

ДЗЕН-БУДИЗМЪТ И НЕГОВОТО ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ ТРАДИЦИОННИТЕ ЯПОНСКИ ИЗКУСТВА

Катя Маринова

„Вие питате: Какво е Дзен? – пише известният японски будолог Д. Т. Судзуки. – Аз отговарям: Дзен е онова, което ви подтиква да зададете този въпрос.“

Дзен е японският превод на китайското *Чан*, езотерична секта, която е течение на махаянистичния будизъм. Думата на китайски *Чан* произхожда от санскритското *Дхяна*, което означава дълбоко съзерцание, медитация. И именно това действие е залегнало в основата на философията. Според нея, човек може да достигне просветление чрез медитация и дисциплина. Според традиционната легенда, е основана от индийския будистки патриарх Бодхидхарма с пристигането му в Китай в началото на VI век. Там той се преплита с даоизма и конфуцианството. Чан-будизмът започва да играе важна роля в китайската култура, благодарение на шестия чански патриарх в Китай – Ено (638–713), който се противопоставя на традиционния тезис за постигане на просветлението чрез продължителни усилия за концентриран размисъл в процеса на медитирането. Той утвърждава идеята за внезапното озарение като резултат от интуитивен тласък в съзнанието на медитиращия. От Китай, Дзен впоследствие се разпространява на юг към Виетнам, на изток към Корея и Япония. В края на XIX в. и началото на XX в. Дзен също така започва да се разпространява в Северна Америка и Европа.

В Япония е внесен в края на XII в. от монаха на сектата *Тендай* Ейсai (1141–1215), който по-късно става основоположник на школата *Риндзai*. Сектата набляга на трансценденталната мъдрост, постигната чрез просветление, придобито по различен, парадоксален начин. Такъв път е *коан* (кит. *гун-ан*) – медитиране над парадоксални изказвания, гатанки. След като са изгонени от Киото, намират най-добър прием сред самураите в Камакура. Другата школа е *Сото*, създадена от монаха Доген (1200–1253). Той проповядва идеята за внезапното просветление *сатори*, което се постига чрез строга самодисциплина и самонаблюдение. Друга важна част от учението на Дзен е седящата медитация, т.нар. *дзадзен*.

Първоначално *коаните* или гатанките, задавани на посветените, били взимани от сборници с въпроси и отговори на учители от миналото. Този жанр, наречен *мондо*, или въпроси и отговори, често съдържал парадокси. Ето един подходящ пример: един китайски учител седял, погълнат от медитация, когато някакъв монах го попитал за какво мисли. Учителят отвърнал: „Мисля за абсолютно немислимото.” „Но как може – попитал монахът – човек да мисли за абсолютно немислимото?” „Като не мисли.” С други думи отговарянето на *коан* изисква ученикът да изостави концептуалното мислене и логическия начин, по който мислим за света, също както творчеството в изкуството, подходящото прозрение и отговора изниква естествено и спонтанно в ума. Отговорите на въпросите се схващали като верни или неверни, в зависимост от степента на философска подготовка на ученика. Интересното тук е, че верният отговор на просветления разум може да бъде изказан със същите думи, с които и неправилният отговор на неукия.

Дзадзен или дзен седящата медитация е сърцевината на Дзен. По време на *дзадзен*, практикуващите обикновено застават в седяща позиция също като лотос, полу-лотос. За да регулира ума, усещането е насочено директно към броенето или наблюдаването на дишането, или енергията да се поставя в центъра под пъпа (китайски *дан-тиян*, японски *танден* или *хара*). Често се седи на квадратна или кръгла възглавничка, поставена върху квадратно килимче; в някои случаи, може да бъде използван стол. В японската *Риндзай* традиция практикуващите обикновено седят с лице към центъра на стаята; докато в японската *Сото* традиция седят с лице към стена. В *Сото* медитацията *шикантадза* (“просто седене”) е медитация без обекти, опори или съдържание, тя е основна форма на практика. Медитиращият се стреми да осъзнава потока мисли, позволявайки им да идват и отминават без намеса. Вместо това *Риндзай* насочва вниманието си към дишането и практиката с *коани*.

