

# КЛЯТВА ДЗЮДОИСТА

«Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю».

Дзигаро Кано

Дзигаро Кано установил, что все поступающие в «Кодокан», должны были давать торжественную клятву, состоящую из следующих пунктов:

1. Раз я решил посвятить себя борьбе дзюдо, то не откажусь от занятий без серьёзных на то оснований.
2. Своим поведением я обещаю не уронить достоинство «Додзе» (зала дзюдо).
3. Я никогда не выдам секретов школы непосвященным и только в крайнем случае буду брать уроки где-либо в другом месте.
4. Обещаю не давать уроки без разрешения на то моего учителя.
5. Клянусь в течении всей моей жизни уважать правила «Кодокана», сейчас как ученик, а позже как преподаватель, если я им стану.

## Пять принципов дзюдо в повседневной жизни

1. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами собственной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим.
2. Владей инициативой в любом начинании.
3. Осмысливай полностью, действуй решительно.
4. Знай, когда следует остановиться.
5. Придерживайся среднего между радостью и подавленностью, истощению и ленью, безрассудной бравадой и трусостью.

