известным мастером кэндо, и в процессе беседы на разные темы был затронут вопрос, возможно ли разрубить человека вдоль на две равных половины. В связи с этим Харумити подробно изложил свою теорию о методе, использующем центростремительную силу. Внезапно на лице Эдзурэ появилось выражение жестокости. Как и следовало ожидать, вскоре, сев на корабль Тайкимару, он отправился на Хоккайдо, где совершил акт насилия, захватив русский корабль. Так он излил на русских свою неприязнь со времен русско-японской войны и гнев от неудач в своих делах.

Ночью команду русского корабля выволокли на палубу Тайкимару. Эдзурэ отдал приказание подчиненным под слабым светом ручной лампы рубить моряков одного за другим и выбрасывать их в море. Но это никак не получалось, и, наконец, были разрублены только трое. Следующим выволокли огромного мужчину под два метра ростом. Гигант с яростью бросился на Эдзурэ. Одно мгновение, и раздался громкий крик, молниеносный удар рассек тело на две половины от головы вдоль по туловищу. Хлынула кровь и одновременно с этим тело разлетелось на правую и левую части. Говорят, что и враги, и сторонники застыли в оцепенении перед этой страшной картиной.

Это жестокое убийство свыше десяти русских широко освещалось тогдашними газетами и взбудоражило всю Японию. Ужасно, что людей разрубили на две половины, как арбуз, но это говорило о том, что при использовании не знающей себе равных по мощности центростремительной силы даже такое становилось возможным.

Таким образом Харумити уловил суть и характерные свойства пики, алебарды, лука, искусства владения штыком, стрельбы и т.п. Так он смог еще тверже убедиться в безошибочности основных принципов физических упражнений по искусству укрепления здоровья.

Искусство укрепления здоровья по системе Хода сохраняет богатство физической, психической и духовной сил даже тогда, когда вам больше 70 лет!

Как ни странно, Харумити и после 70 нисколько не утратил физической силы и проворности в движениях, которыми обладал в студенческие годы. Говорят, что вновь встречавшие его через десять с лишним лет люди бывали поражены, увидев подобное. Харумити, которому говорили: "Вы нисколько не изменились", всегда отвечал следующим образом. "Нет, я сильно изменился. По сравнению с той закалкой, что была у меня в 20 - 30 лет, сейчас я гораздо сильнее, гораздо бодрее. От цвета кожи и мышц моего тела вплоть до физических сил всё продолжает улучшаться, становиться сильнее и крепче."

На один Новый год к Харумити пришел померяться силой юноша, выделявшийся своим крепким телосложением среди деревенских рыбаков, так что даже они боялись его чудовищной мощи. Это происходило на глазах господина Митио Хида (70 лет), который сейчас является наследником дома Хида. Он говорит, что Харумити сделал выпад рукой перед юношей. Юноша различными способами, используя силу всего тела, обеими руками ухватился за кисть Харумити. В одно мгновение его руки слетели оттуда. Не успев оглянуться, юноша лежал, придавленный на татами, а на его спину подобно скале обрушилась ребром раскрытая ладонь Харумити мизинцем вниз. "Вставай!" Юноша даже не смог пошевелиться.

"В свои поздние годы отец вставал в два часа ночи и с головой погружался в изучение философии религии, целый день он проводил за столом, не отвлекаясь даже на дневную прогулку по саду. Но когда мы вместе с ним шли погулять по горной

дороге, он залезал на высокие деревья, бегал, прыгал, летая будто птица. Такая его проворность была не чем иным, как просто чудом."

Говорящий эти слова господин Митио и сам уже встретил семидесятилетие, но он полон сил, занимаясь распространением искусства укрепления здоровья. Когда в Японии проводился боксерский поединок между Мохаммедом Али и Маком Фостером, по желанию Фостера господин Митио провел с ним специальное секретное занятие по искусству укрепления здоровья. После поединка он также посвятил и Али в искусство укрепления здоровья, и впоследствии менеджер Али Ричард Дахам прислал следующее письмо: "... Книга с упражнениями (по искусству укрепления здоровья) просто замечательная. Пока я еще не овладел ими в совершенстве, но мне понятно, что они могут полностью изменить меня. Мохаммед также желает узнать о том, как добиться красивого тела, так что мы с нетерпением ждем следующей встречи..."