Дзен-будистите могат да практикуват с изследване на *коани* по време на седящата медитация (*дзадзен*), вървяща медитация или по време на действията си в ежедневието.

Целта на използването на гатанки и седяща медитация е постигането на *сатори* или реализация в преживяването. Поради доктрината за пряко предаване от учител на ученик обикновено преживяването се смята за нещо, което едва ли не трябва да се удостовери от учителя.

Учителят е този, който може да каже дали ученикът вижда нещата така, както са те наистина. Поради сливането на някои даоистки и чан идеи в Китай, както и поради силното присъствие на Природата в японската традиция, произлизащо донякъде от отношението към *ками*, *сатори* често било изразявано непряко, чрез сравнения с природни явления. Една от основните привлекателни черти на Дзен през класическия период на шогунатите била двойната му заслуга за реформиране на монашеството и посланието му към обикновения човек, ангажиран със светския живот. Първото било постигнато чрез опростяване на монашеския живот и наблягане върху упорит труд и практикуване на медитация – и двете били почти изгубени във висшите кръгове.

Движението се харесало на простолудието, тъй като възприело сериозен и практичен подход към сентенцията на *Махаяна* за тъждествеността между емпиричния свят *самсара* и трансценденталния свят *нирвана*. То дало нова посока на идеята, съдържаща се в латинската пословица *laborare est orare*, „да работиш означава да се молиш“, от голямо значение за западното монашество.

По времето на периода *Ашикага* (1338–1573) политическото влияние на Дзен силно нараснало и на практика движението се превърнало в официална религия. Това положение се насърчавало и от факта, че неоконфуцианската мисъл често се сливала с облика на Дзен, а конфуцианската етика била препоръчвана на простолудието. Конфуцианските ценности съвпадали с тези на феодалното общество, управлявано от военната аристокрация. Дзен съчетало най-вече медитацията и бойните изкуства – стрелбата с лък и владееенето на меча могли да се развиват по *дзен* начин, улучвайки мишената без целене (така се подчертавала спонтанността и равното значение на целта и средствата в обучението по Дзен). По-женствените изкуства, като подреждането на цветя и чайната церемония, също придобили *дзен* облик и привкус. Идеалите на Дзен – пестеливост, чистота, контрол и спонтанност – добили влияние във всички основни изкуства, като живопис, аранжиране на градини, калиграфия...

Но как конкретно е повлияло на всяко едно от тях? Коя от неговите черти е залегнала в тях? Как можем да го открием? Да ги разгледаме едно по едно.

Всяко от приведените по-долу изкуства изисква техническа сръчност, която се постига чрез същите принципи, използвани при обуче-

нието по Дзен. Главната задача е ученикът да стигне до тази точка, откъдето той ще е в състояние да започне наистина да се обучава.

ДЗЕН И ПРИЛОЖНИТЕ ИЗКУСТВА:

