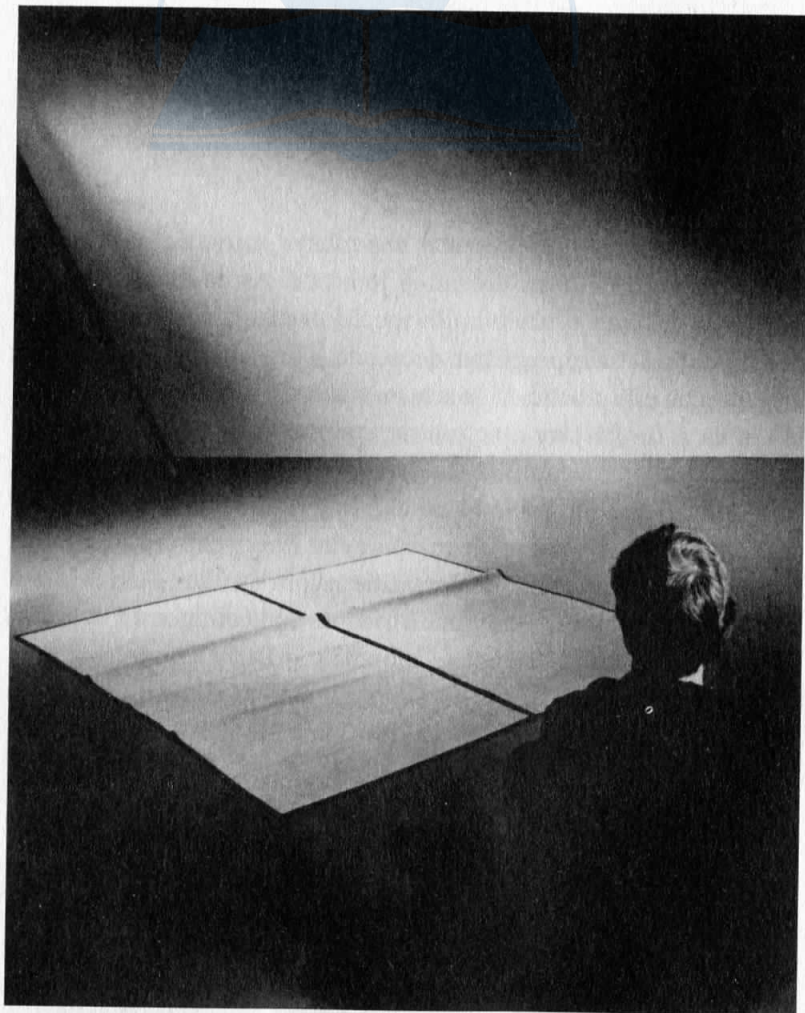




ZEN ÎN ARTELE MARȚIALE

Cîteva sute de cărți au fost scrise despre practicarea artelor marțiale orientale, însă puține dintre ele abordează semnificația Zen-ului în artele marțiale. Aceasta este o omisiune nefericită, deoarece artele marțiale în forma lor cea mai elevată reprezintă mai mult decît o întrecere fizică între doi adversari – un mijloc de impunere a voinței unuia dintre ei sau o modalitate de a provoca leziuni celui alt. Mai degrabă, pentru adevăratul practicant, karate, kung fu, aikido, wing chun și toate celelalte arte marțiale sînt în esență căi prin care se pot realiza liniștea spirituală, pacea mentală și cea mai profundă încredere în sine.

Cu toate că am studiat mulți ani artele marțiale, nu am devenit conștient de acest lucru mai înainte. În primele etape de formare, la fel ca majoritatea practicanților, mi-am petrecut timpul învățînd și perfecționîndu-mi tehnicile fizice și mișcările complexe. Doar ocazional un *sifu* („instructor” în limba chineză) a lăsat să se înțeleagă faptul că mai sînt și alte lecții de învățat.