Людям, которые получали посвящения непосредственно от Харумити и которые унаследовали искусство укрепления здоровья, сейчас 70-80 лет. Однако во всех них эти умения породили превосходящие возраст силу и бодрость духа. Много среди них и тех, кто занимается воспитанием нового поколения. Один из них, Укити Аранами (83 года) в детстве был слаб и болезнен, по многу раз лежал в больнице. С искусством укрепления здоровья по системе Хида он встретился в возрасте 15 лет и с тех пор никогда не прекращал занятий. Господин Араками, даже зимой проводящий тренировки с молодежью голым по пояс, выглядит не старше, чем на 60 лет, и печально улыбается, говоря: "Из-за этого мне даже место в электричке не уступают."

Наверное, можно сказать, что способность сохранять физические, психические и духовные силы, даже находясь в преклонном возрасте, является одной из самых отличительных черт искусства укрепления здоровья по системе Хида. В последние годы жизни Харумити говорил следующее: "Если осуществить закалку правильного центра, то из него начнет бить ключом безграничная молодость. Более того, это не незрелая розовая юность, а молодость, совершенная и спелая. Что еще может быть названо идеальной молодостью, как не молодость, совершенная и спелая."

Искусство укрепления здоровья по системе Хида делает голову ясной, повышает способности к запоминанию!

Говорят, что в детские годы, наряду с тем, что Харумити отставал в физическом развитии, были опасения, достигнет ли он когда-нибудь среднего уровня в развитии умственном. Однако, обретя решимость в одно мгновение, он поставил своей целью преобразование физического тела, и одновременно со стремительным обновлением его тела, уровень его умственного развития стал расти прямо на глазах.

Самые выдающиеся успехи были у него в родном языке и китайской литературе, так что, когда он закончил школу средней ступени, многие друзья советовали ему учиться литературе. Между тем, Харумити в то время очень сильно потрясла прочитанная им биография президента Линкольна. И он хотел мужественно бороться против негодяев, прикрывающихся законом, как это часто бывает в жизни, бороться с помощью оружия того же закона. Так он закончил подготовительное отделение Университета Мэйдзи и, поступив на основной курс юридического факультета Университета Тюо, начал изучать юриспруденцию. Однако, думая, что счастье народа определяется тем, хороша или плоха политика, он вновь поступил в Университет Мэйдзи на факультет политологии.

Скромное желание Харумити состояло в "самоотверженной жизни" и в "альтруистических искренних поступках". Он полагал, что самоотверженный человек долга с помощью бесстрашной борьбы может легко реализовать рай на земле, где нет страждущих и угнетенных, потому что большая часть мира - это люди, добродетельные словно ангелы, а негодяев, приносящих вред, ничтожно мало. Очистить общество, избавившись от них, - совсем не сложная задача. У него была очень чистая юношеская мечта - стать опорой этого очищения общества. Однако для осуществления чего бы то ни было требуются определенные средства. Если есть капитал, то можно быстрее достичь задуманного. Но выпрашивать пожертвования у других - нет уж, увольте. Нужно узнать способ получения денег, и на этот раз, подходит ему это или нет, он поступает на коммерческий факультет Университета Мэйдзи.

Теория абсолютно точна, но почему-то не идет как надо.

"Неужели среди нескольких тысяч студентов был еще кто-то, кто имел бы столь же наивные и странные желания."

Впоследствии сам Харумити так вспоминал об этом. Однако с помощью искусства укрепления здоровья он добился свежести и спокойствия духа, его умственные способности прояснились, значительным образом улучшилась память. За один час он успевал выучить три предмета, и у него еще оставалась масса времени, кроме того он учился на филологическом факультете Университета Васэда.

