

Правила поведения в Додзё.

- Практика Сёриндзи Кэмпо начинается ещё до того, как вы входите в Додзё.
- Понимание норм поведения в Додзё означает соблюдение следующих шести правил: *кякка сёко* (начинайте познание с самих себя), *гассё рэй* (уважение к окружающим), *саму* (серьезное отношение к повседневным делам), подобающая одежда, поведение и речь.
- Чтобы эти правила поведения вошли в привычку, нужно практиковать их снова и снова, пока они не станут получаться естественно; соблюдайте их не только в Додзё, но и на работе, в школе, повседневной жизни.

• Начните познание с самих себя - *Кякка сёко*.

Первым шагом к практике Сёриндзи Кэмпо является внутренняя работа над самим собой. Например, когда вы открываете дверь, входите в Додзё, вы снимаете свою обувь, совершая, казалось бы, незначительное действие, но в совокупности важное для вашей тренировки. Снимая свою обувь, ставя её на пол и обращая внимание на то, как ровно стоит обувь других людей, вы настраиваете свое сознание на тренировку. Фраза *кякка сёко* (дословно: «Изучи место у себя под ногами») означает необходимость взглянуть на себя изнутри, выявить свои недостатки и развить положительные качества.

• Относитесь к окружающим с уважением - *Гассё рэй*.

Отношения людей начинаются приветствиями при встрече и прощанием при расставании. Когда наше приветствие искреннее и идет от сердца, тело естественным образом отражает состояние духа. Как часть практики дисциплины «Гё» Сёриндзи Кэмпо, мы должны приветствовать друг друга в духе взаимного уважения и равенства. Поэтому мы используем жест приветствия *гассё рэй* (сложенные вместе ладони). В технике Сёриндзи Кэмпо есть даже такая стойка.

• Серьезное отношение к повседневным делам - *Саму*.

Все *Кэнси* вместе делают уборку Додзё, до и после тренировки. Повседневные дела, такие как уборка или приготовление пищи, называются *саму*, к ним нужно серьезно относиться как к важной части тренировки. Убирая зал до занятий, мы подготавливаем чистое место для тренировки, а после, приводя в порядок Додзё, выражаем наше уважение к месту практики. Все делают *саму*, независимо от старшинства. В Додзё, где практикуется Сёриндзи Кэмпо, *саму* – это время, когда каждый как бы становится новичком и, выполняя уборку зала, заодно очищает свое сознание и сердце.

- **Тренировочная форма – опрятный и чистый внешний вид.**

Практикующие Сёриндзи Кэмпо должны одевать чистую и опрятную тренировочную форму (*доги*). Любые украшения нужно снять, они неуместны во время тренировки. Чистая и опрятная одежда создает правильный настрой на тренировку и у вас, и у окружающих. Все, что отвлекает от тренировочной атмосферы или неуместно в зале, необходимо снять. Не нужно напоминать, что растрепанные длинные волосы, длинные ногти и украшения недопустимы во время тренировки и могут травмировать вас или партнера. Тренировочная одежда (*доги*) должна соответствовать установленным нормам, нельзя носить её помятой.

- **Поведение – выражайте свою готовность к обучению.**

Не только во время тренировки, но и в повседневной жизни нужно уважать старших, не пренебрегать младшими, всегда, когда вы общаетесь с другими людьми, нужно вести себя подобающе, скромно, выказывая свое желание учиться. В Сёриндзи Кэмпо используется стойка внимания *кэссю гамаэ*. Когда учитель говорит или что-то объясняет, нужно принимать эту позицию, во время объяснений можно либо стоять, либо сидеть.

- **Речь – отражение характера говорящего.**

Слова имеют свою смысловую и звуковую формы, которые отражают характер говорящего. В практике Сёриндзи Кэмпо правильная речь так же важна, как и поведение. Слова не только выражают ваше отношение к партнеру, прежде всего они характеризуют вас. Старайтесь употреблять правильные, вежливые, выражающие уважение к слушателям слова.

Ключевые понятия:

- Кякка сёко
- Гассё рэй
- Саму
- Чистый и опрятный внешний вид
- Вежливое и скромное поведение
- Слова отражают характер говорящего