• ЖИВОПИС

За нея е характерно това, че дори изображенията на Буда или дзен-патриарсите са реалистични и земни. А най-любимата тематика на художниците е природата. Когато се рисува, резултатът зависи не само от ръката на художника, но и от четката, мастилото и хартията. Тук няма противопоставяне или владение, художникът се слива с тях. Рисунките се правят с черен туш, който в зависимост от количеството на добавената вода, придобива различни оттенъци, а движението на четката позволява на четката да рисува както тънко и изящно, така и грубо. Стилът се нарича *суми-е* или още *суйбоку-га* и е продължение на китайските пейзажи от епохата Сун. Навлиза в Япония през периода Камакура (1185-1333), заедно с Дзен. Това, което придава *дзен*-звучене на картините е тяхната сравнителна празнота, която е част от картината, а не незапълнено пространство. Както всичко при Дзен, няма излишни штрихи, симетрия и правила. Важното е да улучиш момента, когато е казано достатъчно, за да не се наруши баланс. Картините отразяват миг от действителността, който предава различни настроения. „Ако настроението на дадения момент изразява самота и покой – това е *саби*. Ако художникът усеща погиснатост или печал, и при цялата тази пустота на чувствата бегло забелязва нещо обикновено и естествено, в цялата му неизразима „естественост” – това настроение се нарича *ваби*. Ако мигът предизвиква по-силна носталгична тъга, свързана с есента и усещането за умирането на света – то се нарича *аваре*. Когато във видяното изпъкне нещо мистично и странно, като намек за нещо неведомо и вечно недостижимо – това настроение се нарича *юген*. Тези съвършено непреводими японски думи описват четирите основни настроения *фурю*, т.е. общата атмосфера на „вкус” Дзен в такива „безцелни” мигове от живота” (Уотс 1993: 265–266). Тези настроения се предават не само чрез живописата, но и чрез литературата. Най-признатите художници от стила *суми-е* са Мусо Сосеки (1275–1351), Джосецу, Миямото Мусаши (1582–1645), Хакуин, Сенгай (1750–1837) и др. Последните двама са дзен монаси. (вж. сн. 1)

В началото на XVII в. към стихотворенията *хайку* се появяват един вид илюстрации, наречени *хайга*, които са нова импровизираща и

многозначителна форма на *суми-е*. Стилът се характеризира с най-простите и неодялани рисунъци, направени от свободното движение на четката, което предава същността на самата природа – нейната простота и липсата на замисъл. (вж. сн. 2)

Съществува още една техника на дзен-художниците, която се е съхранила в стила *дзenga*. Състои се в изрисване на йероглифи, бамбукови клони, птици и човешки фигури със свободен и мощен замах на четката, която може да нахвърля само щрихи или да изрисува всеки дребен детайл.

- ШОДО

Шодо или калиграфията е неразривно свързана с живописата и поезията. Започнало се е с преписването на будистки сутри и китайска поезия. Тъй като изписването на йероглифите става с четка, от нейната форма, дебелина и вид на косъма зависи разнообразието в стиловете на изписване. (вж. сн. 3)

За специалиста е нужно само едно движение на четката, за да определи характера на човека. Калиграфията е неотменна част от образованието. Учителят следи изписването на йероглифите да става леко, плавно и без усилие. Четката трябва да пише или рисува сама. За тази цел са необходими дълги упражнения. Макар че при Дзен няма цел. Поставянето на цел и прибързаността правят невъзможно овладяването на основните методи и разработването на техники на което и да е изкуство. Чрез *шодо* светът става по-красив, използва се за релаксиране и освобождаване на духа. Именно това е Дзен – да се оставиш на момента, да те води четката, да си спонтанен.

- ИКЕБАНА

Икебана или *икенобо* – изкуството за аранжиране на цветя също идва от Китай още през VII в. От украса на храмовите олтари постепенно започва да служи за украсяване на *токонома* и чайните. Използват се не само цветя, но и клонки, бамбук, дори и кора, стига те да притежават търсеното от майстора на икебана послание. Подредбата и цветята трябва да са в съзвучие със сезона, повода и тематично подбраното калиграфско произведение. Това отговаря на *дзен*-принципите за отразяване на настоящия момент, за предаване на емоциите по един ясен, конкретен начин. Пестеливостта, липсата на симетрия в композициите също е характерна за Дзен. В тях се подчертава не толкова съчетанието на отделните окраски, колкото очертанията на отделните клонки и листа. (вж. сн. 4)

- САДО

Садо или *ча-но-ю* е чайната церемония, която може би най-добре изразява принципите на Дзен. И по-точно това безкрайно „сега”, което усещаш по време на церемонията. Липсва минало и бъдеще, не съществува нищо друго освен този миг, тази стая и тази чаша чай, поднесена след дълго и приятно очакване. Чайната церемония може да се практикува навсякъде и по всяко време, необходими са само чашка, чай и гореща вода. (вж. сн. 5) Това е като практикуването на Дзен. Толкова е силно нейното влияние, че много от изкуствата са свързани по един или друг начин с нея – архитектура, керамика, икебана, градинарство, а също така калиграфия и живопис.