Так в 44 году эпохи Мэйдзи⁷ выпускные экзамены в университетах совпали по времени, но Харумити сумел спокойно с этим справиться. Говорят, что он особенно не надрывался, готовясь к экзаменам, а за день до них ходил слушать бива и т.д. Он закончил 4 университета, и в каждом из них входил в тройку лучших выпускников. Кроме учебы он выступал в соревнованиях по дзюдо и кэндо, впервые в Университете Мэйдзи он открыл секцию дзюдо и стал ее первым капитаном. Вероятно, всё это было не чем иным, как результатом, подаренным исключительно тренировкой тела и духа с помощью искусства укрепления здоровья.

С помощью занятий искусством укрепления здоровья по системе Хида можно овладеть секретами актерского мастерства и танца!

В 29 году эпохи Сёва⁸ американский исследователь Дзэн и промышленный дизайнер Пол Репс, приехав в Яхатано на Идзу, попросил Харумити открыть ему свое учение. Пол Репс в значительной степени интересовался также и физической культурой и был известен по всей Америке, как постановщик танцев для актеров Голливуда. Он испытывал особенный интерес к восточному учению Дзэн и из Японии направлялся в Грецию через Индию и Пакистан.

Увидев ката занятий по искусству укрепления здоровья, Репс очень обрадовался и в восхищении сказал Харумити, которому было уже больше семидесяти: "Вы выглядите всё еще только на 30. Это очарование, которого больше нет нигде в мире." Репс не скупился на похвалы: "Эта система движений - самый красивый танец из тех, что я когда-либо видел." Также он сказал: "Для меня наивысшая радость - то, что я смог увидеть собственными глазами самую идеальную технику дыхания из тех, что я себе представлял до сих пор. Благодаря этому цель моей поездки выполнена сполна." Говорят, что после этого, провояжая взглядом Харумити, идущего к автобусной остановке, держа за руку внука, он сказал своим спутникам: Такая походка - высший предел искусства."

Правильный центр является основой, душой движения и осанки, и в позах чайной церемонии, и в актерском мастерстве, и в танце, и в театре "Но", и в конце концов, в акробатических номерах. Если осанка нарушена, их ценность сводится к нулю.

Искусство укрепления здоровья по системе Хида исправляет плохой почерк!

Говорят, что один из людей периода междоусобных войн Чунцзы в Китае, сказал хвастливо: "Для искусства письма достаточно написать имя. Уверенному мастеру воистину должно хозяйничать в поднебесной, но Харумити никогда даже и не задумывался над тем, что ему бы хотелось научиться красиво писать иероглифы. Он признавался: "И в школе средней ступени я был наглецом, считавшим, что время занятий по чистописанию дано для развлечений. Наказание за это было быстрым, и не буду и говорить вам, что писал я очень некрасиво."

Однако, применив центростремительную силу, он стал писать иероглифы летящей силой кисти. Результаты системы центральных движений распространяются вплоть до почерка, так что даже сам Харумити пожимал плечами в недоумении.

Искусство укрепления здоровья по системе Хида дает риторический талант, позволяющий заткнуть рот даже скандальным буянам!

Однажды друг Демосфена⁹, известного своим необычайным ораторским мастерством, спросил его, в чем первый секрет красноречия. Он ответил: "Первый секрет красноречия - это осанка." Тогда друг задал еще один вопрос: "А в чем второй?"

- Второй секрет тоже в осанке.

- А в чем третий секрет?

- Третий тоже в осанке.

В детстве Харумити был не просто косноязычен, он мгновенно краснел и терял дар речи, если перед ним было хотя бы двое стариков, живущих по соседству. Даже после того, как с помощью искусства укрепления здоровья он обрел физическую силу, превышающую уровень обычного человека, он казался априори обделенным талантом оратора. Когда в студенческие годы проводился конкурс на лучшую речь среди студентов, так как он был знаменит и как способный студент, и как мастер дзюдо и кэндо, его тут же выбрали представителем от курса, как только он изъявил желание участвовать. Он обладал особенной способностью заучивать наизусть и поэтому быстро вызубрил текст. Потренировавшись достаточно и решив, что всё в порядке, он позвал и своего старшего брата позвал послушать речь. Итак, в тот день он поднялся на трибуну, сказал несколько слов, но так как он зазубрил сырой текст, никакой убедительности не было. Его тут же осыпали насмешками, и он сбился. Дело в том, что не память определяет ораторский талант.