Desigur, nu a fost în intenția mea, cînd am început să studiez karate în 1952, să mă implic în Zen sau în oricare altă disciplină spirituală. De fapt, nimic nu ar fi putut fi mai departe de mintea mea. Dacă mi-ar fi spus cineva unde m-ar fi condus în cele din urmă drumul meu, aș fi respins probabil această noțiune ca pe o absurditate, deoarece asociam Zen-ul cu misticismul și mă mîndream ca fiind un pragmatic.

Numai după mulți ani de antrenament mi-am dat seama că cel mai profund scop al artelor marțiale este acela de a servi drept vehicul pentru dezvoltarea spirituală personală.

Artele marțiale au început să evidențieze acest aspect al dezvoltării spirituale personale în secolul al XVI-lea, atunci când în Orient nevoia de aptitudini pentru luptă s-a diminuat. Artele marțiale s-au transformat dintr-un mijloc practic de luptă pînă la moarte într-un antrenament de educare a spiritului ce pune accentul pe dezvoltarea personală a celui implicat în practicarea lor. Astfel, arta de a lupta cu sabia, *kenjutsu*, s-a transformat în „calea sabiei”, *kendo*. Curînd alte arte marțiale au adăugat sufixul *-do*, care înseamnă „calea”, sau mai deplin „drumul spre iluminare, realizare de sine și înțelegere”. Acest element Zen este reflectat în grade diferite în aikido, judo, karate do, taekwondo, hapkido și jeet kune do, printre altele.

Rolul Zen-ului în artele marțiale sfidează o definiție superficială, pentru că Zen-ul nu are teorie; este o cunoaștere interioară pentru care nu există nici o dogmă stabilită în mod clar. Zen-ul artelor marțiale ridică accentul de pe puterea intelectului și îl transferă pe acțiunea intuitivă. Scopul său final este de a elibera individul de furie, iluzie și pasiuni false.

Este posibil ca practicantul să ia contact cu Zen-ul în artele marțiale numai urmînd un traseu anevoios și întortocheat. Odată ce am ajuns la această înțelegere a lucrurilor, familiară tuturor practicantilor adevărați ai artelor marțiale, am început să fac însemnări asupra descoperirilor mele. În ultimii zece ani, *Zen în artele marțiale* a fost marea poveste deasupra orizontului meu, cartea pe care am vrut cel mai mult să o scriu. A fost întotdeauna însă un alt maestru cu care să studiez sau o altă disciplină pe care să o învăț înainte de a mă simți pregătit pentru a scrie.

Totuși, aceasta nu este o carte pentru cititorul care dorește să învețe Zen, deoarece conceptele de bază aferente acestei tradiții nu sînt însușite prin intermediul scrierilor. Nu este o carte nici pentru cei ce se așteaptă să învețe cum să execute faptele uimitoare ale

practicantilor de arte marțiale care sparg cărămizi sau rup scînduri cu mîinile goale și înving cu ușurință mai mulți adversari în același timp. Cititorul interesat doar de deprinderea aspectelor fizice ale artelor marțiale se poate aventura singur în literatura de specialitate, fără îndrumarea mea. În schimb, aceasta este o carte din care cititorii pot învăța să aplice principiile Zen, așa cum se reflectă în artele marțiale, în viața lor și astfel să-și deschidă o sursă potențială de forță interioară pe care nici măcar nu visau că o dețin.

Propria mea implicare în artele marțiale a început în 1952, cînd eram editorialist la Hollywood pentru *New York Herald Tribune*. Eram sedentar, supraponderal, neliniștit, mă plictiseam repede și căutam în mod constant noi aventuri. Nu aveam o conștientizare clară a ceea ce eram sau unde se îndreptau viața și cariera mea. Pentru a înrăutăți lucrurile, eram nerăbdător, intimidat de autoritate, nesigur și ostil, pentru a compensa lipsa mea de siguranță. În fiecare zi intervievam vedete de cinema, dintre care multe erau mai tinere decît mine. Pentru că adeseori aveam resentimente pentru succesul lor, tehnica mea de interviu era să le înțep pînă cînd îmi răspundeau ceva demn de a fi citat.