В началото чаят се е предлагал между медитациите, заради успокояващия и същевременно стимулиращия си ефект, а и заради пречистващото му действие. Вкусът му – на границата между горчивото и сладкото – може да донесе едва ли не просветление. Той е тази златна среда, така характерна за Дзен. Пиенето на чай става по-бавно, без бързане, в състояние на спокойна бдителност, което от само себе си му придава ритуален характер. Цялата атмосфера по време на чайната церемония е едновременно тържествена и спокойна. Важни са и най-малките детайли – висящото в *токонома* калиграфско произведение, което задава темата, намиращите се до него *икебана* или други предмети на изкуството, които са в съзвучие с нея, чайните принадлежности, които ще се използват и дори сладките, които домакинът поднася на гостите си. Особено внимание се отделя на чашките за пиене на чай, които обикновено са тъмни на цвят, изработени грубо, с неправилно разтекла се глазура (вж. сн. 6). Разговорите са предимно за изкуство и природа, избягвайки политически, финансови и делови въпроси, като по този начин японците избягват, макар и временно, от действителността, както са го правили отшелниците.

- АРХИТЕКТУРА

Дзен-монасите отшелници обичали да си строят малки, скромни и неукрасени бамбукови или тревисти колиби в планините, обикновено до някой поток или горичка. Така се появили чайните павилиони, а и голяма част от традиционните японски жилища (вж. сн. 7). Обикновено домът е с веранда, откъдето може да се насладиш на гледката на градината. Типични за тях са покривът от оризова слама, плъзгащите се стени

и врати – от непрозрачна хартия *фусума* и полупрозрачна *шоджи*, подът, покрит с бамбукови рогозки *татами* и декоративната ниша *токонома* (вж. сн. 8). Други характерни черти на архитектурата, повлияни от Дзен са изчистените линии и простите конструкции без орнаменти.

• ГРАДИНИ

Дзен монасите обичали да създават градини там, където вече съществува подходяща природна рамка, затова те стават и най-известните майстор-градинари. Те пресъздават обикновено някаква гледка, вписвайки я в околния пейзаж. Но не с всичките реални подробности, а колкото да се намекне за общата атмосфера (вж. сн. 9). Градинарят, поддържащ тези градини, не се стреми да се наложи над природните форми, а се старее да ги поддържа така, сякаш нищо не е докоснато от човешка ръка. „Той не пречи на природата, защото той самият е природа и я обработва, сякаш не я обработва. Затова неговата градина е едновременно и съвършен образец на изкуството и чудо на природата” (Уотс 1993: 282). Пример за такава градина е тази в Дайсей-ин (вж. сн. 10).

Градините, които по цял свят се свързват с духа на Дзен, са т. нар. „каменни градини”. Те са изградени изцяло от равен слой пясък и камъни с различна форма и големина, разположени върху него. Пясъкът може да е оформен по най-различен начин – на линии, на вълни... Но най-важното са камъните, за чийто подбор си има цяло изкуство, наречено *бонсеки*. Майсторите на *бонсеки* търсят на шир и дълж камъни, придобили асиметрични и живи форми под влиянието на вятъра и водата. Тъй като камъкът трябва да се слее с околното пространство и да изглежда така, сякаш винаги е бил на едно и също място, е необходимо да придобие вид на покрит с мъх старинен предмет. Затова той се оставя на такова място, където мъхът сам да го покрие и едва тогава се поставя в градината. Най-известната каменна градина се намира в храма Рьоанджи (вж. сн. 11).