Получив такой горький опыт, Харумити сразу, по окончании университета издал свою первую книгу об искусстве укрепления здоровья, которая называлась "Элементарное искусство укрепления здоровья", и стал известен. К нему начало приходить большое количество просьб о проведении лекций на государственных учреждениях по всей стране, сухопутных и морских войск, фирм, школ и других мест. Но после того печального опыта говорить для Харумити было самой большой мукой.

Однако где-то в 9-ом году эпохи Тайсё¹⁰ Харумити попросили прочитать лекцию на руднике Рэндайдзи в Идзу. Сначала он пребывал в нерешительности, но его очень просили, и он согласился. Управляющий рудник предварительно сказал Харумити: "Среди наших шахтеров есть и люди с образованием, и те, у кого в голове нет ни одного иероглифа. После тяжелого трудового дня они обычно, ополоснувшись в ванне, по большей части выпивают вечернюю чарку, так что, если вдруг, что и будет не так, не обижайтесь, пожалуйста." Перед лекцией управляющий представил Харумити, но шахтеры оборачивались, болтали и абсолютно не слушали того, что говорил управляющий. Харумити, увидев такое, подумал: может быть, никакой лекции и не получится. Но как только управляющий закончил говорить, Харумити резко встал, поправив осанку, и внезапно зад затих, будто в него плеснули водой.

Осанка. Осанка. В этот момент Харумити впервые осознал подлинный смысл слов Демосфена, Говорится, первый секрет красноречия - осанка! Второй секрет тоже в осанке! Третий тоже в осанке! В тот момент, до того как подняться на трибуну, он не думал, что ему нужно говорить, не было у него и черновики. Он выступая на тему: "Что необходимо ценить в труде", и до самого конца шахтеры слушали очень внимательно. Более того, когда, закончив свою речь, Харумити, сойдя с трибуны, прошел через зал сквозь ряды шахтеров, они говорили: "Большое спасибо, большое спасибо" и низко кланялись ему. Кроме того, похоже, были среди них и те, у кого даже навернулись слезы на глазах.

С тех пор Харумити обрел свободу в ораторском искусстве. После этого произошел поистине стремительный скачок. Харумити так говорит об этом:

"Если встанешь на трибуну с правильной осанкой, то великое красноречие, подобно огню, само собой хлынет из центра. Громкий голос, четко слышимый во всех направлениях, сам собой будет подниматься со дна живота, а из поясницы будут исходить жесты, сменяющие друг друга с калейдоскопической быстротой."

А как же было на самом деле? Приведем отрывки из рассказов о впечатлениях от лекций:

"Голос справедливости? Или голос бога? Вырывавшаяся из центра, подобно извержению вулкана, жизненная сила учителя, изменила мою душу. До сих пор я ни разу не слышал подобных лекций и никогда не был под столь сильным впечатлением."

"Когда учитель вышел на трибуну, от всего его тела исходило какое-то излучение и, наполняя собой зал, растворялось в наших телах Нам казалось, будто нас окружает невидимая глазу психическая сила..."

"...Энергией, подобной тысячам молний, вспыхивающим в одно и то же мгновение, он пронзил сердца слушателей. В изумлении я поднял глаза на учителя, стоящего на трибуне, и моя кисть замерла. О том, чтобы писать, не могло быть и речи. Что говорить о руке, держащей кисть, если всё тело онемело и не могло двигаться, как будто его ударило током..."

Занятия искусством укрепления здоровья по системе Хида излечивают от неврозов и заикания!

Масаёси Осикава, бывший хорошим другом Харумити, вместе с Дзё Ниидзима был влиятельной фигурой в христианских кругах того времени, а после того, как впоследствии он вошел в политические круги, будучи учителем Сигэнобу Окума, он давал ему советы по всевозможным вопросам. Его красноречие считалось самым выдающимся среди его современников, и он постоянно просил Харумити поправлять его осанку. Говорят, что во время выступлений Харумити он всегда сидел в самом первом ряду и с большим вниманием изучал его осанку.