Într-o zi Bronislaw Kaper, cîștigător al premiului Oscar pentru muzică de film, și-a dat seama în ce consta tehnica mea și mi-a sugerat să studiez karate. „Mișcarea te-ar putea ajuta să slăbești și să-ți eliberezi animozitățile”, mi-a spus el. La acea vreme karate era o nouă tate pe scena de la Hollywood și era privit mai mult ca o metodă asiatică exotică de luptă. Nu se auzise încă de concepte precum creșterea conștientizării, preluarea controlului asupra propriei vieți, conștiință de sine sporită. Doar recent am ajuns să înțelegem relația dintre sport și dezvoltarea personală sau spirituală.

Cînd Kaper a aranjat prima mea lecție cu maestrul de karate Ed Parker, am acceptat cu gîndul că, chiar dacă nu aș fi învățat ceva, aș fi strîns suficient material pentru mai multe rubrici de ziar deoarece multe vedete, între care și Elvis Presley, studiau cu Parker.

Pe atunci Parker preda kenpo karate, o formă americană de box chinezesc, în sala de forță a unui club de întreținere din Beverly

Hills. La prima noastră întâlnire mi-a spus: „Nu am de gând să îți arăt arta mea. Vreau să *participi* la modul de a preda această artă. Dacă îți arăt arta mea, în final va deveni doar o prezentare, iar în timp va fi împinsă atât de departe în mintea ta, încât se va pierde. Dacă vei *participa* la modul de predare, nu numai că o vei reține pentru totdeauna, dar și eu voi progresa”.

După cum aveam să aflăm în curând, conceptul ca *profesorul* să învețe din lecție este fundamental pentru toți instructorii de marcă din domeniul artelor marțiale. Poate și din acest motiv sala de antrenament unde sînt studiate artele marțiale – *dōjō* (în limba japoneză), *dojang* (în limba coreeană), *kwoon* (în limba chineză) – se numește în mod tradițional „Locul Iluminării”.

Dojo este un cosmos în miniatură, unde ne întâlnim cu noi înșine – cu frica, neliniștile, obiceiurile și reacțiile diferite pe care le avem. Aceasta este o arenă conflictuală restrînsă unde ne confruntăm cu un adversar care de fapt nu este adversarul adevărat, ci mai degrabă un partener ce ne ajută să ne cunoaștem mai bine. Este un loc unde putem învăța foarte multe lucruri într-un timp foarte scurt, despre cine sîntem de fapt în realitate și cum reacționăm în fața situațiilor de viață. Conflictele care au loc în dojo ne ajută să facem față conflictelor din afara sălii de antrenament. Concentrarea totală și disciplina necesare pentru a studia artele marțiale se transferă în viața de zi cu zi. Activitatea în dojo este plină de surprize, orice moment este inedit, deci este, de asemenea, o sursă de învățare sau folosind terminologia Zen – o sursă de autoiluminare.

Există o maximă budistă ce afirmă că orice loc poate fi un dojo. Am studiat karate shotokan într-o clădire frumoasă și modernă din Johannesburg, Africa de Sud; judo în camera din spate a unui restaurant japonez din Londra, Anglia; jujitsu într-o *sporthalle* din München, Germania. Dar cea mai mare parte a studiului meu în hapkido, aikido, taekwondo și wing chun s-a derulat în Los Angeles, unde magazinele sînt adesea transformate în studiouri de arte marțiale. Bruce Lee a predat jeet kune do scenaristului Stirling Silliphant și mie pe drumul de acces spre casa mea.