Тъй като при тези градини няма нищо излишно, което да разсейва ума, те са особено подходящи за медитация и релаксация. Липсата на увяхващи цветя и листа ги прави неподвластни на моментната красота и мимолетността на живота. Невероятната им простота създава усещане за дълбока безметежност и чистота. А тяхната празнота, която съответства на празните пространства в живописата, на тишината в музиката, на кратките поетични форми, е крайната цел на медитацията и може да

бъде разбрана само чрез парадоксално преживяване (вж. сн. 12). Както казва Фин Стефансон – “we experience emptiness as form and form as emptiness” – „ние възприемаме празнотата като форма и формата като празнота” (Finn Stefansson 1993: 119).

- БОНСАЙ

Вписването на дадена гледка в околния пейзаж е един вид умален макет, който довежда до появата на *бонсай* – изкуството за отглеждане на дървета-джуджета. В превод означава „засаден в поднос”. Тяхната поддръжка изисква специални грижи, които продължават повече от един човешки живот. Съществуват дървета на повече от 250 години. (виж сн. 13) Но не всяко малко дръвче, отгледано в саксия е *бонсай*. Истинският е създаден от художник, който е използвал жив материал, като е спазил правилата за пресъздаване и идеализиране на природата. Отглеждането им култивира търпение, себеотдаване и грижовност. Отглеждат се не само дръвчета, но и цели „пейзажи” в умален вид (вж. сн. 14). А когато човек ги наблюдава, може да почувства колко е мимолетно всичко, т. е. *ваби* и покой – *саби*.

- ПОЕЗИЯ

Традиционната японска поезия *вака* или японски песни най-често е с ритъм 5-7-5-7-7. По принцип е била привилегия на аристократите, макар че има и сборници с други автори. Стремешът на самураите да подражават на аристократите и влиянието на Дзен довеждат до създаването на нов тип стихотворна форма от типа *танка* (кратка песен) – *ренга* – “нанизани строфи”. Един създава първото тристишие, втори – следващите две и така нататък, което изгражда интересни образи. Това се прави на специални сборки, т. нар. *ренга-кай*, които по-късно биват забранени от шогуните, защото са прекалено изтънчени и стават привилегия за най-висшестоящите.

На по-късен етап (през периода Токугава) от първото им тристишие произлизат *хайку*, стихотворения само от 17 срички, в ритъм 5-7-5. Поезията е повлияна от *коаните*, защото както и при тях, в стиховете се поставя темата или началото, а развитието или отговорът се крие в ума на слушателя или читателя и зависи от асоциациите, които той е способен да направи, приканвайки го да продължи темата, да стане съавтор. Образите в стиховете са изпълнени с живот, и макар на пръв поглед връзката между тях да изглежда неясна, парадоксална, те ни връщат към чув-

ството, изпитано в мига, когато светът за пръв път се е разкрил пред нас. Те предават живота и природата така както са, без пояснения. В Дзен и в *хайку* човек не познава нищо друго освен това, което вижда и разбира на момента. Много често същността на тристишията се крие в играта на думи, в големия брой омоними, което прави техния превод много труден. Развитието на *хайку* е заслуга основно на Мацуо Башо (1643–1694), чийто разговорен език позволил и на обикновените хора да станат поети. Ето един пример за настроението *юген* в *хайку*, написано от Башо:

Коике я каеру тобикому – мидзу но ото.

Старо езеро. Жаба скача в него – звукът на вода.

Други, не по-малко изтъкнати автори на *хайку* са Йоса Бусон (1716–1783), Кобаяши Исса (1763–1827).

Когато *хайку* придобиват така да се каже „негативна ирония“, се появяват *сенрю* (на името на съставителя на първия сборник с такива стихове Караи Сенрю). *Сенрю* също произлиза от *ренга*, но не от добре премислени и дълбоки „начални строфи“ (хокку), а от вътрешните тристишия на *ренга*, които са се пишели с известна волност. Затова *сенрю* често са възприемани като „второкачествено *хайку*“. В тях не винаги има сезонни думи, като правило самите теми не претендират за Вечност. Това са комични битови сценки, често злободневки, свързани с политиката и т.н.