Наполеон был невысоким мужчиной, чей рост был меньше каких-то там 1 метра 60 сантиметров, но, отдавая приказания, сидя верхом на лошади, он обладал могуществом, приводящим в трепет десяти тысячное войско. Это было не чем иным, как даром, полученным за его осанку. Наполеон постоянно держал при себе известную актрису Марту, которую просил исправлять его осанку. Когда его отправили на Святую Елену, его пришли провожать в порт только его мать и Марта.

Подобным образом и в переговорах в области политики и дипломатии, и в повседневных деловых встречах осанка становится важным ключом, определяющим успех или же неудачу. И, наоборот, неумение принять правильную осанку приводит к неспособности справляться с задуманным в любой из областей. Занимающиеся бизнесом и торговлей не могут действовать настойчиво, и их работа не ладится. Кроме того в семейной жизни, если осанка плоха, нельзя показать детям авторитет отца или матери. Может быть, причины насилия в семье и хулиганства, о которых много говорится последнее время, в чем-то связаны с этим. Если изменить с помощью приобретения правильной осанки свои тело и дух, то одновременно сами собой изменятся и окружающие обстоятельства.

Однако результаты не останавливаются только лишь на этом.

"С первого класса школы средней ступени я страдал заиканием, навязчивыми идеями, ретрофобией, неврастенией и антропофобией. Но в 22 года я познакомился с искусством укрепления здоровья по системе Хида. Занимаясь всего лишь одну неделю по 30 минут в день, я смог полностью излечиться от этих болезней." (Господин О., 30 лет, издатель)

Подобное становится возможным потому, что благодаря закалке правильного центра укрепляется диафрагма и вслед за этим возникает физиологический эффект подавления страха, душевных мук, гневного возбуждения. Харумити говорит: "После того как я обрел правильный центр, я перестал испытывать чувство страха." "С какой бы опасностью я не сталкивался, я никогда не испытывал страха. Кроме того, я и потом не думал: как я испугался или вот, повезло. Я не чувствовал ни единого дуновения."

Когда постоянно возникает чувство страха или ненависти, здоровью естественно наносится вред, но, если искоренить эти чувства, здоровье само собой станет прибавляться. Искусство укрепления здоровья представляет собой систему физических упражнений, абсолютно необходимых для излечения от неврастения, неврозов, заикания и прочих заболеваний.

С помощью искусства укрепления здоровья по системе Хида можно достичь духовного просветления (сатори)!

Мы уже видели различные реальные примеры того, что развили физического центра тяжести человеческого тела ведет к обретению крепкого телесного и духовного здоровья. Однако еще более замечательным является тот факт, что в этом сокрыта поразительная истина духовного развития. Благодаря обретению совершенного и точного центра душа становится управляемой подобно автомату. Моментально рождается мощная центростремительная сила, и духовный центр сам собой опускается и концентрируется в одной точке, все мысли и идеи замирают, подобно тому как останавливается движение автомата. Даже если и пытаешься подумать, мышление не допускается. Это не значит, что ни о чем не думаешь - сам процесс мышления становится невозможным. Ясное состояние полной отрешенности от бренных мыслей появляется само собой. При этом всё сущее на земле и на небе ярко сверкает, и деревья, и трава, и скалы, и водные потоки отражаются в глазах, излучая свет пяти цветов. Исполнившись наивысшей энергией света, можно испытать священную радость, наполненную экстазом центра, подобную дождю из алмазных капель.

Хотелось бы обратить ваше внимание на то, что то, о чем здесь говорится - не поэтическая форма, а абсолютно реальное физиологическое ощущение. Сокровенную тайну глубокой истины невозможно познать идеями и теориями.

Кстати, дорогой читатель, не испытывали ли вы сомнения, что открывал в просветлении в древние времена буддийский практикующий, потратив на это 30-40 лет? А что такое просветление? Это парализовать душу, сидя в особой позе для медитации (*дзадзэн*)? Или же это вульгаризировать мозг и лишиться чувствительности? Или же в результате многочасовой медитации впасть в своего рода самогипноз и слегка ухватиться за иллюзию покоя?