Fiecare dojo este condus de un *sifu* sau *sensei* (în limba japoneză), ce semnifică „maestru”. *Sen* înseamnă „înainte” și *sei* înseamnă „născut”. Sensul literal al cuvîntului japonez este „cel născut înainte”; astfel, cel care este născut înainte este profesorul tău. Aceasta nu se referă atât la vîrsta cronologică (unii dintre profesorii mei erau destul de tineri pentru a putea fi copiii mei), ci vizează înțelepciunea profesorului: în termeni spirituali, el sau ea este mai în vîrstă decît mine, deci îmi este profesor.

Profesorul de arte marțiale este aproape ca un maestru Zen; el nu-și caută elevii și nici nu-i împiedică să plece. Dacă elevul vrea să fie îndrumat de-a lungul drumului anevoios spre perfecționare, profesorul îi va sta la dispoziție – cu condiția ca elevul să-și poarte singur de grijă pe parcurs. Rolul profesorului este de a da elevului sarcinile pe care acesta este în stare să și le însușească și să le finalizeze, după care să-l lase cît mai mult posibil să le rezolve în funcție de abilitățile sale interioare. Elevul poate urma drumul trasat de profesor sau să aleagă un alt drum – alegerea îi aparține.

Instructorul predă întîi tehnica (*waza*), fără a discuta despre semnificația sa; el așteaptă ca elevul să o descopere singur. Dacă elevul are răbdarea și tenacitatea necesare, iar profesorul inspirația să-l conducă în mod optim, în cele din urmă elevului i se va revela esența artelor marțiale.

Deși se poate citi despre Zen în artele marțiale, adevărata sa cunoaștere este experimentală. Cum putem explica gustul zahărului? Descrierile verbale nu ne dau senzația. Pentru a cunoaște gustul, trebuie să-l experimentăm. Filozofia artelor nu este menită să fie visată și intelectualizată; scopul ei este de a fi experimentată. Altfel, în mod inevitabil, cuvintele nu vor transmite decît o parte din semnificație.

În mai bine de douăzeci de ani de studiu al artelor marțiale nu m-am retras la o mănăstire Zen și nici nu m-am sustras din fața presiunilor exercitate de munca și viața într-o societate competitivă. Am descoperit însă că atunci cînd am atins obiectivele spirituale ale artelor marțiale, calitatea vieții mele s-a modificat dramatic,

îmbunătățindu-mi relațiile cu oamenii, dar și cu mine însumi. Mi-am dat seama că iluminarea înseamnă pur și simplu a recunoaște armonia inerentă a vieții obișnuite.

Vă ofer această carte, în consecință, pentru a împărtăși ceea ce am învățat și în speranța că unii vor dori să urmeze o cale similară. Poate că, prin împărtășirea experiențelor mele, și eu voi învăța mai mult, pentru că și aceasta este calea Zen.