БУШИДО

Самураите в Канто създават морално-етичния кодекс *кюба-номичи* – „пътят на лъка и коня“, превърнал се по-късно в *бушидо* – „пътят на самурая“. Основното в него е лоялността, скромността и самодисциплината. Самураят можел да приравни незачитането на собствения си живот по време на битка, което се смятало задължително за победа в индивидуална битка, с будистката идея за илюзорната природа на разделението между живота и смъртта.

Един от първите, който полага основите на *бушидо*, е известният самурай Миямото Мусаши (1584–1645). Неговият „Горин-но-шо“ („Ръкопис за петте стъпала“), освен че обобщава практиката на боравене с меч, е и философско съчинение за възпитанието и пълноценното изграждане на индивида. Той е разделен на пет свитъка: земя, вода, огън, въздух, празнота, които отговарят на петте градивни природни елемента

от източната традиция, а също и на петте основни нива на човешкото съзнание. Празнотата, повлияна от Дзен, е същата, която се крие и в живописата, и в градините. Според Мусаши на първо място самураите познават два пътя: Писмото и бойните изкуства. Бушидо преплита в себе си конфуцианските ценности и дзен-будистката самодисциплина.

Друг от най-важните хора, благодарение на когото до наши дни са достигнали много от самурайските неписани закони, е Ямомото Цунетомо. В неговата книгата „Хагакуре“ („Скрит в листата“) са изложени принципите, които трябва да следва един самурай. Най-важните са: вярност, вежливост, мъжество, честност и простота, които имат свои подкатегории. Това обаче не означава, че пътят на самурая е сляпо изпълнение на задълженията и механично следване на дълга. Идеята за дълга и отговорността пред своя род и клан, пред паметта на предците и пред идното поколение трябва да се избистри като резултат от упорита работа върху себе си, дълбоко осмисляне на различни учения, иначе казано – като връх на духовния растеж. Необходими са постоянни физически тренировки за поддържане и усъвършенстване на боравенето с меч, а също така аскетичен начин на живот, които са продиктувани от Дзен. Едно от основните изисквания на *Бушидо* безусловно е личната храброст, непреклонното мъжество на самурая. В *Бушидо* идеята за смъртта стои в центъра на всички представи за чест и дълг на самурая. Ако той се опетни, трябва да извърши ритуално самоубийство, наречено *сенуку* или *харакири*, като по този начин, той възвръща честта си. Това изисква изключителен вътрешен самоконтрол.

ДЗЕН И БОЙНИТЕ ИЗКУСТВА:

• КЕНДО

Боят с меч, заедно с язденето и стрелбата с лък, били основните военни занимания на военните кланове още от най-ранното самурайско управление по време на периода Камакура (1185–1333). Изкуството на владеење на меча бавно се трансформира от система за водене на бой, чиято цел е да убиеш противника, в метод за самоусъвършенстване на характера. Майсторите на меча създали школи по *кендзюцу* (изкуството на меча), от които през късния XVIII век се развива *кендо* (пътят на меча). При него се въвеждат бамбуковите тренировъчни мечове и броните. Следването на дзен-будисткия принцип за *мушин* – „празен ум“ и

този на будистката секта *Шингон* – *фудошин* – „неподвижен ум” позволява на практикуващия *кендо* да не се поддава на страха, заблудата и гнева, които неговият противник би предизвикал с действията си. По този начин днес е възможно да се предприеме подобно търсене на духовно извисяване, каквото са следвали някогашните самураи или казано с други думи да се следва пътят на война – *бушидо*. Както и преди етикетът си остава много важна част от практикуването на *кендо*. Той е основан на респект – към сенсея, към по-напредналите, към екипировката и т.н. Има предписание за почти всяко движение и неспазването им може да се разбере като знак за непълно обучение, а в определени случаи – и като обида. Слагането и свалянето на екипировката се изпълняват бавно, с ритуална тържественост. Това позволява на кендока да се подготви психически за предстоящата битка, да изчисти ума си, а след нея – да осмисли случилото се.