Харумити был одним из таких сомневающихся. Между тем в 12-ом году эпохи Тайсё¹¹ он случайно натолкнулся на осанку полного и совершенного правильного центра, и его мысли совершили резкий поворот на 180 градусов.

"Вы, наверное, не знаете того, что Просветление и обретение Истины правильного центра настолько ярко, настолько свежо и деятельно. Мозг всё более проясняется, душа всё более расширяется, тело становится всё более здоровым".

Когда Харумити описывал мир света правильного центра, он был будто пьян от восторга:

"Оо! Каков образ абсолютной красоты неба и земли в момент обретения совершенного правильного центра! Какой ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ поэтический божественный мир! Это чистота и свечение сверх мира. Чистота и величие... Как выразить это? Не поддается описанию. Это не что иное, как просто восторг, восхищение, восхваление, самозабвение. Тайное сокровище мистики вселенной сокрыто в правильном центре каждого человека. Это безграничный свет. Это абсолютная радость."

Однако всё это находится за закрытой тяжелой железной дверью. И она не откроется просто так. Замахнувшись огромным молотом, вложив всю силу нужно бить и бить по ней, пока она не расколется вместе с громким звучанием и не засверкает духовный алмазный свет. Только тогда человек впервые сможет жить подлинным самим собой и будет смотреть в лицо истинному образу всего сущего на земле и на небе. Это таинство, которое не передается по наследству, и если горячо не желаешь получить его сам, твой отец не сможет тебе передать его. Пока не проникнешься этой высшей истиной в своем собственном теле, то даже представить себе ее не сможешь.

Вероятно, данный опыт Харумити имеет много общего с такими явлениями, которые в древности называли просветлением, озарением, откровением, снисхождением света, нирваной, самадхи и т.д. Его также можно назвать источником всех религий, всего мистического. Однако уникальность искусства укрепления здоровья по системе Хида состоит в том, что, исключая любые умозрительные духовные занятия, своей формой оно непосредственно управляет духовным.

Догэн обучал как наивысшему секрету достижения высшей мудрости всего лишь одной позе для сидения: "Выпрямите тело и не нагибайтесь вперед. Не заваливайтесь назад. Не наклоняйтесь влево и вправо. Уши направлены к плечам, нос к пупку. Также он проповедовал: "Основатель (Бодхидхарма), придя на запад, не прилагал усилий в мирских делах и явлениях. Он не изучал собраний сутр и комментариев к ним. 9 лет он только сидел в роце в дзадзэн лицом к стене. Поза дадза суть осознание таинства праджни *Сёбо гэндзо* ("Сокровищница Глаза Истинного Закона")." И это также означало не что иное, как метод обретения правильного центра. Принять позу дадза совсем не сложно, непросто возвышаться в точке правильного центра. Для этого был придуман коан "Звук одной руки"¹². Сначала дается трудноразрешимая тема, и заставляют пристально сконцентрировать свое мышление на ней. Благодаря этому собственные посторонние мысли удаляются, уходят дикие фантазии, неожиданно верхняя часть тела расслабляется и центр тяжести опускается в физический центр. Поэтому коан - это всего лишь уловка, заставляющая прийти в подобное состояние; какой бы замечательный правильный ответ ни был дан на вопрос о звуке одной руки и другие коаны, сам по себе он не имеет никакой ценности. Это всего лишь прием, а великая цель, имеющая беспредельный смысл, категорическим образом существует в другом. Это открытие жизненного мира центра.

Определив автоматическим образом правильный центр, обретаешь, его великую жизненную силу и великую радость? Харумити не сомневался, что именно это и есть высшая точка дзэн, поразительная истина достижения высшей мудрости. Эта вера становилась всё крепче благодаря встрече с Тоин Иида, которого называли несравненным гигантом тогдашних кругов дзэн. Харумити узнал, что по форме дзадзэн Тоин Иида никоим образом не отличается от его собственного. И Тоин, ознакомившись с искусством укрепления здоровья, несколько раз даже воскликнул в восхищении: "Живой дзэн, приводящий в состояние "не-я" (муга), сливаясь со вселенной, предел достижения великого просветления в тот момент озаряют мир светом."