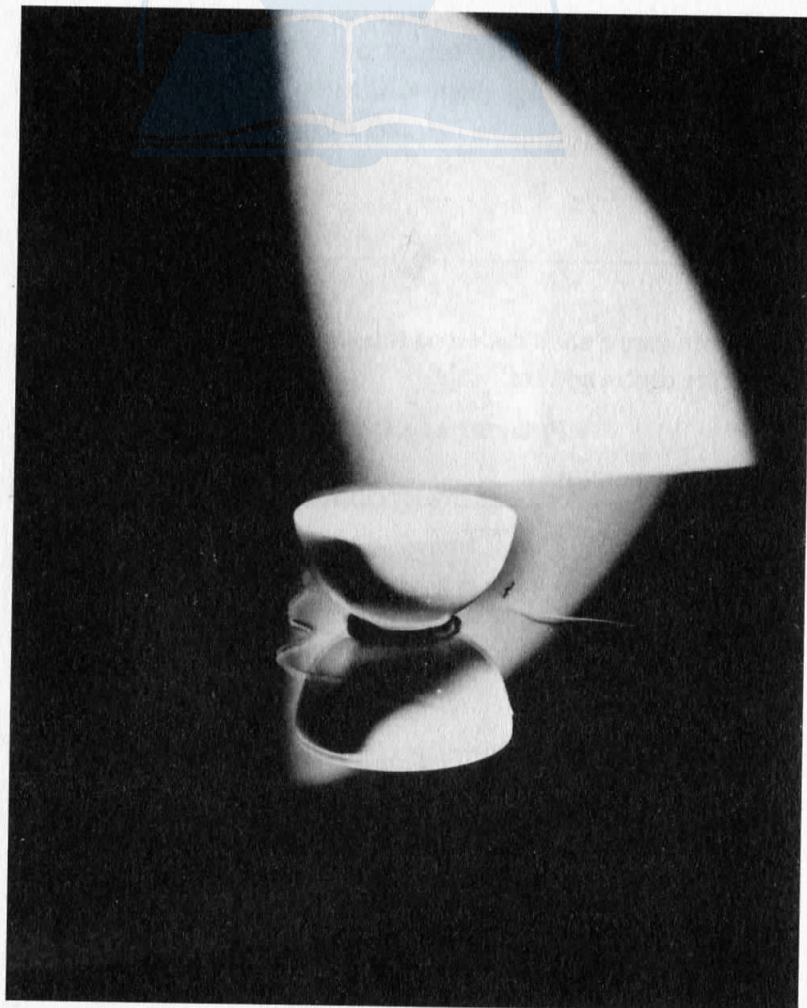
Un om care a atins măiestria într-o artă o evidențiază în fiecare dintre acțiunile sale.

PRECEPT AL SAMURAILOR

Cunoașterea altora este înțelepciune, cunoașterea de sine este Iluminare.

LAO ZI





GOLIȚI CEAȘCA

Aerul era înăbușitor și fetid în Long Beach Sports Arena în acea zi din vara anului 1964. Sistemul de aer condiționat funcționa defectuos, iar publicul ce urmărea Turneul Internațional de Karate era agitat după vizionarea multor ore de meciuri. Atunci Ed Parker, sponsor al evenimentului anual, a luat microfonul și l-a prezentat pe Bruce Lee, care urma să facă o demonstrație de jeet kune do. S-a lăsat dintr-odată liniștea și toate capetele s-au întors către scenă. Înainte de a-și începe cariera în cinematografie, Bruce Lee era deja o legendă printre practicanții de arte marțiale.

Bruce a intrat în ringul de box, care era instalat pe un podium, îmbrăcat cu o uniformă simplă de kung fu, neagră, făcută la comandă. A vorbit liniștit câteva momente despre arta sa și apoi a început demonstrația. Este întotdeauna impresionant să privești un om mare și musculos executând tehnici de karate, copleșindu-l pe cel ce îl privește cu etala-rea puterii sale totale și vibrante. Pentru mine însă e chiar mai impresionant să văd o persoană cu o masă relativ redusă executând tehnici cu o viteză surprinzătoare, mișcările sale fiind la fel de rapide și elegante ca ale unei păsări în zbor. Atunci când Bruce a terminat, a fost mai întâi un moment de tăcere, după care au izbucnit aplauzele.

Câteva săptămîni mai tîrziu, un prieten mi-a aranjat o întîlnire cu Bruce, de la care speram să iau lecții în particular. Bruce era foarte selectiv cu privire la elevii pe care îi alegea, iar această întîlnire urma să fie un fel de probă pentru mine.

Deoarece el dădea doar lecții particulare și nu avea o sală oficială, întâlnirea a fost la mine acasă. A sosit la ora fixată și am ieșit în curtea din fața casei să-l întâmpin. La prima vedere, părea chiar mai scund decât atunci când îl văzusem pe scenă. Purta pantaloni lungi, strâmți și un maiou care îi puneă în evidență mușchii puternici. Zimbea când ne-am dat mâna, dar a trecut repede la subiect.

„De ce vrei să studiezi cu mine?” m-a întrebat.

„Pentru că am fost impresionat de demonstrația ta și pentru că am auzit că tu ești cel mai bun.”

„Ai studiat și alte arte marțiale?” m-a întrebat din nou.