• СТРЕЛБА С ЛЪК

Кюдо, или стрелбата с лък, е неотменна част от военските умения. Въпреки че е древно изкуство, неговите традиции продължават и днес, макар и само като спорт. Голяма част от *кюдо* церемонията – облеклото, носено от стрелците и ритуалното уважение към снаряжението и мястото, където се провежда стрелбата са произлезли от старата *Шинто* практика. Влиянието на Дзен, от друга страна, е по-скорошно, датиращо към периода на Камакура (1185–1333), когато воините-стрелци възприемат Дзен като техен предпочитан метод за нравствено възпитание. През този период възниква и стрелбата с лък в цел от галопиращ кон, която се нарича *ябусаме*. Все още се изпълнява в шинтоиския храм Цуругаока Хачимангу в Камакура (на един час път от Токио), както и на други места. Влиянието на Дзен става още по-осезаемо през XVII и XVIII век, когато Япония като цяло е в период на граждански мир. По това време упражняването на *кюдо* се превръща в определено философско учение. Това е периодът, когато се казва: „Един изстрел – един живот” и „стрелбата трябва да бъде като течащата вода”, които кореспондират с учението на *кюдо*.

Обща представа за връзката на Дзен и стрелбата можем да добием от „*Zen in the Art of Archery*” – „Дзен и изкуството на стрелба с лък” от Ойген Херигъл. В своята книга Херигъл споделя за своите преживявания с *кюдо* през 30-те години на XX век. Според неговият учител, „*The right shot*

at the right moment does not come because you do not let go of yourself” – „правилният изстрел в правилният момент няма да дойде, защото ти не му позволяваш да стане от само себе си” (Eugen Herrigel 1993: 122). За да се постигне правилния център между небето и земята, трябва да се научиш да чакаш колкото е необходимо, като се оставиш на безцелното усещане. Да се постигне това състояние на духа, когато се стопява границата между Азът/Егото, лакът, стрелата и целта. Това е Дзен.

Що се отнася до *карате* и *айкидо*, трябва да се знае, че въпреки че ги смятаме за традиционни японски бойни изкуства, те не са точно такива. Това, което ги обединява, е тяхното предназначение – изключително за самоотбрана.

Карате (празни ръце) е създадено на островната група Окинава, като първите сведения са от XVI в. Създадено е с изключителното влияние на Индия и Китай. По това време връзките с централната част на Япония не са толкова тесни и *карате* се пренася доста по-късно там.

Айкидо (път на хармоничната сила) пък е съвременно японско бойно изкуство, създадено от Морихей Уешиба през 30-те – 60-те години на миналия век. Произлиза от *Дайторю-айки-джуджуцу*, което въпреки че е от времето на японското Средновековие, поради факта, че е привилегия само за най-висшестоящите самураи, става достъпно едва в края на XIX в.

Поради тази причина влиянието на Дзен не е толкова явно, макар че като всяко японско бойно изкуство, те възпитават не само тялото, но и духа. Особено що се отнася до самоусъвършенстването, което се постига чрез упорити тренировки и самонаблюдение.

Това, което обединява всички изкуства и приложни, и бойни, е друга, неотменна част от Дзен, а именно правилното дишане. Дишането е процес, при който контролът и спонтанността, произволното и непроизволното действие, намират най-явното си единство. Въпреки че връзката между дишането и прозрението все още не е изяснена, нито физиологически, нито психологически, можем да кажем, че поемането на въздух е и поемане на живот. И това е приложимо навсякъде и по всяко време. Напълно погрешно би било да го практикуваме като средство за постигане на целта. По-скоро трябва да наблюдаваме и отпускаме дишането си, отколкото да го смятаме като дихателни упражнения.