Харумити говорил: "Наивысшая абсолютная красота жизни, духа, явлений отнюдь не является надстройкой над безумными ненаучными идеями и стереотипами. Она должна быть райским цветком, который величественно расцветает на основаниях анатомии, физиологии, неврологии, физики, химии, геометрии."

Другими словами, открытие духовного мира света также имеет основу в правильном центре, представляющем собой физический центр тяжести человеческого тела, и в своих принципах обладает математической точностью. Если перенести центр тяжести из правильного центра к центру ног, опустив его вертикально, то через центр земного шара он направит свой бег в безграничную вселенную, а если вытянуть эту прямую линию вверх, то она пронзит бесконечное пространство, пройдя через стержень ствола головного мозга. Таким образом шея достигает неба, ноги пронзают землю. Если породить силу при подобных отношениях, она будет сверхъестественно мощной. Когда напряжение этой ужасающей силы

передается в ствол головного мозга, пройдя из крестцового сплетения через нервы спинного мозга, мыслительные функции головного мозга будут приведены в состояние автоматической остановки, и мышление будет запрещено. То есть появится передел подлинной полной отрешенности (мунэн-мусо). Именно небытие (му) без мышления и есть трансцендентное освобождение, предел великой свободы, предел великой воли.

Упомянутый здесь ствол головного мозга представляет собой обобщающее название для части мозга за вычетом большого полушария и мозжечка (промежуточный мозг, средний мозг, мост, продолговатый мозг). Это основание жизни, его можно назвать ядром мозга, управляющим доинстинктовой жизнедеятельностью. Физические упражнения для развития правильного центра через спинной мозг тренируют этот ствол головного мозга, благодаря чему осуществляется единое пробуждение всей нервной системы, основательно и последовательно регулируется, очищается и унифицируется духовная деятельность интеллекта, чувства и внимания, мгновенно происходит переход в чистую пустоту вне времени и пространства. Это несомненно является пределом научной утонченности, при котором волновые движения жизни и духа достигают апогея. Если сказать по-другому, то просветление, наверное, можно назвать пределом жизнедеятельности. Суть искусства укрепления здоровья по системе Хида как раз и состоит в том, что, начав с укрепления тела и духа, достигаешь подобных высот.

Прислушаемся сейчас к словам Харумити, приглашающим нас в мир центра.

"Собрав как следует силу в центре между поясницей и животом, я резко полностью отделился от себя и вошел в чистый и вечный предел Нирваны. Дыхание Земли полностью совпадало с моим дыханием. Земля абсолютна подобна живому

существо, я - существо неживому, это не что иное, как предел, где и человек, и бык забывают о себе. Это будто пребывание на дне глубокого океана, будто жизнь в далеких вечных мирах.

Негромко слышится пение маленькой птички. Поднимаешь глаза, и океан, горы, равнины, леса - всё сверкает. Всё купается в свете. Вот это красота! Вот это благородство! Вот это чистота! Оо, как красиво! В восхищении я любовался этой удивительной картиной подлинной природы, думая о том, что вряд ли кому-нибудь было бы под силу без сожаления разбросать столько обработанных алмазов. Воистину это и есть подлинная красота природы, увиденная с помощью подлинного здоровья. Эту абсолютную красоту подлинной природы, этот правильный центр, способный наслаждаться ею, небеса дают всем людям. Достойный похвалы подлинный бог..."

С помощью искусства укрепления здоровья по системе Хида можно войти в наивысший святой предел человеческой жизни!

Таким образом результаты от искусства укрепления здоровья по системе Хида действительно замечательны. Я полагаю, вы уже поняли, что, о чем бы ни шла речь, в конце концов всегда приходят к правильному центру. С помощью создания совершенного центра можно открыть внутри себя другие небо и землю, наполненные бесконечной радостью. Как неоднократно повторялось, искусство укрепления здоровья по системе Хида, исходя из формы, называемой способом выработки правильной осанки, проявляет при этом новое состояние духовной силы и яркости. Поэтому если овладеть его основными моментами, можно во всех областях мгновенно реализовать предел блаженства радости света. Подобно проблемам с физическим здоровьем, если однажды они полностью были устранены, то это состояние превратится в естественное и больше сомнений не возникнет.