„O perioadă îndelungată”, i-am răspuns, „dar m-am oprit cu ceva timp în urmă și acum vreau să reîncep.”

Bruce a dat din cap aprobator și mi-a cerut să-i demonstrez câteva tehnici pe care le cunoșteam deja. Am ieșit pe drumul de acces spre casă și m-a privit atent cum am executat diverse *kata*, sau exerciții, din diferite discipline marțiale. Apoi mi-a cerut să execut anumite lovituri de bază cu piciorul, blocaje și lovituri de pumn la un sac agățat de o grindă a garajului.

„Îți dai seama că va trebui să uiți tot ce ai învățat și să reîncepi studiul?” a întrebat el.

„Nu”, am spus.

Bruce a zîmbit și a pus mâna ușor pe umărul meu. „Dă-mi voie să-ți spun o poveste pe care o știu de la instructorul meu”, a spus el. „Este vorba despre un maestru japonez de Zen, care a fost vizitat de un profesor universitar venit să se intereseze despre Zen.

Încă de la începutul conversației a fost evident pentru maestru că profesorul nu era interesat atât să învețe despre Zen, cât să-l impresioneze cu propriile păreri și cunoștințe. Maestrul l-a ascultat cu răbdare și în cele din urmă i-a sugerat să servească un ceai. El a turnat ceai în cana vizitatorului pînă cînd aceasta s-a umplut și a continuat să toarne.

Profesorul a privit cum se revărsa ceaiul pînă cînd nu s-a mai putut stăpîni. «Ceașca este prea plină, nu mai încape nimic.»

«Ca și această ceașcă», a spus maestrul, «ești plin de propriile tale opinii și speculații. Cum pot să-ți arăt ce este Zen pînă nu îți golești ceașca?»

Bruce îmi studia fața. „Ai înțeles ideea?”

„Da”, i-am spus. „Vrei să-mi golesc mintea de cunoștințele din trecut și obiceiurile vechi, astfel încît să fiu deschis pentru a învăța ceva nou.”

„Exact”, a spus Bruce. „Și acum sîntem gata pentru a începe prima ta lecție.”

Aceasta nu înseamnă că Bruce m-a împiedicat să aplic o judecată critică asupra modului său de a preda. De altfel, era deschis la discuții și chiar la dispute. Dar atunci cînd era provocat prea mult asupra unui subiect, replica sa era întotdeauna: „Măcar golește ceașca și încearcă”.

Mai tîrziu am învățat că Bruce practica ceea ce preda. De tînăr, în Hong Kong, el a studiat *wing chun*, o ramură a kung fu, avîndu-l ca maestru pe celebrul Yip Man. Cînd a venit în SUA ca adolescent, a remarcat kenpo karate predat de Ed Parker, luînd de aici mai multe tehnici de braț ce îl interesau. De la taekwondo a împrumutat loviturile de picior devastatoare ce fac stilul coreean atît de formidabil. A studiat, de asemenea, alte stiluri de arte marțiale, preluînd de la toate acestea orice a crezut că este util. Deși considerat unul dintre cei mai buni practicanți de arte marțiale ai timpului său, el învăța continuu, fiind întotdeauna într-un proces constant de schimbare și îmbunătățire. El și-a ținut cu adevărat ceașca goală.

Nu numai că Bruce și-a dezvoltat abilitățile fizice pînă la perfecțiune, dar și-a ascuțit spiritul prin studiul Zen. Camera sa de lucru din Los Angeles era stivuită pînă în tavan cu volume ale maestrilor de Zen, scrise în chineză și în engleză, uzate de cît fuseseră citite.

A trecut mai bine de un deceniu de la prima mea lecție cu Bruce, iar acum sînt trecut de 50 de ani. Deși cu o jumătate de secol de experiență de viață, cîteodată devin nerăbdător cînd este vorba despre o idee sau o tehnică nouă. Cînd mă simt însă nerăbdător sau acționez