Изкуствата, вдъхновени от Дзен, всяко по свой начин, изразяват тази неочакваност или мигновенност, която е присъща за техния светоглед. Нарисуваните на момента картини на *суми-е* или стиховете *хайку*, пълното внимание, необходимо при чайната церемония и бойните изкуства, ни показват защо Дзен винаги се е наричал „Път на внезапното просветление”. Не толкова защото *сатори* идва внезапно и неочаквано, а защото Дзен е извън времето. Т.е. миналото и бъдещето са по-скоро илюзия, а настоящето е вечна реалност. На това ни учат Дзен и японските приложни и бойни изкуства.

ЦИТИРАНА ЛИТЕРАТУРА

1. Уотс, Алан В. Путь Дзен, Киев, 1993, 265–266.
2. Уотс, Алан В. Путь Дзен, Киев, 1993, 282.
3. Stefansson, Finn. Ihn Reader, Esben Andreasen & Finn Stefansson, Japanese religions: Past and Present, Japan Library, 1993, 119.
4. Herrigel, Eugen. Ihn Reader, Esben Andreasen & Finn Stefansson, Japanese religions: Past and Present, Japan Library, 1993, 119.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Маринова, К. История и култура на Япония. В. Търново, Унив. изд. „Св. св. Кирил и Методий”, 2009.
2. Робер, К. Японците / историята на един народ. Рива, 2005.
3. Цунетомо Ямамото, Хагакуре. Записките на самурая, Изток-Запад, 2003.
4. Миямото Мусаши. Ръкопис за петте стъпала, Изток-Запад, 2005.
5. Игнатович, А. Н. Буддизм в Японии. Очерк ранней истории. М., 1987.
6. Корнев, В. И. Буддизм и его роль в общественной жизни стран Азии. М., 1983.
7. Судзуки, Д. Т. Японский буддизм. Токио, 1945.
8. Уотс, Алан, В. Путь Дзен. Киев, София, 1993.
9. Ihn Reader, Esben Andreasen & Finn Stefansson, Japanese religions: Past and Present, Japan Library, 1993.
10. Penelope, M. History of Japanese art – Harry N. Abrams Ink. Publishers, 1993.
11. Scott Show. Samurai Zen, Weiser Books. Boston, 1999.

5. **Suzuki, D. T., E. Charles.** Zen and Japanese Culture. Tokyo, 1988.
6. **Suzuki, D. T.** What is Zen? N.Y., 1971.
7. **Wood, E.** Zen dictionary. N.Y., 1957.
8. <http://bultext.tripod.com/Dzenbud.txt>
9. <http://kendo.bg>
10. <http://bonsai.narod.ru/gal-3.html>
11. <http://bonsai.narod.ru/gal-7.html>
12. <http://photozou.jp/photo/show/225298/20906240>
13. <http://record.museum.kyushu-u.ac.jp/sengai/>
14. http://nippon-kichi.jp/article_list.do?kwd=469
15. http://nippon-kichi.jp/article_list.do?kwd=517
16. <http://blog.livedoor.jp/kurochann1/archives/51335198.html>
17. <http://blogs.yahoo.co.jp/ecodeoyasai/46648968.html>



Сн. 1. Суми-е сенгай



Сн. 2. Хайга



Сн. 3. Шодо-сет



Сн. 4. Икебана



Сн. 5. Ча-но-ю



Сн. 6. Японски чай и сладки



Сн. 7. Чаен павилион в Дайсей-ин



Сн. 8. Японски дом отвътре



Сн. 9. Градина в Джоей-джи



Сн. 10. Част от градината в Дайсей-ин



Сн. 11. Каменната градина в храма Рьоанджи



Сн. 12. Градина в Сребърния павилион



Сн. 13. Бонсай – ела на 160 години



Сн. 14. Бонсай – скала на остров