"Свет святой чистоты постоянно без остатка владеет всем телом, новая жизнь непрерывно продолжает оживленно циркулировать по кровеносным сосудам. Это не что иное, как здоровье, не что иное, как сила. Всё это ерунда. Ерунда всё это... Если обрел суть правильного центра, то всё это придет вместе с ним само собой, как пыль, приставшая к подолу кимоно."

Не стоит и говорить, что физическое здоровье - основа всего. Если его нет, то любое счастье бледнеет. Поэтому Харумити никоим образом не отрицает здоровья. Он всего лишь подчеркивает, что, если овладеешь сутью собственного центра, сам собой сольешься с природой, сам собой примешь участие в пути всего сущего, и здоровье само собой придет вместе со всем этим.

Более того, именно здоровье, полученное таким образом, является самым прочным, самым надежным, самым легким, самым эффективным и самым совершенным. Кроме того, не только телу дается крепкое здоровье, но и душа становится ясной и прочной, а также достигается познание высшего откровения жизненной энергии, являющейся собой сутью Истины.

Обобщим в конце результаты, даваемые тренировкой правильного центра.

Тренировка правильного центра - это:

- 1) самый быстрый способ (кратчайший путь) в развитии тела и духа;
- 2) источник гигиены здоровья;
- 3) несравненный удобный метод увеличения физической силы;
- 4) тайный ключ к раскрытию величественного облика;
- 5) первое условие физической красоты, скульптурной красоты, красоты осанки;
- 6) основа для всевозможных искусств;
- 7) фундамент повышения производительности;
- 8) важный момент в отношениях с людьми;
- 9) самое большое подспорье в жизни.

Кроме того, если обобщить необходимые условия для разработки правильного центра, то они будут очень ясными и простыми. Это:

- 1) Укрепить поясницу и живот.
- 2) Вытянуть позвоночник.
- 3) Сделать гибкой и мягкой верхнюю часть туловища.

Но благодаря правильному выполнению этого:

- 1) Обретается совершенство и наполненность энергии, обилие жизненных сил, настоящая храбрость, сильная в своей справедливости.
- 2) Одновременно с этим душа приходит в очень спокойное, умиротворенное состояние, само собой появляется чувство любви к людям.
- 3) Функционирование всех внутренних органов становится совершенным.
- 4) Нормализуется рост и развитие всех частей тела.
- 5) Само собой приходит крепкое здоровье, увеличивается производительность.
- 6) Благодаря правильной осанке предотвращается ненужная растрата энергии.
- 7) Обретается защита от нападения и вместе с ней феноменальная свобода.
- 8) В религиозном смысле происходит стремительное вхождение в предел достижения наивысшей мудрости.

Правильный центр... Центральный мир чистого небытия... В нем находится наивысшее сокровище. В нем находится наивысший святой предел человеческой жизни. Здесь пребывает душа, здесь восседают боги вселенной.

"О, любимые братья всего мира. Вернитесь, пожалуйста, в свои правильные центры. Вернитесь за пазуху великой природы, в которой собрано все и все дано. Нет ничего, что сравнимо с даром здоровья тела и духа. Придите к обретению милости отца небесного, святого предела, обнимающего ваши души."

В следующей главе, основываясь на событиях из жизни Харумити, мы посмотрим, как развивался процесс создания искусства укрепления здоровья и овладения в совершенстве правильным центром.

¹ от кая - камыш, тростник, китайский мискант (прим. переводчика).

² мера емкости = 1.8 л

³ сокусин сокубуцу

⁴ эпоха Мэйдзи 1867-1912 гг., эпоха Тайсё -1912 -1926 гг.

⁵ 1933г.

⁶ итинэн хокки

⁸ 1955г.

⁷ 1911г.

⁹ 384(3) - 332 гг. до н.э. Считается самым великим древнегреческим и мировым оратором. Боролся во главе антимакедонского движения.

¹⁰ 1921 г.

¹¹ 1924г.

¹² Один из известных коанов дзэн. "Если ударить двумя руками, раздастся хлопок, а как звучит одна рука?"